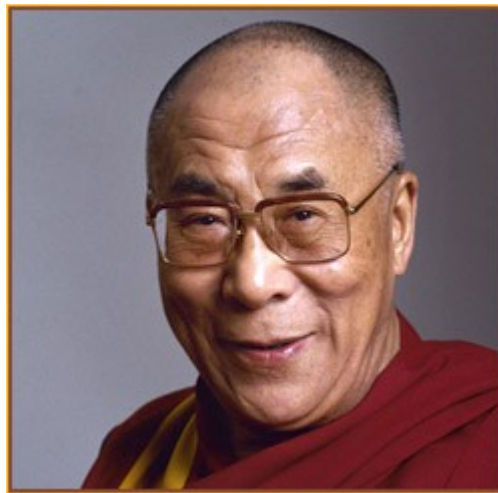


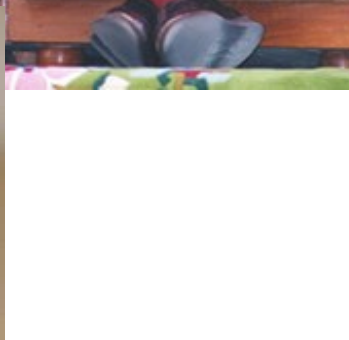
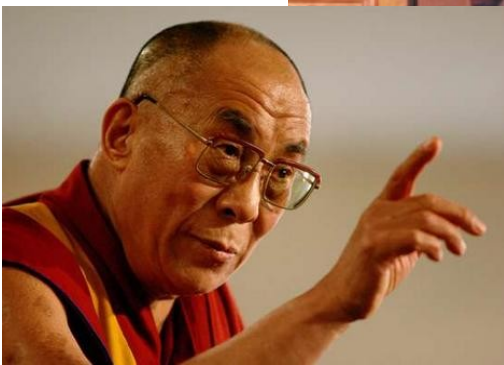
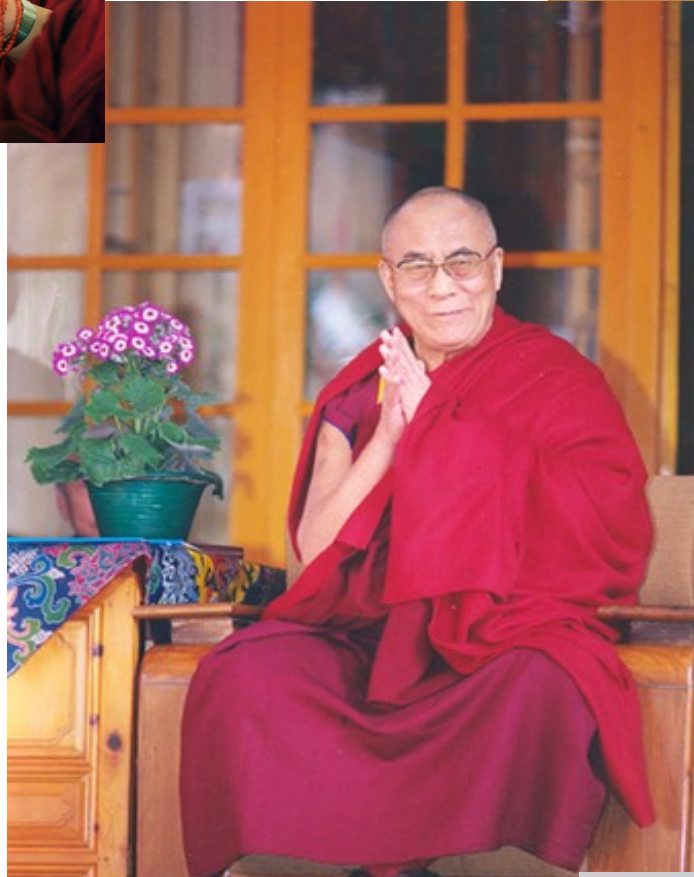
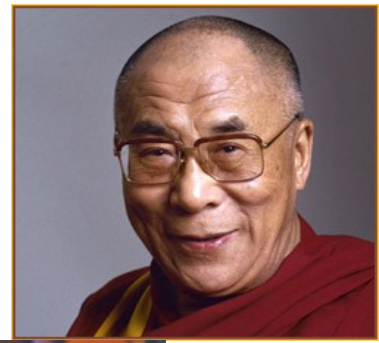
Master – Modelling

Tenzin Gyatso - Der 14. Dalai Lama und der positive Fluss

NLP-Master-Arbeit von Arvid Nienhaus



Dortmund im Januar 2011



Tenzin Gyatso:

Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama, ist weit über die Grenzen seiner Heimat hinaus bekannt und auch in der westlichen Welt ein beliebter und inspirierender Gast.



