

Problemanalyse mit der Dilts-Pyramide

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim alten Alten zu belassen und trotzdem zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

Christian Wall

Coaching & Training

Entwickelt wurde das Modell der Logischen Ebenen von Robert Dilts und wird daher auch als Dilts-Pyramide bezeichnet. Das Modell kann genutzt werden um herauszufinden, wo genau ein Problem angesiedelt ist und wo die Veränderungsarbeit beginnen sollte. Gleichzeitig trägt sie zum Verständnis bei, wie sich ein Problem zu einem Streit und schließlich Konflikt entwickeln kann.



Vision: Wofür mache ich das? Was ist mein Ziel? Wie ist es in der Zukunft?

Identität: Wer bin ich? Was denken andere über mich?

Werte/GS: Wofür ist das wichtig? Was motiviert mich? Worauf achte ich?

Fähigkeiten: Welche Muster laufen ab? Welche Strategien habe ich?

Verhalten: Was genau tue ich? Was genau beobachte ich?

Umgebung: In welchem Raum-Zeit-Kontext geschieht es gerade?

Vorgehensweise

Für jede Ebene beginnend von unten nach oben werden in der Veränderungsarbeit spezifische Fragen gestellt, die die Ebene selbst und das Problem auf dieser Ebene analysieren. Pro Partei ist aus der jeweiligen Sicht ein Durchlauf erforderlich, um anschließend in einem Vergleich festzustellen, wo die Herausforderungen liegen.

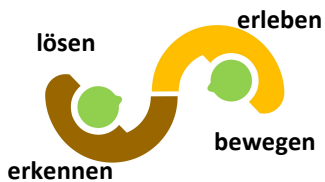
- Umgebung:** Wo und wann befinde ich mich? Was nehme ich wahr? Was sehe und höre ich? Wie ist meine Körperhaltung? Mit wem interagiere ich?
- Verhalten:** Was genau mache ich? Was für ein Gefühl stellt sich ein? Was könnten andere sehen?
- Fähigkeiten:** Welche Fähigkeiten nutze ich? Welche Fähigkeiten sind mir besonders wichtig? Welche Strategien nutze ich? Welche Muster laufen ab?
- Werte/Glaubenssätze:** Was motiviert mich? Welche Überzeugungen stecken dahinter? Will ich „hinzu“ oder „weg-von“? Was bringt es mir, wenn ich es tue? Was würde mir fehlen, wenn ich es nicht zu tue?
- Identität:** Wer bin ich? Was sehen andere in mir? Was macht es aus mir?
- Vision:** Wozu gehöre ich? Wozu ist das gut? Welche Bedeutung hat mein Handeln für andere?

Auf jeder Ebene wird für jeden Durchgang definiert, ...

- was notwendig ist, um das Problem zu haben (erhaltenswert durch Werte und Fähigkeiten oder veränderenswert durch einschränkende Glaubenssätze oder Verhalten) und
- was das Problem unmöglich machen würde (neue Zielgenerierung, was könnte an die Stelle treten).

Nach der Analyse und dem Vergleich der Durchläufe ergeben sich folgende Strategien:

- Auf der Ebene, die **oberhalb der höchsten Problemebene** liegt, kann effektiv nach einer Lösung für die Situation gesucht werden, da diese die darunter liegenden Ebenen bestimmt.
- Auf der **höchsten Problem-Ebene** muss diese Lösung für die Zukunft verankert werden.



Problemanalyse mit der Dilts-Pyramide

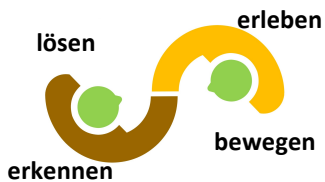
Christian Wall

Coaching & Training

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim alten Alten zu belassen und trotzdem zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

Ebene/Fragen	
Umgebung: Wo und wann befinde ich mich? Was nehme ich wahr? Was sehe und höre ich? Wie ist meine Körperhaltung? Mit wem interagiere ich?	
Verhalten: Was genau mache ich? Was für ein Gefühl stellt sich ein? Was könnte jemand von außen sehen?	
Fähigkeiten: Welche Fähigkeiten nutze ich? Welche Fähigkeiten sind mir besonders wichtig? Welche Strategien nutze ich?	
Werte/Glaubenssätze: Was motiviert mich? Welche Überzeugungen stecken dahinter? Will ich „hin-zu“ oder „weg-von“? Was bringt es mir, wenn ich es tue/ würde mir fehlen, wenn ich es nicht zu tue?	
Identität: Wer bin ich? Was sehen andere in mir? Was macht es aus mir?	
Vision: Wozu gehöre ich? Wozu ist das gut? Welche Bedeutung hat mein Tun für andere?	

	Auf die Ebene bezogene Faktoren, um das Problem zu haben	Einschränkende Glaubenssätze, um das Problem haben	Was macht das Problem unmöglich? (Ziele, die an diese Stelle treten können)
Umgebung			
Verhalten			
Fähigkeiten			
Werte			
Identität			
Vision			



Problemanalyse mit der Dilts-Pyramide

Christian Wall

Coaching & Training

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim alten Alten zu belassen und trotzdem zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

	Schwerpunktebene mit Kernaussage, Bedürfnissen und Ersatzzielen
<u>Umgebung</u>	
<u>Verhalten</u>	
<u>Fähigkeiten</u>	
<u>Werte</u>	
<u>Identität</u>	
<u>Vision</u>	

- Auf der Ebene, die **oberhalb der höchsten Problemebene** liegt, kann effektiv nach einer **Lösung** für die Situation **gesucht werden**, da diese die darunter liegenden Ebenen bestimmt. Die Lösung muss dann auf der Problem-Ebene verankert werden.
- Lösungen auf den unteren drei Ebenen lassen sich noch recht leicht realisieren, auf den oberen Ebenen ist eine professionelle Hilfe empfehlenswert, da es sich um eine "innere Welt" handelt, die nur in einem Dialog erfahrbar wird.

Ziele, an denen ich die Veränderungen wirksam erfahren kann (evtl. auch einen „Veränderungsbeobachter“ benennen - Freunde, Erinnerungen im Handy, Affirmation etc.)

Die Systematik der Dilts-Pyramide lässt sich zum Analysieren und Vorbereiten vieler Situation nutzen. Probieren Sie es gerne aus.

Leichter ist eine Durchführung zu zweit: X fragt Y und schreibt die Antworten von Y auf. Auf diese Weise kann sich Y gut auf das Antworten einlassen. Die zweite Person X kann ein Freund oder Bekannter sein. Oder Sie nehmen mit mir Kontakt auf, ich freue mich auf Ihren Anruf.