

2 Design – meine Technik

2.1 Technik 1 – Ressourcen zugänglich machen für signifikante Ereignisse in der jugendlichen Entwicklungsphase

- Beispiel: Coming-Out schwuler Jugendlicher
- Ausgangslage:
 - Typischerweise oft innere Konflikte:
 - a) ein erster Teil möchte Beziehung zu Eltern/Freunden/Mitschülern schützen und fürchtet um Ablehnung /anderes Wahrgenommenwerden /Verschlechterung der Beziehung. Weiterer Aspekt: der Teil möchte Bezugspersonen davor schützen, durch das Outing selbst in Schwierigkeiten zu kommen („was tue ich denen an...“)
 - b) ein zweiter, der „neuere Teil“, möchte nicht längere vernachlässigt/unterdrückt/verheimlicht werden und möchte innerlich und auch äußerlich integriert werden.
 - Situation wird als Zwickmühle wahrgenommen. Die Isolation des Themas führt genauso zum inneren Konflikt (der Teil möchte Leben) wie die Vorstellung, durch die neue Information das System aus dem Gleichgewicht zu bringen.
 - Die Noch-Verbundenheit mit den Eltern und anderen engen Bezugspersonen machen die befürchtete Beziehungs-Verschlechterung sehr „teuer“, das Risiko der Veränderung erscheint wie ein sehr hoher Einsatz.
- Vorschlag für NLP-Format:
 - Konstruktion eines Als-Ob-Rahmens in der Zukunft:
 - Positionierung auf der Timeline in möglicher Zukunft „mit gutem Verlauf“
 - Assoziieren in die Bezugsperson (Vater/Mutter/etc.). Durchlaufen der logischen Ebenen von Oben nach Unten, jeweils mit der Fragestellung:
Stell Dir vor, es wäre optimal gelaufen,
....Ihr hättet immer noch die Identität als Familie;
....<Bezugsperson> hat immer noch gleiche ähnliche Bindung/Glaubenssätze/Überzeugungen/Werte bzgl. der Beziehung, und *zusätzliche* gelernt [die den Umgang mit der neuen Situation ermöglichen]
....< Bezugsperson> hat die bisherigen und vielleicht, neue zusätzliche Gedanken [Fähigkeiten],
....< Bezugsperson> hat die bisherigen und vielleicht zusätzliche äußere Verhaltensweisen
 - Ziel ist hierbei nicht notwendigerweise, eine konkrete Entscheidung über das Outing zu treffen
 - Ziel ist, die Vorstellung statt ressourcenarm ressourcenvoll zu machen, und dies nicht in einem abstrakten, sondern in einem konkret erfahrbaren Sinn. Ergebnis kann auch sein, dass das Outing weniger wichtig erscheint oder dass es auf unbewusster Ebene eingeleitet wird.
- Ist vergleichbar mit einem Re-Imprinting, das allerdings in der Zukunft liegt. Die Bezugspersonen werden im vornherein gedanklich mit Ressourcen versorgt. Damit ändert sich die Vorstellung, wenngleich damit noch nichts über den tatsächlichen Verlauf im realen Leben gesagt ist.