Lesen wir seine Reden oder lauschen wir seinen Worten, erkennen wir, dass er ebenso ein Mensch klarer Worte wie auch seines bewussten Glaubens ist.

Doch dieser Glaube geht über den religiösen Glauben hinaus.

Er versteht sich mehr als der Glaube an die Menschheit und ihres Zusammenhalts untereinander und die Fähigkeit von uns Menschen, uns empathisch miteinander zu verständigen und zu helfen.

Beobachtet man ihn, so ist Tenzin Gyatso ein Mensch voller Herzenswärme und Freude. Nicht allein zu den Menschen um ihn und den Menschen generell, sondern ebenfalls zu sich selbst.

Wo er auftritt strahlt er innere Zufriedenheit und Ruhe aus.

Es braucht daher nicht lange, um zu erkennen, dass er sich zu aller erst als Mensch und dann als religiöses Oberhaupt der Tibeter identifiziert.

Klarheit ist ein Zeichen seines Wesens gleichauf mit Empathie und Verständnis.

*„Es gibt zwei Wege, die Ursachen für Glück zu schaffen.
Der erste ist äußerlich. Durch bessere Kleidung ... können wir ein gewisses
Maß an Zufriedenheit finden. Der zweite Weg besteht in der geistigen Entwicklung,
die inneres Glück hervorbringt.“*

Der Dalai Lama – Die Person

Beachtet man den Dalai Lama, ist er eine Person, die in ihrem inneren Tempo, wie ein Fluss, ruhig und ausgeglichen auftritt und agiert.

Meine Frage: Wie schafft es eine Person, die so stark im Fokus vieler Menschen steht, Vertrauensperson ist, nicht nur für die eigenen Gläubigen, sondern mittlerweile ebenso für zahlreiche Menschen im Westen, in seiner inneren Mitte zu bleiben und die innere Balance zu halten?

Hinzu kommt die Tatsache der wiederkehrenden Ungerechtigkeit, die das tibetische Volk durch die chinesische Regierung erfährt und mit der er sich täglich konfrontiert sieht.

Biographie des Dalai Lama:

- 1935 in Ost-Tibet als Sohn einer Bauernfamilie geboren
- mit 5 Jahren als geistiges und weltliches Oberhaupt der Tibeter eingesetzt mit allen Ämtern und Aufgaben eines religiösen Oberhauptes
- Flucht ins Exil nach Dharamsala, Indien, im Jahre 1959 nach Anexion Tibets durch China

- 1989 Verleihung des Friedens-Nobelpreises an ihn für sein Bemühen um Völkerverständigung und religiösen Weltfrieden
- Reist als Fürsprecher für religiöse und kulturelle Völkerverständigung in verschiedenste Länder der Erde
- In westlichen wie östlichen Ländern beliebt für seinen menschlichen und humorvollen Umgang mit den Menschen und sich selbst
- Sieht seine Hauptaufgabe in der Förderung der menschlichen Werte und religiöser Harmonie aller Religionen

Als Trainer für Kommunikation und Körpersprache arbeite ich viel mit Motivations – und Kraftgebenden-Faktoren. Ressourcen-Bildung ist ebenso wichtig wie der Umgang mit den eigenen Gedanken und Gesten für ein authentisches und empathisches Auftreten.

Oft erleben wir, das wir Dinge in unserem Umfeld als Kraftraubend empfinden. Es gibt Dinge, die machen es uns nicht leicht im positiven Fluss zu bleiben und uns weiter zu motivieren. So kommen wir leicht in einen „Stuck State“, einem Zustand, in dem wir schwanken und nicht mehr in unserem Fluss sind.

Nicht zuletzt daher, sondern ebenfalls als Selbständiger stelle ich mir die Frage:

Was brauchen wir, um uns stetig im Zustand des positiven Flows, des Flusses und der Ausgeglichenheit zu versetzen und dort zu bleiben?

Begriff des Zustands „Flow“ oder „Fluss“



Der Begriff Flow oder zu Deutsch Fluss, benennt den Moment oder auch, idealer Weise, eine Zeitspanne, in der wir uns im Zustand innerer Klarheit, Bewusstheit und Offenheit befinden.

