

Trimessi oder: Spielend lernen

Ein Seminarbericht

von BERTRAND VÖLCKERS

*Plötzlich flog ein düsterer Schatten über Thomas Gesicht.
„Ich will niemals groß werden“, sagte er bestimmt.
„Ich auch nicht“, sagte Annika.
„Nein, das ist etwas, um das man sich nicht reißen soll“, sagte Pippi.
„Große Menschen haben niemals etwas Lustiges. Sie haben nur einen Haufen langweilige Arbeit und komische Kleider und Hühneraugen und Kumminalsteuern. Und spielen können sie auch nicht.“
(aus: „Pippi Langstrumpf“ von Astrid Lindgren)*

Ich glaube nicht, dass es Pippi Langstrumpf war, die unseren Trainer Ralf Giesen vom NLP-Master-Kurs auf die Idee mit Trimessi gebracht hatte (spanisch tres meses = drei Monate). Wir Teilnehmer waren jedenfalls völlig ahnungslos und wussten nicht, was wir davon halten sollten, als er uns das Spiel mit folgenden Worten vorstellte:

„Es wird großen Spaß machen! Wir werden viel Zeit damit verbringen und trotzdem Zeit sparen. Es wird 77 Tage dauern, genau richtig, um Gewohnheiten zu verändern. Die Teilnehmer des Master-Kurses werden ganz besonders davon profitieren können. Und vor allem: Für die Teilnehmer des Master-Kurses ist es kostenlos. Das heißt, bis auf eine Spende von 25 €, die einem CCf-Kinderhilfswerk zugutekommt. Außerdem kann jeder eine Person ohne NLP-Erfahrung mitbringen.“

Und noch ein wenig zum Hintergrund: „Es gibt zu fast allen Themen, die uns bewegen, in vielen Büchern durchdachte Antworten und Lösungen. Leider hilft uns das oft nichts. Die tägliche Routine läuft unverändert weiter, und wir integrieren wenig davon in unser tägliches Leben. Das auf eine spielerische Art zu ändern, ist die Absicht von Trimessi.“

Schön und gut. Konkretes damit anfangen konnte wahrscheinlich keiner von uns. Ich musste an „Trimurti“ von Charles Faulkner denken (siehe MultiMind 5/01) und an Schnitzeljagden draußen am Wochenende. Obwohl ich also kaum eine Ahnung hatte, worauf

ich mich einließ, entschloss ich mich sofort, an Trimessi teilzunehmen. Beim Practitioner-Kurs war bei mir großes Vertrauen zu Ralf entstanden, und das Preis-Leistungsverhältnis war – zumindest für die Teilnehmer vom Master-Kurs – nicht schlecht.

Überzeugungsarbeit

Ich wollte außerdem die Gelegenheit nutzen, meiner Frau Ulrike die NLP-Szene durch Trimessi näherzubringen. Bisher hatte sie mir meist neugierig und mit Vertrauen als „Übungsobjekt“ für neue Formate zur Verfügung gestanden und Verständnis für die häufigen Wochenendtermine gezeigt. Vielleicht konnte durch Trimessi ihr Interesse am NLP vertieft werden?

Ich war frühzeitig strategisch vorgegangen und hatte Ulrikes Zugeständnis, zumindest zum ersten Treffen zu

gehen, schon acht Wochen zuvor eingeholt. Daraufhin hatte ich uns sofort angemeldet und auch darauf geachtet, dass sie den Termin in ihrem Kalender eintrug. Um die letzte Hürde zu beseitigen, bot ich an, ihr die Kursgebühr zum Geburtstag zu schenken. Nachdem ich auch noch betont hatte, dass 25 € davon an ein Kinderhilfswerk gehen würden – wie hätte sie da noch widerstehen können?

Einführung der Spielfelder und Spielregeln

Am Samstag, dem 13. April 2002, finden wir uns zum ersten Trimessi-Treffen ein. Wir sind etwa 60 Personen, davon etwa 15 aus meinem NLP-Master-Kurs. Unter den anderen erkenne ich ein paar professionelle Trainer und frage mich: Nehmen die mit dem gleichen Interesse teil wie ich? Haben sie sich nicht bereits so intensiv mit persönlichen Veränderungen auseinandergesetzt, dass das hier für sie nur langweilig sein kann? Trifft hier nicht Bundesliga auf Bezirksklasse? Andererseits hatte ich schon bei der Auseinandersetzung des Vorstands des DVNLP beim letztjährigen NLP-Kongress erlebt, dass auch Trainer ihre blinden



Die Teilnehmer zu Beginn der 77 Trimessi-Tage

Flecken haben. Ist das Erscheinen für sie Wettbewerbsbeobachtung – oder schmieden oder verstärken sich hier Allianzen?

