

# VoVa

VoVa ist die Abkürzung für „Visionsorientierte Veränderungsarbeit“<sup>1</sup>.

„Visionsorientiert“ heißt: Gewollte, tief greifende Veränderungen der eigenen Lebensweise finden eher durch den Sog von Visionen\* statt, als durch den Fokus auf die Bekämpfung persönlicher Schwächen, so dass sich Sinnerfüllung unmittelbar einstellt.

„Veränderungsarbeit“ bezeichnet den persönlichen Veränderungsprozess in Richtung Sinnerfüllung und damit ein glückliches Leben.

VoVa ist das Ergebnis von Forschungen, die der Frage nachgehen, wie eine tief greifende und dauerhafte Veränderung, die in einem auch zeitlich effizienten Rahmen (ca. 40 Stunden) verläuft, zustande kommen kann. Dabei liegt der Methode ein systemisches Welt- und Menschenbild zugrunde

VoVa beruht auf der Erkenntnis, dass Blockaden einer Hierarchie unterliegen. Diese Hierarchie kann man mit den 7 logischen Ebenen beschreiben<sup>2</sup>. Bei der Auflösung dieser Blockaden muss gemäß dieser Hierarchie vorgegangen werden. Dementsprechend umfasst VoVa folgende Phasen:

Phase	Log. Ebene	Veränderungsschritt	Blockaden
0	Sinn / Mission (7)	Was hindert mich nach dem Glück zu greifen? <b>Symptom</b>	Verstrickungen*
1	Identität (6)	Wenn ich das Symptom verliere, was würde ich mir wünschen? (Was macht für mich Sinn) <b>Vom Symptom zur Vision</b>	Identifizierungen*
2	Werte (5) Überzeugungen (4)	Was hindert mich diese Vision zu leben? <b>Von der Vision zum Ziel*</b> {Bei der Paararbeit werden hier die <b>„Kernforderungen*“</b> definiert}	Thought Forms*
3	Fähigkeiten (3)	Was hindert mich das Ziel umzusetzen? <b>Vom Ziel zur Vorfreude</b> {Bei der Paararbeit: <b>„Wünsche genießen<sup>3</sup>“</b> }	Beliefs* (Gefühlszwiebel: Angst, Wut, Trauer)
Verhalten (2) Umfeld / Umgebung (1)		<b>Erfolgstest und damit Bestätigung der Veränderung</b>	

VoVa verfügt über mehr als 20 definierte Techniken, die jeden der im folgenden genannten Veränderungsschritte unterstützen:

Bestimmung auf Vorhandensein einer Blockade, Analyse der Blockade, Auflösung der Blockade, Überprüfung der erfolgreichen Auflösung, Suche nach weiteren Blockaden auf gleicher Ebene bzw. Weiterarbeit auf der nächsten Ebene.

Die Arbeitsweise mit einzelnen Klienten unterscheidet sich deutlich von der Arbeitsweise mit Paaren. Aufgrund der beziehungsorientierten Philosophie und Arbeitsweise von VoVa wird ein(e) vorhandene(r) Ehepartner(in) bzw. Lebensgefährte(e/in) strikt mit einbezogen.

<sup>1</sup> Hallanzy, Annegret: VoVa Band I und II . Jungfermann (1997); vgl. auch: [www.therapie-nach-absprache.de](http://www.therapie-nach-absprache.de)

<sup>2</sup> Dilts, Robert: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. NLP-Veränderungsarbeit. Jungfermann (1993)

\* Siehe hierzu die Begriffsbestimmungen auf den Folgeseiten.

<sup>3</sup> Hallanzy, Annegret und Klaus-Peter: Miteinander Glücklich. VoVa Verlag (2000), Seite 124 ff