Wir fühlen uns in unserer Mitte und gehen mit uns, unserem Umfeld und Herausforderungen bewusst und mit positiven Gedanken um.

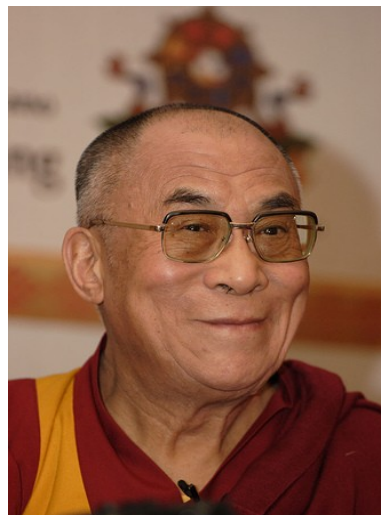
*„Eine gute geistige Einstellung, ein gutes Herz,
ein Gefühl der Wahrherzigkeit
– das sind die wichtigsten Dinge des Lebens!“*

Zur Person des Dalai Lama:

- 1935 in Ost-Tibet als Sohn einer Bauernfamilie geboren.
- mit 5 Jahren als geistiges und weltliches Oberhaupt der Tibeter eingesetzt mit allen Ämtern und Aufgaben eines religiösen Oberhauptes.
- Flucht ins Exil nach Dharamsala, Indien, im Jahre 1959 nach Annektion Tibets durch China.
- 1989 Verleihung des Friedens-Nobelpreises an ihn für sein Bemühen um Völkerverständigung und religiösen Weltfrieden.

-4-

- Reist als Fürsprecher für religiöse und kulturelle Völkerverständigung in verschiedenste Länder der Erde.
- In westlichen wie östlichen Ländern beliebt für seinen menschlichen und humorvollen Umgang mit den Menschen und sich selbst.
- Sieht seine Hauptaufgabe in der Förderung der menschlichen Werte und religiöser Harmonie aller Religionen.



Modelling der Fähigkeit zum Flow
in den logischen Ebenen nach Robert Dilts

Wie schafft es der Dalai Lama, sich in den Zustand des positiven Flows und der Ausgeglichenheit zu versetzen?

Modellieren entsprechend der logischen Ebenen nach Robert Dilts



Die Umgebung
Wann und wo tut er es?

Beachten wir den Dalai Lama, so sehen wir eine Person, die in sich ruhig und ausgeglichen auftritt, unabhängig vom Raum, in dem sie auftritt.

Welchen Raum, wählt der Dalai Lama für sich?

-6-

Orte der Ruhe, ohne Hektik, die Kraft in sich bergen sind Meditations – und Ruheorte, die er für sich auswählt. In seinem Kloster in Dharamsala, in der Natur oder auch auf Reisen, die er oft antritt, sucht er sich Räume, die ihn inspirieren und es ihm ermöglichen für sich zu sein, um in Ruhe sein inneres Zentrum zu finden.



Faktor Ruhe

In einer Welt, die eine Omnipräsenz unsererseits zu den Medien fordert, ist auch der Dalai Lama gefordert, zwischen Telefonaten, Interviews und Audienzen zu agieren.

Ein Herausforderung an das innere Kraftzentrum.

In seinem Umfeld sorgt er daher stets für eine ruhige Atmosphäre. Seine Ausstrahlung von Ruhe und Gelassenheit, lässt diese wie ein Lauffeuer auf die Menschen um ihn herum übergehen.

„Der Zweck des Geldverdienens sollte das Glück der Menschen sein und nicht umgekehrt.“

Welchen Raum wählt er für seine Kraftquellen?

Hierbei geht er sehr kinästhetisch, also gefühlsbetont vor und wählt den Raum, der ihm Kraft gibt und Ruhe ausstrahlt und der ebenfalls eine innere wie äußere Schönheit für ihn besitzt. Er folgt hierbei dem Leitfaden: Wenn Du Schönes bewirken willst, umgib Dich mit Schöнем! Dies bezieht innere wie äußere Schönheit ein.

Zum Wann ist zu erkennen, dass er sich feste Zeiten zur eigenen Regeneration gesetzt hat. Sei es im Gebet, der Meditation oder der Natur, nimmt er sich stets Zeit, die innere Verbindung zu sich selbst und seinen Werten zu behalten.

Das Verhalten - Was tut er?