Es gibt die sieben Spielfelder „Körper“, „Geld“, „Geist und Verstand“, „Umgebung“, „Arbeit und Freizeit“, „Beziehungen“ und „Familie“, aus denen sich die Teilnehmer jeweils drei auswählen, auf denen sie aktiv werden wollen. Wer bei „Spielfeld“ an „Mensch ärgere dich nicht“ oder Völkerball denkt, liegt falsch – es gibt kein konkretes, räumliches Spielfeld. Jedes hat seine eigenen speziellen Regeln. Ralf bereitet uns darauf vor, dass wir diese besonderen Regeln zum Teil nicht mögen werden. Das soll uns aber nicht stören, weil sie gerade dann besonders wirksam sind. Zusätzlich gibt es einen Haufen weiterer Regeln, wobei die Zahlen drei und sieben besonders häufig vorkommen. Das Spiel dauert 77 Tage, und es gibt sieben allgemeine Regeln wie zum Beispiel Regel 2: „Ich höre auf, mich zu beklagen, und übernehme Verantwortung für mein Leben“, oder Regel 4: „Ich vermeide Sorgen und Schuldgefühle und werde aktiv im Hier und Jetzt.“ Und wir werden jeden Tag 10 Minuten mit einem Partner telefonieren, der noch ausgelost wird. Das ist länger, als sich ein durchschnittliches Ehepaar täglich miteinander unterhält. Aufgabe bei den Telefonaten ist es, dem Partner dabei zu helfen, sein Ziel zu erreichen. Während der 77 Tage wird zweimal gewechselt; wir werden also insgesamt mit drei verschiedenen Telefonpartnern sprechen.

Ein Raunen geht durch den Raum. Heftige Wortmeldungen und Diskussionen beginnen. Vor allem bei den Teilnehmern, die nicht von der Gebühr befreit sind, regen sich Zweifel: Wir halten über 77 Tage einen Haufen Regeln ein und sollen dafür auch noch Geld bezahlen? Wo ist überhaupt der Spaß – und wo ist das Spiel? Der Hinweis auf die allgemeine Spielregel Nummer 7 „Ich habe Spaß am Spiel“ ist nicht überzeugend genug. Philosophische Betrachtungen beginnen: Was ist überhaupt ein Spiel? Braucht man dafür nicht einen Würfel oder einen Ball? Am

Ende jedoch überwiegt bei allen die Neugier. Und auf jeden Fall werden 25 € in einem Kinderhilfswerk zugute kommen.

Auswahl der Spielfelder

Bei der Wahl meiner drei Spielfelder entscheide ich mich für „Beziehungen“, „Körper“ und „Arbeit und Freizeit“. Ulrike ist damit nicht einverstanden und findet, ich solle „Umgebung“ nehmen – schließlich wäre es gut, wenn ich mal meinen Schreibtisch aufräume, mich mehr in der Küche engagieren würde und überhaupt etwas ordentlicher wäre. Als sie die Regel liest „Mache Dir zur Gewohnheit, alle Orte, an denen du dich aufhältst, aufgeräumter zu verlassen, als du sie vorgefunden hast“, ist sie nicht mehr zu halten: Am allerbesten wäre es, wenn wir beide „Umgebung“ wählen und unsere Wohnung auf Vordermann bringen würden. Wir einigen uns auf einen Deal: Sie wählt „Geld“, was ihr nicht so liegt, und dafür nehme ich „Umgebung“ statt „Körper“, bestimme meine Schwerpunkte aber selber.

