

www.european-coaching-association.de **Berufsverband**

35. ECA Newsletter: "B.E.L.L.A.-Prinzip".

Herr Wolfgang Brylla ist Mitglied im ECA Berufsverband und Mitglied im multidisziplinären Team der ECA Sozietäten. Vor dem Hintergrund seiner langjährigen Tätigkeit als leitender Architekt und Ingenieur und seiner professionellen Arbeit als ECA Lehr Coach und NLP Lehr Trainer hat er ein Prinzip zur ganzheitlichen Zielerreichung entwickelt. Den Nutzen dieses Coaching- und Seminarkonzeptes stellt er nun in einem Buch als Selbst Coaching Programm vor.

Ich wünsche viel Erfolg bei der interessanten Lektüre und der Anwendung des "B.E.L.L.A.-Prinzips".

Ihr

Bernhard Juchniewicz

GF ECA Präsident

Management Lehr Coach

B.E.L.L.A. Prinzip

Ziele finden, Ziele erreichen, berufliche Orientierung und persönliche Zufriedenheit mit dem B.E.L.L.A. Prinzip **von Wolfgang Brylla,**

Ausgangslage

„Ich weiß zwar, was ich will, doch irgend etwas hindert mich daran, es auch umzusetzen.“ Diesen und ähnliche Einwände höre ich oft von Menschen, die meine Seminare besuchen oder im Einzel-Coaching Unterstützung bei mir suchen. Sie beschreiben ein Gefühl, das viele von uns kennen. Alles könnte so einfach sein könnte, wenn nicht irgend ein störender Einwand das Handeln schwer machte. Für diese und ähnliche Problemstellungen habe ich ein Anwendungsverfahren entwickelt. Hierbei halfen mir meine Beobachtungen, Erfahrungen und Kenntnisse als NLP-Trainer und Coach ebenso, wie die Ergebnisse der aktuellen Gehirnforschung. Das Ergebnis ist ein Verfahren, welches ich wegen der Vorgehensstruktur das B.E.L.L.A.-Prinzip genannt habe. Es berücksichtigt die angestrebten Zielvorstellungen und die damit gegebenenfalls verbundenen inneren und äußeren Einwände als ein ganzheitliches System.

Grundannahmen und Techniken

Grundannahme des Prinzips ist die Vorstellung, dass alles menschliche Erleben und Verarbeiten von Informationen auf unterschiedlichen hierarchischen Ebenen im Gehirn abgespeichert wird. Hier entscheidet sich, welche Ressourcen ein Mensch hat oder benötigt, um seine Pläne erfolgreich umzusetzen zu können. Das Verfahren bietet hierzu unterschiedliche Techniken aus NLP, Gestaltarbeit,

Kinesiologie und systemischer Familien- und Organisationsarbeit, um die Ziele zu erarbeiten und eventuell vorhandene Einwände und Hindernisse zu erkennen und zu verändern.

Struktur und Informationsverarbeitung

Ich nutze das B.E.L.L.A.-Prinzip als strukturierende Hilfe in der Einzelarbeit und biete es als Selbstmanagement-Seminar für persönliches und berufliches Wachstum an.

Die Art der Verarbeitung und Umsetzung von Informationen in unserem Steuerzentrum, dem Gehirn, verlangt, dass die Informationen, die es über ein Ziel erhält, eindeutig sind. Je deutlicher die Vorstellung von dem ist, was wir anstreben, um so leichter kann es umgesetzt werden. Es ist wie das Zusammensetzen eines Puzzles. So wie Sie eine genaue Vorlage für das richtige Zusammenstecken der Teile benötigen, so verlangt auch unser Gehirn eine Vorlage von dem Ziel, das wir verfolgen.

Gehirnarbeit

In der Gehirnforschung machte man die Entdeckung, dass das Gehirn seine innere Struktur im Laufe unserer Entwicklung durch äußere Erfahrungen verändert. Für seine Funktionalität ist die Verbindung zwischen den einzelnen Zellen (Neuronen) entscheidend. Immer wenn wir etwas lernen, erhalten die Neuronen in unserem Gehirn eine andere Form. Dabei ist es unwichtig, was wir lernen und ob wir es lernen wollen oder nicht. Von Geburt an arbeitet unser Gehirn in dieser Weise. Es muss die Informationen, die ihm über unsere Sinne vermittelt werden, aufnehmen, verarbeiten und bewerten. Informationen, die einmal verarbeitet worden sind, werden als Erfahrungen abgelegt und bei Bedarf reaktiviert und genutzt. Das Gehirn selber macht dabei keine Unterschiede. Wir lernen ebenso durch reale Erfahrungen wie durch reale Vorstellungen.

Schritt für Schritt zum Ziel

Die fünf Schritte des B.E.L.L.A.-Prinzips möchte ich im folgenden am Beispiel eines beruflichen Selbstmanagementseminars beschreiben.

Schritt 1: B.E.L.L.A. Beschreiben des Zieles.