Um sich in den Zustand des positiven Flows oder Flusses zu bringen, fängt er bei sich selbst und in seinem Inneren an.

Er schaut auf seine inneren Werte, seine Einstellungen, prüft, wie es sich anfühlt und visualisiert das Gefühl. Er greift einen inneren positiven Zustand aus seinen Werten auf, der voranging und nutzt diesen, sich mit positiven Gedanken zu umgeben. Gleichzeitig visualisiert er ein positives inneres Bild und erinnert sich mit allen Sinnen an diesen positiven Zustand, den er nutzt, um weiteres Positives wahrzunehmen, aufzugreifen oder zu bewirken.

Dies erzeugt eine weitere Ressourcen des Glaubens, der er sich zukünftig erinnern kann. So erzeugt er einen positiven Kreislauf aus Gedanken, Wahrnehmung und Handeln.

Von dort aus begibt er sich nach außen und verpflichtet sich seinem höheren Ziel, und stellt sich in den Dienst einer höheren Sache, in seinem Fall der Verständigung der Völker und Religionen.

-7-

Er befreit sich von allen belastenden Gedanken, die ihn einengen und wendet sich mit positiven Gedanken seiner Aufgabe zu.

Er beschreibt dies als Zustand innerer Klarheit und emotionaler Balance.

Dies bezieht sich auch auf seine Körpersprache und die Art, wie er sich darin Raum gibt.

Achtsamkeit dient ihm als Schlüssel, denn seine Körpersprache ist zurückhaltend, offen und klar. Diese Achtsamkeit zeigt sich in seiner inneren Haltung. Er horcht in sich hinein und hört auf sein inneres Gefühl. Dieses Verhalten begleitet ihn ebenfalls in neuen Situationen, Räumen und den Menschen in seinem Umfeld.

Im Gespräch schenkt er seinem Gegenüber sein Mitgefühl und führt ein empathisches Gespräch.



Fähigkeiten - Wie tut er es?

Hierbei geht er wieder sehr kinästhetisch vor. Er wägt nach seinen inneren Werten ab, was für ihn positiv ist und was weniger. Er nutzt dies gleichzeitig als Motor seiner inneren Schulung und Weiterentwicklung auf empathischer wie auf geistiger Ebene.

Die Werte der Positivität verankert er mit Erlebnissen und empathisch geprägten Glaubenssätzen.

Er macht sich bewusst, dass er dieses nutzen kann, sein Denken, Handeln und Auftreten damit positiv zu beeinflussen.

Auch wenn nicht von ihm explizit genannt, können wir annehmen, dass er in seiner Rolle als Botschafter für religiöse und Völkerverständigung voran gegangene positive Ereignisse nutzt, um eine positive Ressource zu schaffen.

In seiner räumlichen Präsenz zeigt sich dies, indem er eine „gesunde innere Einstellung“ nutzt, den Raum mit positiven Gedanken und positiver Atmosphäre versorgt, sodass der Raum Ruhe ausstrahlt und eine innere Schönheit besitzt.

Er fühlt sich in diesen Raum hinein und nutzt die innere Achtsamkeit um zu fühlen, wie es ihm an diesem Ort geht. Er entscheidet anschließend davon ausgehend und formt sein Handeln danach.

Durch eine klare Selbstreflektion bezieht er seine Werte in seine Gedanken mit ein und macht sich bewusst, wofür er selbst und wofür diese Werte stehen.

Er macht sich seine Rolle als freier und selbstbestimmter Mensch bewusst und das übergeordnete Ziel von Frieden und religiöser Akzeptanz.

Er visualisiert seine Existenz als freier Mensch mit der Fähigkeit zum positiven Handeln.

Glaubenssätze hinter diesem Handeln: Warum tut er es?

Für den Dalai Lama gibt es eine Reihe von Glaubenssätzen, denen er folgt. Nicht allein durch sein Amt als religiöses Oberhaupt der Tibeter, sondern vielmehr als Mitmensch. Positives zu bewirken ist eine Fähigkeit, die er jedem Menschen zuschreibt, ganz gleich welches Amt, welcher Klasse oder Religion er entstammt. Aus der Biographie des Dalai Lama der veröffentlichten Texte und Interviews lassen sich folgende drei zentralen Glaubenssätze aufstellen.

Ich weiß um das mir gegebene Geschenk, ein geistig wie körperlich freier Mensch zu sein und setze mich für das Wohl aller Menschen und dem höheren Ziel von innerer wie äußerer Freiheit ein.