Innerlich bin ich enttäuscht. Ich hatte mich schon auf das Spielfeld „Körper“ gefreut – schließlich treibe ich seit meiner Kindheit mit Begeisterung regelmäßig Sport und wollte das im Rahmen von Trimessi noch intensivieren. Außerdem hatte ich mir vorgenommen, während der 77 Trimessi-Tage keinen Alkohol zu trinken, was ja eindeutig zum Feld „Körper“ gehört. Ohne die Unterstützung des offiziellen Trimessi-Rahmens habe ich da kaum Aussicht auf Erfolg. Seit meinem Abitur vor 17 Jahren habe ich nur einmal geschafft, für längere Zeit ganz auf Alkohol zu verzichten, und zwar während der dreimonatigen Prüfungsphase meines Studienabschlusses. Beim Essengehen mit Kunden oder bei abendlichen Treffen, die einen Schwerpunkt meiner Vertriebsarbeit ausmachen, fällt es auf, wenn man keinen Alkohol trinkt. Aus NLP-Sicht: Wie kann ich im Rapport mit jemandem bleiben, der sich mit Hilfe eines Glases Wein in einen anderen Zustand begibt, ohne dass ich selber

Alkohol trinke? Andererseits: Alkohol ist auch etwas, das Erwachsene brauchen, um sich von ihrer langweiligen Arbeit und ihrer Frustration zu erholen – was ich bestimmt nicht will. Ich bin enttäuscht.

Die speziellen Spielregeln

Jetzt geht es los. Zu den Spielfeldern werden Tafeln aufgedeckt, von denen wir unsere speziellen Spielregeln abschreiben. Es bilden sich Gruppen um die jeweiligen Tafeln. Ich beeile mich und schreibe die Regeln vom Spielfeld „Körper“ zusätzlich zu den Regeln meiner 3 Spielfelder ab. Unter den Teilnehmern breitet sich Fassungslosigkeit aus: Die Regeln sind noch viel schlimmer als befürchtet. Kann man nicht doch noch schnell das Feld wechseln? Zum Beispiel gibt es im Feld „Geist und Verstand“ die Regel: „Stehe auf, sobald du aufwachst“. Oder im Feld Körper: „Trinke täglich zusätzlich zu den anderen Getränken 2 Liter Wasser“ und „Vereinbare einen Termin für eine Ernährungsanalyse und lasse deinen Körperfettanteil bestimmen“. Hat Ralf einen Schwager, der Ernährungsberater ist? Ich finde in meinem Spielfeld „Beziehungen“ die Regel, alle Leute, die mir wichtig sind, zu fragen: „Was schätzt du an unserer Beziehung?“ und „Was kann ich tun, um die Beziehung noch zu verbessern?“ Das zieht mir die Schuhe aus. Die Vorstellung, enge Freunde so etwas zu fragen, verursacht mir spontan Schweißausbrüche und Übelkeit, und mir wird schwindelig. Ich kann mir nicht vorstellen, wie mein Idol Clint Eastwood jemandem so eine Frage stellen könnte. Andererseits – als Vertriebsprofi ist für mich der Ausbau meines Beziehungs-Managements sicherlich eine gute Sache. Wie sich später herausstellen wird, sind es jedenfalls nicht diese Regeln, die mich bei Trimessi am meisten und nachhaltigsten herausfordern.

Als nächstes überlegt sich jeder für jedes seiner drei Spielfelder drei persönliche Ziele (die Formulierung muss nicht den NLP-Kriterien genügen) und schreibt sie auf. Dann werden Aktivitä-

ten aufgelistet, die dabei helfen können, das Ziel zu erreichen, sowie Aktivitäten, die kontraproduktiv sind. Weiterhin gibt es noch einige Aufgaben für das Spiel, z.B. werden wir eine Liste mit Punkten anlegen, die wir uns selber für bestimmte Dinge geben. Wir sollen Buch über den Kontostand führen und dafür sorgen, dass wir jeden Tag mehr Punkte dazugewinnen als am Tag vorher.

Anschließend werden die Paare ausgelost. Die Spannung ist groß: Wen werden wir ziehen? Bekommt man vielleicht einen der Trainer-Profis oder jemanden, der einem bis jetzt nicht so sehr gefallen hat? Wäre das dann gut oder schlecht? Mein Los fällt auf die mir bisher unbekannte, sympathisch aussehende Vera.

Mit unseren neuen Partnern werden wir entlassen in 77 Tage Trimessi. Das nächste Mal werden wir uns in vier Wochen treffen, um uns auszutauschen und neue Partner zu bekommen.

Spielbeginn

In den nächsten Tagen sind die täglichen 10-minütigen Telefonate die größte Umstellung. Meine Partnerin Vera unterstützt mich sehr engagiert und souverän, und meistens sind die 10 Minuten vorbei, bevor ich dazu komme, ihr die erste Frage zu stellen. Aber wir wollen es mit der Befolgung der Regeln nicht übertreiben und telefonieren in der ersten Zeit oft über eine halbe Stunde miteinander. Die Telefonate bewirken eine sehr intensive Beschäftigung mit Trimessi.

