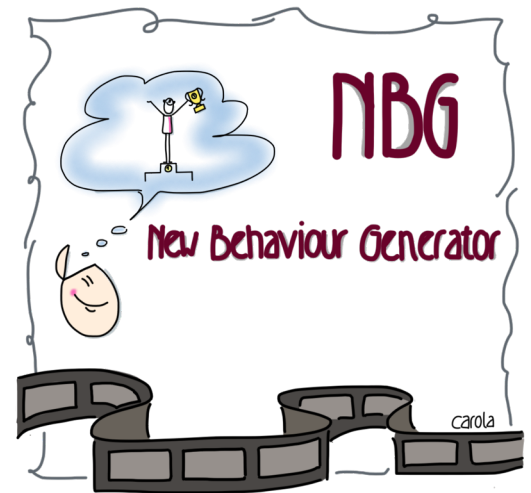


## NBG • New Behaviour Generator

Eine Mental-Technik für Coaching & Selbstmanagement

Anwendungsfelder:

- Angst vor einer neuen Situation wie zB einem Gespräch oder einer Präsentation
- Erzeugen eines neuen gewünschten Verhaltens
- Einüben des neuen Verhaltens bis zur Gewohnheit



Wer hätte es nicht gern, das Rezept-Buch für gutes Gelingen? So oder so ähnlich könnte man diese Mental-Technik in Kurzform beschreiben.

Mit dem NBG können wir unsere Klienten optimal auf herausfordernde Situationen vorbereiten. Meist sind das wichtige Gespräche, Präsentationen oder irgendwelche Fettnäpfchen, in die sie immer wieder treten. Indem wir es unseren Coaches ermöglichen, gedanklich in die Situation bereits im Vorfeld einzutauchen, also bevor sie wirklich passiert, und sie nach ihren Wünschen zu gestalten, können neue gewünschte Verhaltensweisen und Gewohnheiten erzeugt und eingeübt werden. Und zwar so oft, bis sie ganz automatisch, sozusagen aus dem ‚FF‘ heraus gelingen.

**So funktioniert's:**

1. Ziel definieren:

„Was genau möchten Sie verbessern, bewerkstelligen, lernen?“

3. Los geht's!

Wir suchen uns am besten eine leere weiße Wand im Raum und bitten den Klienten, sich die Situation dort vorzustellen, als würde er ein Bild betrachten mit sich selbst darin.



#### 4. Der Klient wird zum Regisseur!

„Drehen Sie einen Film von sich selbst, wie Sie die Situation gerade perfekt ausführen. Was genau sehen sie? Wie ist Ihre Körperhaltung? Was genau sagen Sie? Wie hört sich ihre Stimme an? Beschreiben Sie es mir.“

Wir lassen den Klienten seinen Film perfektionieren.

#### 5. Check:

„Läuft ihr Film 100% so ab wie er für Sie passt? Ist er für Sie 100% perfekt?“

„Was könnten Sie noch besser machen? Lassen Sie ihn nochmal ablaufen. Ist die Szene 100% im Kasten?“

#### 6. Die Szene ist 100% im Kasten:

Jetzt lassen wir unseren Klienten gedanklich in den Film einsteigen (assoziiieren).

„Sie sind jetzt tatsächlich in Ihrem eigenen Film. Erleben Sie die Situation, als ob sie jetzt wäre. Wie fühlt sie sich an? Beschreiben Sie mir bitte genau, wie es ist!“

Sollte doch noch etwas nicht 100% passen, korrigieren wir nach, indem wir unseren Klienten bitten, wieder aus der Szene heraus zu treten und gehen nochmal zurück zu Schritt Vier. (dissoziiert, aus der Meta-Ebene)

7. „Wo werden Sie die Situation das nächstem mal erleben? Erleben Sie sie gedanklich nochmal durch.“

Danach eignet sich folgende Aufgabe: Mind. 5 - 10 mal wiederholen. Auch für andere Zukunftssituationen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!