

Die Mentor- Technik

Ein Format auf der Ebene der Zugehörigkeit

Netzwerk/ Mentoren/ Vorbilder

Was Innere Stabilität in Situationen, die als kritisch empfunden werden.

Der Kern des Formates:

bedingungsloses Wohlwollen, Verbundenheit – bezogen auf die Ganzheit der Person, nicht nur die Fähigkeiten oder das Verhalten der Person

Die Mentor-Technik geht davon aus, dass wir nicht nur unsere eigenen Ressourcen (grundlegender NLP-Gedanke) nutzen können, sondern auch die von Menschen mit denen wir uns verbunden fühlen.

Wie Ressourcenschöpfen (wer kann mir was geben?) und Modelling (von wem kann ich was lernen?).

Als Mentoren können sowohl reale Personen der eigenen Umgebung, so wie Schauspieler oder andere Vorbilder dienen. Genauso können Figuren aus Märchen, Sagen oder Geschichten als Mentoren dienen.

Warum Man muss nicht alles alleine können. Freunde, Verwandte oder Mentoren und Vorbilder von früher können eine innere und äußere Stütze bieten. Daher sind der Aufbau und die Pflege eines Netzwerkes sinnvoll.

Wozu Innere und äußere Stabilität. Rückenstärkung in kritischen Situationen. Das sichere Gefühl der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft. Resonanz erfahren können und dadurch im Gleichgewicht bleiben.

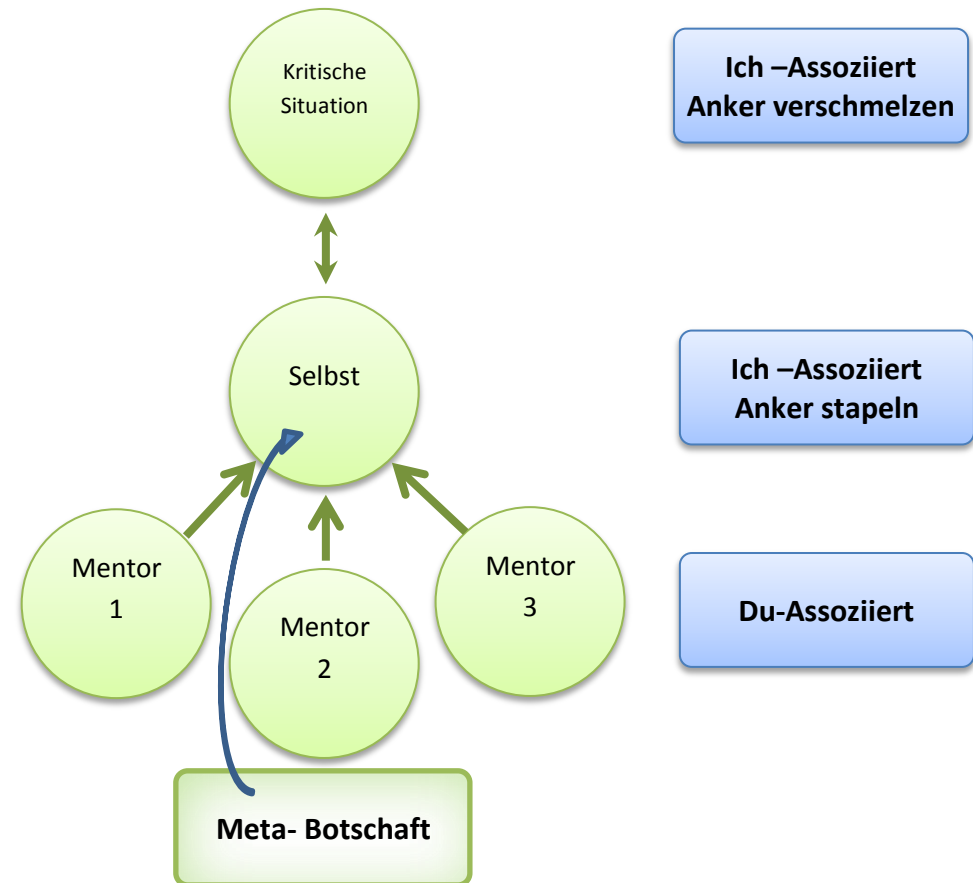
Dieses Format lässt Dich als Wert und Verbunden erleben, in all Deiner Ganzheit.