Nach einigen Tagen kommt mir eine, wir mir scheint, geniale Erkenntnis: Wir können die Telefonate für eine Art gegenseitiges Coaching mit unserem Partner nutzen und hier unsere solide erarbeiteten NLP-Werkzeuge einsetzen. Wieso ist mir diese Idee nicht schon eher gekommen?

Das Engagement in diesen ersten Wochen ist riesengroß. Ulrike und ich sind am ersten Wochenende nach Beginn auf einer Hochzeit. Wir verlassen beide die Gesellschaft am Nachmittag für zehn Minuten und führen das Telefonat mit unserem Partner. Auch am Sonn-

tag, als wir einen Ausflug nach Dresden unternehmen und erst spät abends nach Hause kommen, wird von unterwegs telefoniert.

Mensch, ich ärgere mich nicht, sondern zeige Flexibilität und Toleranz.

Irgendwann während der ersten Wochen bin ich mit einem Kollegen auf dem Weg von Berlin nach Hamburg zu einem wichtigen Termin: Wir haben eine Präsentation vor 15 potentiellen Kunden. Auf diesen Termin haben wir seit etwa sechs Monaten hingearbeitet. Wir sind ausreichend früh losgefahren, so dass wir pünktlich ankommen werden, es sei denn, es gibt eine Totalsperrung auf der Autobahn oder etwas ähnliches. Verspätungen hasse ich sehr, daher treibe ich viel Aufwand, um pünktlich zu sein – unabhängig von der Bedeutung des Termins. Es artet manchmal in eine Manie aus: Komme ich zu spät, bin ich vorher angespannt und hinterher für eine längere Zeit völlig entnervt.

Bei der Autofahrt unterhalten wir uns angeregt. Plötzlich stellt mein Kollege mit Erschrecken fest, dass wir uns 50 km vor Rostock befinden. Wir sind beim Dreieck Wittstock in die falsche Richtung gefahren! Wir gucken auf die Karte und überschlagen die Zeit, die wir brauchen werden. Im besten Fall werden wir mindestens eine Stunde Verspätung haben. Im ersten Augenblick bin ich so verblüfft, dass ich gar nicht weiß, wie ich mich fühlen soll. Wir kehren sofort um und rasen in Richtung Hamburg. In diesem Moment ruft Ulrike an. Ich schildere ihr verzweifelt die Situation. Sie sagt ruhig, das sei doch eine gute Bewährungsprobe für Trimessi – schließlich gibt es Regel Nummer 4: „Mensch, ich ärgere mich nicht, sondern trainiere meine Flexibilität und Toleranz.“ Im ersten Moment finde ich das gar nicht komisch. Dann aber stimme ich zu – wenn Trimessi etwas bringen soll, muss es sich gerade im harten Ernstfall bewähren. Also lächle ich ein wenig, und wir fahren so schnell es die Verkehrslage erlaubt nach Hamburg. Un-

terwegs rufe ich bei den Kunden an und bereite sie auf unsere Verspätung vor.

Unsere Präsentation wird trotzdem ein Erfolg. Die Kunden warten geduldig und erklären sich sogar bereit, die fehlende Stunde hinten dranzuhängen und erst später ins Wochenende zu gehen. Auf der Heimfahrt finde ich, dass dieser Tag ein Abenteuer war. Ich bin angenehm aufgeregt.

Zweites Treffen

Nach vier Wochen treffen wir uns zum ersten Mal wieder. Begeisterung und Energie haben noch zugenommen, und fast alle sind noch dabei. Wolfram bedankt sich bei seiner Partnerin mit Blumen. Beide haben gut miteinander gearbeitet und sogar gelegentlich morgens um sechs Uhr noch vor der Arbeit telefoniert.

Viele Erfolgsmeldungen hört man von den Feldern „Körper“ und „Umgebung“. Einige Teilnehmer haben (wieder) begonnen, Sport zu treiben oder sich bewusster zu ernähren. Hartmut, der im Gegensatz zu den meisten nicht ab-, sondern zunehmen möchte, hat bereits 400 g zugelegt. Das findet bei der etwas kräftigen Claudia wenig Anerkennung – sie kann sich nicht vorstellen, dass man das bemerkt und hält das für eine homöopathische Dosis. Auf dem Feld „Umgebung“ haben sich viele durch ihre Wohnung oder den Arbeitsplatz gearbeitet. Nun wird begonnen, Keller, Garten oder anderes in Angriff zu nehmen.