In mir ruht die Kraft, Dinge positiv zu gestalten. Positives das ich gestalte, begegnet mir auch positiv.

Begegne allen Lebewesen freundlich.

Werte - Wozu tut er es?



Der Wert, der für ihn dahinter steht ist, als Mensch Positives bewirken zu wollen und zu können. Eine selbstgestellte Aufgabe, die zu einem zentralen Wert wird. Der feste Glaube daran ist, dass Positives, das wir vollbringen zum Wohle aller und somit auch unserer Selbst ist.

Dies ist der Wert, als religiöses Oberhaupt und als Mensch Verantwortung zu tragen. Verantwortung für den Umgang mit sich selbst und mit anderen. Dies ist der Wert, der Erhaltung des schönen und Guten im eigenen Inneren, dem eigenen Umfeld und dem Menschen.

Mache Positives zu Deinem Inneren und Glauben zu Deinem Wert, dann wird Dein Handeln Gutes bewirken und Positives wird Dir begegnen.

Identität – Wer bin ich?

Das Wesen des Dalai Lama, seine Einstellung und Offenheit zu den Menschen, erkennbar in dem was und wie er es sagt, macht deutlich, dass er selbst seine Identität als freier Mensch sieht. Im geistlichen wie im physischen Sinne.

-9-

Er sieht für sich die Erfüllung seiner Identität in der Fähigkeit, durch positive Gedanken und positives Handeln einen Kreislauf zu schaffen, mit dem er Gutes für sich, sein Umfeld und die Menschen bewirken kann.

Er erkennt seine Stärken ebenso an, wie seine Schwächen und sieht diese als Chance für Wachstum und Lernen. Dieses Verhalten resultiert ebenfalls aus der Ressource positiver Erlebnisse und Erfahrungen, aus dem positiven Flow.

Er geht mit sich ebenso frei in seinen Fähigkeiten um. Er ist frei des Anspruchs, alles können und verstehen zu müssen und sieht stattdessen die Möglichkeit, Neues lernen zu können. Diese Freiheit besitzt für ihn jeder Mensch.

In der Identität des Menschen sieht er das Ziel und die Fähigkeit, ein Gleichgewicht aus innerem und äußerem Reichtum zu erreichen.

Zugehörigkeit – Für wen tut er es?

Betrachtet man, die Zugehörigkeit danach, für wen sein Handeln bestimmt ist, wird deutlich dass es ein ganzheitlicher Ansatz ist. Der Dalai Lama ist an erster Stelle Oberhaupt seiner Religion und sieht sich „seinem Volk“ zugehörig, dennoch setzt er seine Ziele und verwirklicht sie für die Umsetzung eines höheren Ziels, einer Sache, die nicht ihn allein, seine Glaubensbrüder oder eine Nation betrifft, sondern die Menschen insgesamt. Die Zugehörigkeit, Gutes im Sinne aller Menschen und in allen Menschen bewirken zu können, die offen dafür sind. Sorge um das eigene Wohlergehen ist für ihn nicht vorrangig, denn das Handeln zum Wohl aller Menschen bedeutet zugleich Handeln zum positiven für sich selbst und Menschen in seinem Umfeld.



Das erkennen des eigenen Flusses:

Woran erkenne ich meinen eigenen Fluss und Flow?

Aus der Erkenntnis des Dalai Lamas und seinem Handeln lässt sich sagen, dass:

Eigenes Handeln mit den eigenen Fähigkeiten und Werten zum Positiven für uns selbst, die Menschen um uns herum und die Menschen auf dieser Welt einen Kreislauf erzeugt, in dem wir in einem positiven Fluss sind. Wir geben etwas Positives ab und es kommt wieder etwas Positives zu uns zurück. Wir können uns gewiss und bewusst sein, dass wir ruhig bleiben und in unserer inneren Ruhe leben können und dürfen. Wenn wir uns in diesen Kreislauf versetzen können, haben wir unsere innere Balance gefunden.

Diese Balance ermöglicht uns, in unserem Fahrwasser zu fahren, uns ruhig zu fühlen, unser Potential und unsere Chancen zu erkennen und etwas bewegen zu können.

Quellennachweis:

Zitate aus:

**„So einfach ist das Glück“
Dalai Lama
Herder Spektrum**

**Hintergrund-Recherche:
Offizielle Webseite des Dalai Lama
www.thedalailama.com**