Im ersten Schritt erarbeiten die TeilnehmerInnen auf allen Ebenen der inneren Wahrnehmung eine umfassende Beschreibung dessen, was sie erreichen wollen.

Hier beschreiben sie ihr berufliches Ziel, welches ganzheitlich zu ihrer Persönlichkeit passt. Um das Gehirn mit diesem Ziel so vertraut zu machen, dass es zukünftig die notwendigen Ideen und Ressourcen bereithält, lernen sie einige Methoden des NLP's zu nutzen, um auf allen Wahrnehmungsebenen ihr Ziel zu gestalten. Über entsprechende Formulierungsregeln bringen Sie die Zielbeschreibung in eine eindeutige und mit allen Sinnen erfassbare Form. Wo, wann und wie sie ihr Ziel angemessen erreichen können, erleben sie anschließend auf einer Reise auf ihrer persönlichen Time-Line. Hier ergeben sich dann auch die Hinweise darauf, wo und welche Hindernisse auftreten könnten.

Schritt 2: B.E.L.L.A. Erkennen von Widerständen und Hindernissen

Wie erfolgreich wir in unserem Leben sein können, liegt in der Summe aller Erfahrungen, die wir vom ersten Tag unseres Lebens an gemacht haben und die wir in einer bestimmten Art abgespeichert haben. Diese Erfahrungen bilden das System, welches bestimmt, was wir vom Leben glauben, wovon wir überzeugt sind und welches uns in unserer Zielerreichung unterstützen oder behindern kann. In diesem Schritt klären die Teilnehmer, welche Widerstände und Hindernisse sich ihrem Ziel entgegenstellen könnten. Dies kann auf unterschiedlichen Ebenen geschehen.

Wo gibt es Hindernisse organisatorischer und praktischer Art in meiner Umwelt, Familie, Arbeitsplatz etc.

Wo hindert mich mein Verhalten? Was tue ich selbst, was das Erreichen meines Zieles behindert?

Besitze ich das nötige Know How, um mein Ziel zu erreichen? Welche Ressourcen von außerhalb oder in mir benötige ich?

Welche meiner Überzeugungen stehen meinem Ziel entgegen?

Gibt es bedeutende Werte in meinem Leben, die sich nicht mit dem Ziel vereinbaren lassen?

Gibt es Widerstände in dem Gesamtsystem meiner Familie und Arbeitsorganisation?

Schritt 3: B.E.L.L.A. Lösen von Widerständen und Hindernissen

Mit Hilfe von NLP, Systemischen Aufstellungen und Elementen aus anderen Modellen der humanistischen Psychologie werden Widerstände und Hindernisse gelöst. Unterstützend wird der Muskeltest, eine aus der Kinesiologie stammende Technik, genutzt, um effektiv und schnellstmöglich den entscheidenden Lösungsweg zu finden. Bei diesem Verfahren gibt der Muskelwiderstand Auskunft darüber, welche Lösungsmöglichkeit die stärksten Ressourcen für den Teilnehmer beinhaltet.

Lösungsmodelle für Probleme organisatorischer und praktischer Art werden im Laufe der Arbeit verdeutlicht, behindernde Überzeugungen verändert und zusätzlich neue unterstützende und kraftvolle Überzeugungen geschaffen. Durch die Konzentration und Stärkung der inneren Werte, die mit dem Ziel verbunden sind, unterstützen die Teilnehmer ihren Fortschritt.

Da wir alle in verschiedene Systeme unserer familiären und beruflichen Umfeldern eingebunden sind, ist es oftmals sinnvoll, diese in das Ziel einzubeziehen. Hierbei bietet die Arbeit mit lösenden systemischen Aufstellungen eine Unterstützung.

Schritt 4: B.E.L.L.A. Losgehen

In diesem Schritt erleben die Teilnehmer den Weg zu ihrem Ziel noch einmal, aber jetzt mit neuen Ressourcen. Mit jedem Schritt auf ihrer Time-Line verfestigt sich das Ziel in ihrem inneren Erleben so, dass der Weg dorthin bereits sicher und bekannt erscheint.

Schritt 5: B.E.L.L.A. Ankommen am Ziel

Die Teilnehmer haben nun mit allen Sinnen erfahren, wie es ist, wenn sie ihr Ziel erreicht haben werden. So können sie das Ergebnis im Alltag umsetzen.

Das B.E.L.L.A.-Prinzip wird demnächst als Buch mit dem Titel: „Mit dem B.E.L.L.A.-Prinzip zum erwünschten Erfolg“ erscheinen. Für die Veröffentlichung suche ich noch einen geeigneten Verlag. Vielleicht haben Sie Erfahrung in der Veröffentlichung von Büchern und können mir Ansprechpartner in Verlagen benennen. Dann wäre es schön, wenn Sie mit mir Kontakt aufnehmen.

Wolfgang Brylla, Tel.: 0241-9430583, www.coachkonzept.de, w.brylla@coachkonzept.de