Nach dem Austausch in der großen Gruppe treffen wir uns in kleineren Arbeitsgruppen zu den einzelnen Spielfeldern. Zweimal 45 Minuten wird in wechselnden Formationen gearbeitet. Die Ergebnisse sind so gut, dass sich eine Arbeitsgruppe zum Thema Geld spontan zu einem weiteren privaten Treffen verabredet.

Anschließend werden die neuen Telefonpartner ausgelost, und wir sind gespannt, was die nächsten Wochen bringen werden.

Mache dir zur Gewohnheit, alle Orte, an denen du dich aufhältst, aufgeräumt zu verlassen, als du sie vorgefunden hast

Eine echte Herausforderung im Spielfeld „Umgebung“ ist mein Schreibtisch in der Firma. Ich bin seit anderthalb Jahren an diesem Arbeitsplatz tätig. Vorher in meinem „home-office“ war mein Schreibtisch immer penibel aufgeräumt. An meinem neuen Arbeitsplatz hatte ich anfangs probiert, genauso Ordnung zu halten. Im Gegensatz zu damals stapelten sich hier aber – zusätzlich zu meinen eigenen Sachen – ständig Dinge, die andere Mitarbeiter dort zur weiteren Bearbeitung für mich deponierten. Irgendwann hatte ich es, wie die meisten meiner Kollegen, einfach aufgegeben: Ich verwies auf ein kreatives Chaos und besaß keinerlei Überblick mehr, was sich unter den riesigen Bergen auf meinem Schreibtisch verbarg. Das hatte den Vorteil, dass mich auch die neu deponierten Dinge nicht übermäßig störten – sie waren in dem Chaos sowieso kaum mehr auszumachen. Die besonders wichtigen Dinge wurden mir auf die Computertastatur gelegt und per eMail, zusätzlich telefonisch und gegebenenfalls noch durch persönliches Erscheinen angemahnt.

Richtig motiviert, hier aktiv zu werden, bin ich erst nach einem Wochenendbesuch bei der Familie meines Vaters. Ich habe zwei Halbschwwestern im Alter von 13 und 15 Jahren. Konstanze, die jüngere, gilt als kreative Chaotin der Familie. Diesmal jedoch hat sich etwas verändert. Voller Stolz zeigt sie mir ihr Zimmer: Alles ist von einer faszinierenden Klarheit. Hier wurde nicht einfach aufgeräumt – hier herrscht Einfachheit und Struktur. Jedes Bücherregal ist nur zu drei Vierteln gefüllt. Es gibt beschriftete Fächer für Schulunterlagen. Mit Begeisterung präsentiert sie mir ihre neue Aufbewahrungsbox für 40 Computer-CDs, deren Beschriftung leicht lesbar ist, ohne dass man sie herausnehmen muss. Nichts liegt auf dem Boden herum. Völlig überrascht frage ich sie nach dem Grund für die

Veränderung. Sie zeigte mir ihr neues Buch „Simplify your life“ und erklärt mir, dass das wichtigste das Wegschmeißen sei.

Angesteckt leihe ich mir ihr Buch aus, kaufe noch am selben Tag die CD-Aufbewahrungsbox und mache mir einen Plan für meinen Arbeitsplatz. In dem Buch lese ich, dass häufig gebrauchte Unterlagen in ein Hängeregister gehören. Dadurch fallen die Stapel auf dem Schreibtisch weg. Dies hatte mir meine Trimessi-Partnerin auch schon empfohlen.

Ich mache mir also Gedanken, wie ich die Firmeninvestition in ein Hängeregister begründen könnte. Zunächst inspiziere ich die anderen Arbeitsplätze in der Firma: Die meisten Schreibtische haben Schubladen mit einem Hängeregister. Dann untersuche ich meinen eigenen Schreibtisch genauer und stellte fest, dass er ein voll funktionsfähiges Hängeregister hat, das jedoch mit unterschiedlichem Gerümpel völlig zugemüllt ist.