## Einige Begriffsbestimmungen:

### **Vision<sup>4</sup>:**

Eine Vision ist das symbolhafte Bild einer **Beziehung**, das eine bestimmte **Beziehungsqualität** darstellt. Zusätzlich erhält dieses Bild einen Titel, der die **Beziehungsebene\*** und die Beziehungsqualität beschreibt und damit jene Form des Zusammenlebens, die der Einzelne bzw. das Paar dauerhaft anstreben möchte. Diese Vision ist somit der Anker, der eine Person in den **Visionszustand<sup>5</sup>** versetzt – der Sog, der zur weiteren Veränderung führt. Der Visionszustand wird durch 4 ‚Zustände‘ beschrieben: (1) der eigenen Person voll bewusst, (2) gleichzeitig mit dem(n) Anderen tief verbunden, (3) die eigene Intuition ist zugänglich und gleichzeitig (4) ist man sich der Einheit mit dem Anderen voll bewusst, ohne sie permanent hinterfragen zu müssen. Beispiel: Bild von zwei sich umkreisenden Sonnen, die sich gegenseitig mit ihrem Licht umströmen. Überschrift: Strömende Partnerschaft.

### **Verstrickung:**

Die Verstrickung ist im VoVa-Sinne eine Behinderung auf Sinnenebene, die einen Menschen daran hindert, sich zu verändern, um in Folge glücklicher zu sein. Hierbei geht es um die Frage: „Macht es für mich Sinn, nach dem Glück zu greifen, wenn ich mich schuldig fühle oder mich mit der Veränderung schuldig fühlen würde?“ Antwort (vielleicht bewusst, sicherlich unbewusst): NEIN! 2 typische Beispiele:

- Ich habe eine frühere Partnerschaft verlassen – Ich fühle mich mitschuldig am Scheitern dieser Beziehung – oder gar am Unglück eines früheren Lebensgefährten.
- Meine Eltern haben kein eigenes Freundschaftsnetz. Wenn ich glücklich werden würde, würden sie merken wie einsam und unglücklich sie selber sind. Ich würde mich dann schuldig fühlen an ihrem Unglück.

### **Identifizierungen<sup>6</sup>:**

Identifizierung bedeutet, in Gedenken an einen anderen Menschen zu leben und damit das eigene Leben nicht zur Entfaltung zu bringt. Dabei werden zwei Identifizierungen unterschieden: **Totenidentifizierung** (Ich trauere im Gedenken an einen Toten, der im System nicht ausreichend betrauert wurde) und **Opferidentifizierung** (Ich lebe Unzufriedenheit im Gedenken an eine Person meiner Ursprungsfamilie, deren Rechte missachtet wurden).

### **Thought Forms<sup>7</sup> (TF):**

TF sind ‚Gedankenformen‘, die im Rahmen einer emotional extrem belastenden Situation, häufig im (frühen) Kindesalter, von einer Bezugsperson übernommen werden. Dabei handelt es sich um negative und damit einschränkende Menschen- und Weltbilder.

Beispiel: Ein Junge, 5 Jahre alt, erlebt, wie sein Vater wutentbrannt und außer sich auf ihn zukommt, um ihn zu schlagen. Die Mutter des Jungen, die zufällig hinter diesem steht, sieht den Vater, gerät vor Verzweiflung und Ohnmacht (er wird meinen Jungen wieder böse schlagen) ebenfalls außer sich, legt dem Jungen den Arm um seine Brust und zieht ihn zu sich. Der Junge ist ebenfalls außer sich und versucht, über die in seiner Nähe befindliche Bezugsperson (hier seine Mutter) ein **Verständnis** der Situation zu erhalten. Die Mutter ist fokussiert auf den Vater mit dem Gedanken „Er ist gefährlich“. Der Junge lernt somit: Der Vater ist gefährlich – also können Menschen gefährlich sein, also könnte auch ich gefährlich sein. Also lebt der Junge nun mit der TF (Befürchtung): „Ich könnte gefährlich sein“ – Er lebt nun besonders hilfsbereit, um sich und andere davon zu überzeugen, dass er gar nicht gefährlich sein kann.

<sup>4</sup> Hallanzy, Annegret: VoVa Band I, Seite 163 ff. Jungfermann (1996)

<sup>5</sup> Vgl. Wilber, Ken

<sup>6</sup> Hellinger, Bert: Ordnungen der Liebe. Auer (1994) oder Zweierlei Glück. Auer. (1995)

<sup>7</sup> Hallanzy, A.: VoVa Band I, Seite 167 ff Jungfermann (1996) bzw. Bateson, Gregory .

Die körperlich-energetische Blockade liegt quer über seiner Brust, dort, wo die Mutter ihn berührte, als sie ihn zu sich gezogen hat.