Martin Hensel



Übung Mentor-Technik

1. Wähle dissoziiert eine Situation, die Du als kritisch erlebt hast.
2. Überlege Dir drei Persönlichkeiten, die Dir im Leben wichtig waren, die dir behilflich waren, die Du als Vorbild anerkennst. Schreibe die Namen oder deren Symbol auf eine Karte.
3. Platziere diese Karten im Raum
4. Platziere eine Karte für Dich Selbst, auf der Du Ressourcen empfangen kannst (R-Position)
5. Spüre Dich einmal kurz in jeden Mentor hinein, indem Du auf die Karte trittst.
6. Sende dann von den Mentoren gute Hinweise und bedingungslose, wohlgemeinte Botschaften zu Deiner R-Position und stelle immer wieder sicher, dass Du diese Hinweise erhältst.
7. Gehe dann zu der Meta-Botschaft-Position. Finde eine Meta-Botschaft, die die Botschaften der Mentoren vereint und sende sie zur R-Position
8. Wechsle auf die R-Position und empfange alle Botschaften. Genieße.
9. Erinnerung Dich an die kritische Situation und lege eine Bodenposition dafür. Spüre die Situation kurz.
10. Gehe zu Deiner R-Position, assoziiere dich mit den Ressourcen und nimm diese mit in die kritische Situation
11. Wie verändert sich Dein Erleben? (Evtl. wiederholen).
12. Futurpace: Was bedeutet das für Deine Zukunft?



Wissenswertes aus NLP-Pedia

<http://nlportal.org/nlpedia/wiki/Mentorentechnik>

Mentoren-Suche nach Robert Dilts

Drei Mentoren bestimmen

Bestimme 3 Mentoren die Dich unterstützen können, Dein [Ziel](#) *zu erreichen. Zum Beispiel:

- Einen Mentor, der für Dein gewünschtes Verhalten steht.
- Einen Mentor, der für Deine Fähigkeit zu denken und zu verstehen steht.
- Einen Mentor für unterstützende Werte und Glaubenssätze.

Die Mentoren können reale Menschen aus Deiner Vergangenheit oder Gegenwart sein, Sie können auch aus Deiner Zukunft kommen oder sie sind Phantasien oder Ideen von Menschen, Märchenfiguren, Tieren, Pflanzen oder abstrakten Qualitäten. Greife einfach auf, was Dir in den Sinn kommt.

(Anmerkung von remotivaion.de: *Das Ziel ist hierbei die Änderung des Erlebens der kritischen Situation.)

Was ist ein Mentor?

Der Begriff Mentor stammt aus der griechischen Mythologie. Mentor, der Sohn von Alkimus von Ithaka, einem alten Freund von Odysseus, war der Lehrer von Telemachos, Odysseus Sohn. Als Odysseus beschloss in den trojanischen Krieg zu ziehen, bat er Mentor die Erziehung seines Sohnes Telemachos zu übernehmen. Während seiner 10 jährigen Irrfahrt nahm außerdem die ihm wohlgesonnene Göttin Athene von Zeit zu Zeit die Gestalt Mentors an, um über Telemachos zu wachen und ihm Ratschläge zu geben.

Im NLP ist ein Mentor jemand, der großen Einfluss auf das Leben eines Menschen hat und ihm hilft sein Profil zu finden und zu schärfen. Ein Mentor regt uns an, unser Innerstes und unsere unbewussten Kompetenzen zu erkunden, nicht selten durch sein eigenes Beispiel. Der Begriff des Mentors grenzt sich unscharf vom Begriff des Lehrers, der Anweisungen gibt, und des Coaches, der eher ein Verhaltensfeedbackgeber ist, ab. Der Mentor war in der Regel schon dort, wo der Schüler - möglicherweise ohne es zu wissen - hinwill.