Danach geht alles sehr schnell: Innerhalb von zwei Tagen ist ein großer Teil weggeschmissen, ein Teil im Hängeregister einsortiert und ein weiterer in Aktenordnern abgeheftet. Der Schreibtisch ist jetzt absolut frei. Das Gefühl danach ist jedoch völlig anders, als ich gedacht hatte. Für den nächsten Tag habe ich mir vorgenommen, eine Reihe von Telefonaten zu erledigen. Dabei muss ich jedoch feststellen, dass in einigen Bundesländern Feiertag ist und ich einen Großteil der Telefonate nicht erledigen kann. Üblicherweise ist in einer solchen Situation immer eine Riesenmenge an absolut wichtigen Dingen zu erledigen. Jetzt stelle ich auf einmal fest, dass gar nichts Dringendes zu tun ist. Dieses Gefühl ist sehr merkwürdig. Was würde passieren, wenn jetzt jemand ins Büro käme? Verstört gehe ich um 17 Uhr nach Hause und weiß nicht so recht, was ich davon halten soll.

Drittes Treffen

Drei Wochen nach dem zweiten Treffen und sieben Wochen nach Spielbeginn

kommen wir wieder zusammen. Die Reihen haben sich etwas gelichtet. Ralf vergleicht das Spiel mit einem Marathon und sagt, wir seien bei Kilometer 32 und müssten die Zähne zusammenbeißen. Jetzt sei die Gefahr aufzugeben groß, und es könne sein, dass es anfängt, richtig weh zu tun. Andererseits: Wer jetzt durchhalte, werde im Ziel für alles entlohnt werden.

Erneuter Partnerwechsel. Vielen gefällt das nicht. Schon mit dem ersten Partner hatte man sich gerade erst eingespiziert, als man schon wieder wechseln musste. Beim zweiten Partner hatte man dann Erwartungen, die oft nicht erfüllt wurden. Gibt es bei den vielen Veränderungen bei Trimessi denn gar nichts, was gleich bleibt? Ralf begründet den erneuten Wechsel mit der Gefahr für Leib und Seele von einigen Teilnehmern und damit auch für ihn, falls nicht gewechselt wird. Es gibt eben auch Paarungen, die überhaupt nicht harmonieren. Ich finde mich damit ab und ziehe Hubert, den ich aus dem Practitioner-Kurs kenne.

Tue das, was du gerne tust, auch wenn du nicht dafür bezahlt wirst

Inzwischen habe ich mir eine Liste mit Punkten für bestimmte Dinge erstellt. Danach vergebe ich für die jeweilige Tätigkeit einen Schwierigkeitsgrad von 1-10 und multipliziere ihn mit der Zeit in Minuten, die ich dafür brauche. Einen sehr hohen Schwierigkeitswert von 7 hat für mich die Erfüllung der Spielregel „Tue das, was du gerne tust, auch wenn du nicht dafür bezahlt wirst“. Hier sind richtig Punkte zu holen. Eine Stunde Schwimmen vor der Arbeit mit Ulrike bringen 420 Punkte. Das Schwierige ist dabei nicht das Schwimmen selbst, sondern die Tatsache, dass ich dadurch erst um halb zehn zur Arbeit kommen kann.

An einem Mittwoch habe ich die Chance, deutlich über 1000 Punkte zu kommen. Ich bin morgens bereits beim Schwimmen gewesen und fange den Tag demnach mit 420 Punkten an. Nach der Arbeit bin ich um 19 Uhr mit Andrea verabredet. Ich treffe mich

etwa einmal im Monat mit ihr zu einer Art Coaching für sie – für mich eine gute und angenehme Gelegenheit, NLP im Alltag zu üben. 2 Stunden mit Andrea würden mir 840 Punkte bringen, zusammen mit den 420 Punkten vom Schwimmen machten das 1280 Punkte. So viel habe ich bisher noch nie erreicht! Leider stelle ich am Nachmittag fest, dass ein Geschäftspartner schon am Abend für eine Veranstaltung am nächsten Tag anreisen würde. Zu dumm – das hatte ich bei der Verabredung mit Andrea vergessen. Ich denke nach. Einerseits ist es üblich, bei einer solchen Gelegenheit zusammen essen zu gehen. Andererseits glaube ich nicht, dass der gemeinsame Abend den Umsatz meiner Firma wesentlich in die Höhe treiben wird. Außerdem locken mich die vielen Trimessi-Punkte, und es würde wahrscheinlich einige Wochen dauern, einen neuen Termin mit Andrea zu vereinbaren. Also entscheide ich mich, dem Geschäftspartner abzusagen. Leider kommt ausgerechnet in dem Moment, als ich die Angelegenheit klären und dann gehen will, unser Geschäftsführer dazu, und nun muss ich das Ganze in seiner Anwesenheit erledigen. Das fällt mir jetzt wirklich schwer. Aber ich tue, was ich mir vorgenommen habe.