*Die bisherige Erforschung der TFs ergab, dass es 14 verschiedene ‚Familien‘ von TFs gibt, die jeweils eine Kerncharaktereigenschaft von Menschen blockieren. Des Weiteren wurde festgestellt, dass je 2 Kerncharaktereigenschaften auf je einer ‚Grundtugend‘ beruhen. Man fand 7 Grundtugenden, die mit den 7 logischen Ebenen korrelieren: [1 – 7: Geduld mit der Umgebung, Intensität im Verhalten, Bejahung der Fähigkeiten, Treue zu den Überzeugungen, Loslösung, um Werte zu leben, Tiefe, um zur Identität (zum Wesen aller Dinge) vorzudringen, Inspiration, um den Sinn des Lebens zu erfassen]<sup>8</sup>*

### **Ziel:**

Unter Ziel wird im Rahmen der Abfolge der nächste Schritt in Richtung Vision verstanden. Ein ‚wohlgeformtes‘ Ziel erfüllt folgende Kriterien: Es ist positiv, benennt eine konkrete Handlung, die selbst initiiert ist und zu einem bestimmten Zeitpunkt erfolgt. Dieser Zielsatz muss in **einem kongruenten** Satzbogen ausgesprochen werden. Es wurde festgestellt, dass erst dann ein wohlgeformtes Ziel formuliert werden kann, wenn alle betroffenen TFs aufgelöst wurden.

### **Kernforderungen:**

Bei der Paararbeit werden in der Phase 2 (Wertecheck) beide Partner gebeten, ihre Kernforderungen an den Partner zu verbalisieren, damit ihre ‚Partnerschaftsvision‘ erfüllt werden kann. Hierbei versuchen beide, nacheinander diese Forderungen ‚wohlgeformt‘ zu definieren. Scheitert der Definitionsversuch zunächst an vorhandenen TFs, müssen diese aufgelöst werden, damit dann die Forderungen und die Antworten der Partner kongruent und wohlgeformt ausgesprochen werden können.

*Die bisherige Forschung ergab, dass die 14 verschiedenen TFs-Familien 14 unterschiedliche Kernforderungen von Menschen an ihre Partner bzw. deren Erfüllung blockieren. Diese korrelieren mit den 14 Kerncharaktereigenschaften und 7 Grundtugenden.*

Ein Beispiel solcher Grundforderungen:

- Ich möchte dass du dich gegenüber dem anderen Geschlecht so verhältst, dass ich jederzeit zusehen könnte, auch wenn ich nicht dabei bin. [sexuelle Treue] {Kerncharaktereigenschaft: Zuverlässigkeit / Grundtugend: Treue}

### **Beliefs<sup>9</sup>:**

Beliefs sind Überzeugungen, die man sich selber aufgrund meist kindlicher Erfahrungen aneignet. Diese sind mit negativen Gefühlen verbunden (Angst, Wut, Trauer). In der 3. Phase des VoVa-Prozesses werden diese Gefühle neu kalibriert, so dass sie das normale Verhalten nicht stören, während gleichzeitig die 3 positiven Gefühle (Ruhe, Kraft, Freude) erlebbar werden.

Beispiel: Ein Kind, 3 Jahre alt, versucht mehrmals die Mutter anzusprechen, um ihre Aufmerksamkeit zu gewinnen. Die Mutter reagiert nicht, da sie mit anderen Erwachsenen heftig debattiert. Im Gegenteil, sie schiebt das Kind auf die Seite. Das Kind gewinnt die Überzeugung „Die Erwachsenen nehmen keinen Anteil an mir“ und ist dabei wütend. Dieses Kind wächst heran mit einem unspezifischen Grundgefühl von Wut im Bauch.

### **Beziehungsebenen:**

Nach VoVa gibt es deren 7: [1 – 7: Die Beziehung zu sich selbst, zu Anderen in Freundschaft, in Teams, in der Partnerschaft, in der Familie, zur Ursprungsfamilie, zu allen Menschen]

<sup>8</sup> S. auch: Bahá'u'lláh: Die sieben Täler und die vier Täler. Bahá'í-Verlag

<sup>9</sup> Hallanzy, A.: VoVa Band II Kapitel 9