Als ich bei Andrea ankomme, beginne ich die Folgen zu spüren: Ich habe das

Gefühl, meine Augenlider und mein Gesicht litten unter heftigen Zuckungen, und ich bin in einer völlig desolaten Verfassung. Wie soll ich jetzt ihr meine Aufmerksamkeit widmen und vernünftige Fragen stellen? Glücklicherweise scheint Andrea das zu bemerken und schlägt vor, wir könnten essen gehen, sie würde mich einladen. Also nichts mehr mit den vielen Punkten. Ich bin trotzdem sehr erleichtert und sage sofort zu, und so ist es an diesem Abend Andrea, die mich in einen besseren Zustand bringt. Im Nachhinein bin ich stolz, nicht den einfachen Weg gegangen zu sein, sondern mein Ziel hartnäckig verfolgt zu haben.

Abschluss

Beim letzten Treffen sind nur noch zwei Drittel der ursprünglichen Teilnehmer anwesend. Die Stimmung hat sich geändert: Die Begeisterung vom Anfang ist einer Nachdenklichkeit gewichen. Mir selber fällt es ausgesprochen schwer, in der großen Runde zu erklären, was passiert ist. Sehr vieles schwirrt in meinem Kopf herum, aber es ist noch unsortiert, und mir fehlt der Abstand.

Ich lese meine Ziele von vor 77 Tagen durch und muss schmunzeln. Das Wort „effektiv“ kommt häufig vor. Das scheint mir in diesem Moment unbe-

deutend. Dafür sind andere Dinge wichtig geworden. In der letzten Woche bin ich jeden Tag mit dem Rad zur Arbeit gefahren, etwas, das ich mir schon lange vorgenommen, aber noch nie getan hatte. Außerdem war ich mit Ulrike und Freunden mehrmals morgens vor der Arbeit schwimmen. An schönen Sommertagen gibt das ein Gefühl wie im Urlaub. Ulrike und ich haben viel gemeinsam erlebt und unternommen.

Ich habe mich in den vergangenen Wochen manchmal in meine Kindheit zurückversetzt gefühlt. Oft hatte ich einen eigenartigen Geschmack im Mund, den ich aus dem Urlaub aus Studienzeiten kenne. Ich habe auch ohne das Spielfeld „Körper“ 77 Tage keinen Alkohol getrunken und es kaum bemerkt. Beim Ausgehen trank ich stattdessen manchmal alkoholfreies Bier. An meinem Arbeitsschreibtisch habe ich – sehr zu meiner eigenen Überraschung – gelernt, welchen Einfluss die unmittelbare Umgebung auf den emotionalen Zustand hat. Auch in schwierigen Momenten war es mir gelungen, mich nicht zu ärgern, ruhig zu bleiben und flexibel zu sein.

Was sich aber am meisten verändert hat – eine Lernerfahrung, mit der ich mich unglaublich schwer getan habe –,



Jeder spielt sein eigenes Spiel!

Ein Kurzinterview von Susann Pásztor mit Ralf Giesen, NLP-Trainer und Trimessi-Erfinder

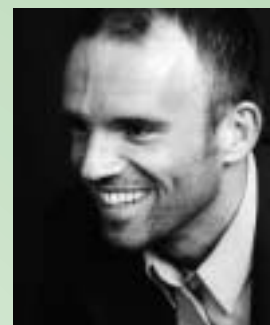
Wie bist du auf die Idee mit Trimessi gekommen?

Da kam so einiges zusammen: Zuerst sicherlich die Erfahrungen im Rahmen meiner NLP-Ausbildungen in den letzten Jahren. Außerdem die Lektüre zahlreicher Bücher zum gleichen Thema. Die ersten konkreten Ideen hatte ich dann im Sommer 2001 in Denver, wo ich für „NLP comprehensive“ im Rahmen eines Camps als Coach gearbeitet habe. Nächtelang haben Coaches und Trainer heftigst diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht: Was ist eigentlich „persönliche Entwicklung“, und wie funktioniert sie? Was sind die Bedingungen und Kriterien für eine nachhaltige Veränderung? Der richtige Kick kam dann, als ich kurz nach meiner Rückkehr beim Treffen mit einer ehemaligen Mastergruppe davon erzählte und mir plötzlich klar wurde, dass ich riesige Lust hatte, daraus ein Konzept zu machen.

Um diese unkonventionellen Ideen wirklich zu durchdenken, „musste“ ich erst mal eine Woche auf die Kanaren, für die Detailplanung war ich zwei Monate später eine Woche an der Algarve. Ich glaube, zu Hause in Berlin an meinem Schreibtisch wäre es mir nicht so leicht gefallen, Spielregeln aufzustellen und zu planen, wie es mir gelingen könnte, dass die Teilnehmer sich selbst verpflichten, sich auch noch daran zu halten ...

Und was bedeutet Spielen für dich persönlich?

Uff, schwierige Frage! Ich bin selbst überhaupt keine Spielernatur im herkömmlichen Sinne. Es motiviert mich viel mehr, mit Feuereifer und Ernsthaftigkeit Zusammenhängen, die mich interessieren, auf den Grund zu gehen. Siehst du, und schon bin ich mittendrin in meinem Film, und wenn ich mich so umschaue, befindet sich jeder in seinem eigenen Film. Oder besser: Jeder spielt sein eigenes Spiel! Warum nicht mal über sich selbst lachen und ein paar andere Spielregeln ausprobieren? Vielleicht macht das neue Spiel viel mehr Spaß, und du hast anschließend Lust, ein paar der neuen Regeln beizubehalten!



Ist das, was unser Autor mit Trimessi erlebt hat, typisch? Welche weiteren „Schicksale“ anderer Teilnehmer sind dir bekannt?

Die Erfahrungen waren so unterschiedlich wie die Teilnehmer – und vor allem wie die Spielfelder, die sie gewählt haben. Die Ergebnisse derjenigen, die im Bereich „Körper“ unterwegs waren, kann man kaum vergleichen mit denen des Spielfeldes „Geld“. Das Verbindende aus meiner Sicht war, dass für viele die Ergebnisse am Ende zu Beginn „undenkbar“ gewesen wären. Das heißt, wir haben eben nicht im eigenen System nach einem wohlformulierten Ziel und der passenden Strategie, es zu erreichen, gesucht. Trimessi hat dazu beigetragen, dass das eigene System eine Erweiterung erfahren hat. Manche TeilnehmerInnen haben sich dadurch in der Erreichung formulierter Ziele selbst übertroffen, und für andere war das ursprüngliche Ziel einfach kein Ziel mehr, weil das, was sie in der Zwischenzeit bekommen hatten, weitaus wichtiger zu sein schien.

Wird es demnächst eine neue Trimessi-Runde geben?

Na, aber sicher! Die erste Runde in diesem Jahr – das war ein Anfang und ein Experiment! Ich hatte ja selber keine Ahnung, wie es laufen würde. Bereits kurz nach dem Start kamen die ersten Anregungen und neue Ideen, und genauso wie die Teilnehmer untereinander zu ihrem Spielerfolg beigetragen haben, so habe ich eine riesige Menge an Inspiration und Erweiterungsmöglichkeiten bekommen. Wenn ich jetzt noch die Ideen dazunehme, die mir inzwischen gekommen sind, weiß ich, dass es richtig Arbeit wird, das alles sinnvoll umzusetzen! Ich freue mich allerdings schon darauf, und ein wenig Zeit bleibt mir ja noch, denn der richtige Zeitpunkt für dieses Spiel ist eindeutig das Frühjahr ...

ist etwas, das jedes Kind in „Pippi Langstrumpf“ weiß und tut: „Tue das, was du gerne tust, auch wenn du nicht dafür bezahlt wirst“ – eine banale Regel, die auch in vielen anderen Büchern zu finden ist. Doch erst wenn sie in das tägliche Leben eines Erwachsenen integriert wird, kann sich eine Menge ändern. Wie gesagt: Ich weiß nicht, ob

Ralf beim Lesen von „Pippi Langstrumpf“ auf Trimessi gekommen ist. Die Idee aber ist dort zu finden: Spielen ist wichtig, und man lernt am schnellsten und besten spielerisch. Ich bin etwas traurig, dass Trimessi vorbei ist – und trotzdem, es ist Zeit, den Erfolg zu feiern und das Trimessi-Sommerfest zu beginnen.

Über den Autor:



Bertrand Völckers,
36 Jahre alt, Dipl.-
Phys., Vertriebsleiter,
z.Zt. in der NLP-
Master-Ausbildung,
wohnt in Berlin.