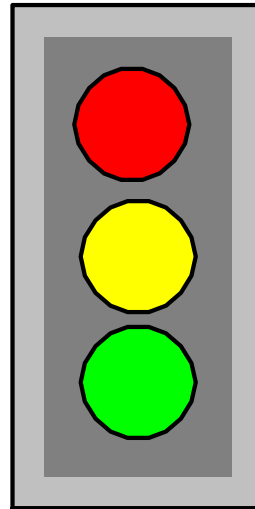


A.M.P.E.L.

Angleichen
multipler
Projekte,
Erfahrungen
und
Lebensstrategien



Aligning
multiple
projects,
experiences
and
life strategies

**Sichern Sie sich
Ihre Persönliche Version der A.M.P.E.L.
zum Selbstcoaching ab 25 Euro !**

Entscheidungswerkzeug für die Wertearbeit
für mehr
Balance zwischen privaten und beruflichen Rollen

Version 1.02

Bitte beachten Sie, dass es drei Varianten des vorliegenden Dokumentes gibt!**Variante 1, A.M.P.E.L.-Artikel:**

Der **erste Teil** des A.M.P.E.L.-Textes **ohne (!)** To-do-Seiten ist im **Acrobat-Reader®** zu lesen. Die Datei ist passwortgeschützt und **kann nicht verändert** werden. Sie können Sie ausdrucken und in Teilen in die Zwischenablage kopieren, zum Beispiel, um die Bestellmöglichkeiten auf den letzten beiden Seiten zu nutzen. Diese Variante dient lediglich als Möglichkeit, das Verfahren kennen zu lernen.

Variante 2, Ihre persönliche Version:

Diese Version mit dem A.M.P.E.L. Artikel und allen Arbeitsanweisungen und Tabellen ist für Ihren persönlichen Gebrauch des Verfahrens bestimmt. Sie wird durch einen Code frei geschaltet und enthält Ihren persönlichen Namen als Wasserzeichen.

Diese Kennzeichnung bedeutet, dass Sie das Dokument bei **Peter Kensok, M.A. – Kommunikationstraining** erworben haben. Sie sind damit berechtigt, das **A.M.P.E.L.-Coaching** und die **Potenzialanalyse** (siehe hierzu www.kensok.de) für sich persönlich zu günstigeren Konditionen zu nutzen. Lesen Sie dazu auch Seite 32 Ihrer persönlichen A.M.P.E.L.-Version.

Ihre persönliche Version können Sie nach Bedarf für Ihren persönlichen Gebrauch ausdrucken.

Variante 3, Trainerversion:

Die **Trainer- und Coachversion** entspricht der persönlichen Version, allerdings mit dem Hinweis „Trainerversion“ im grauen Kopfbalken. Die Seiten enthalten Vor- und Nachnamen des Trainers und Coachs sowie das Datum, zu dem er sie rechtmäßig erworben hat. Diese kann für Seminar- und Coachingzwecke beliebig oft ausgedruckt und vervielfältigt werden. Sie ist ebenfalls über ein Passwort vor Veränderungen geschützt.

A.M.P.E.L. – Grünes Licht für den Ausgleich zwischen Privat und Beruf

Die A.M.P.E.L. ist bisher vor allem unter Neurolinguistischen Programmierern bekannt. Tatsächlich ist dieses Instrument für das Selbst- und Fremdcoaching ursprünglich jedoch weder nur für professionelle Kommunikatoren noch ausschließlich für die Anwender des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) gedacht gewesen. Seine Geschichte reicht in die frühen 80er Jahre zurück, als ich noch nichts von NLP wusste und diese Wissenschaft selbst noch in den Kinderschuhen steckte.

In der Beratung von Einzelpersonen leistet die A.M.P.E.L. schon lange gute Dienste. Das bestätigen die Nachfragen – vor allem von Trainern, die damit auf einfache Weise ihr Repertoire erweitern. Die A.M.P.E.L. ist einfach, dennoch empfehle ich Trainern, Coaches und Therapeuten eine Einweisung in dieses Instrument im Rahmen eines zweitägigen Seminars, weil es gerade für den Unterricht ein paar Dinge zu beachten gibt, die hier nicht dokumentiert sind. Wer sich darüber hinaus auf den Ebenen der Werte und Rollen persönlich beraten lassen möchte, findet die entsprechenden Adressen im Anhang.



Peter Kensok

Mit dieser Fassung und Ausführung der A.M.P.E.L. möchte ich jedoch allen Neugierigen und Veränderungswilligen zunächst die Möglichkeit geben, es selbst zu versuchen. Das entspricht der ursprünglichen Idee eines Instrumentes für Menschen, die ihre gestalterische Kraft für die eigene Entwicklung einzusetzen willens sind. Sie müssen keine NLP-Ausbildung besucht haben, um die vorliegende Anleitung zu verstehen. Dennoch könnte es sein, dass der vorliegende Text Sie dazu anregt, sich ein wenig mit NLP zu beschäftigen.

Sollten Sie eine personalisierte Version erworben haben, finden Sie auf den linken Seiten die Formulare und Anweisungen, die es Ihnen erleichtern, Ihre eigene Werte- und Rollenanalyse zu betreiben. Darüber hinaus benötigen Sie nicht mehr als ein bisschen Kopfrechnen oder einen Taschenrechner und die Bereitschaft, sich auf mehr Klarheit in Ihrem Leben einzulassen.

Im Zusammenhang mit der A.M.P.E.L. fällt in letzter Zeit auch das Stichwort Work-Life-Balance oder – wie ich es lieber mag – das der Life-Work-Balance. Die A.M.P.E.L. ist geeignet, einen Entwicklungsplan für private und berufliche Rollen zu moderieren und dadurch eine Balance zwischen dem privaten und dem Arbeitsumfeld zu schaffen. Mit dieser Veröffentlichung verbinde ich den großen Wunsch, dass es Ihnen gelingen möge, eine Balance zwischen den verschiedenen Bereichen Ihres Lebens herzustellen und dass diese vor allem Ihren Partnern und Familien zugute kommt.

Alles Gute mit der A.M.P.E.L.!

Stuttgart, August 2009

So lesen Sie dieses Handbuch richtig

Dieses Handbuch besteht aus zwei Werken:

Auf den **linken Seiten** (mit den geraden Nummern) finden Sie immer die Anweisungen für die Anwendung der A.M.P.E.L. In der Mitte des grauen Kopfbalkens sehen Sie deshalb immer die Bezeichnung „To-do-Seite“ (Englisch to do = zu tun). Lediglich bei den Seiten 19 und 21 ist aus Platzgründen von diesem Schema abgewichen worden. Auch dies sind To-do-Seiten.

Auf den **rechten Seiten** (mit den ungeraden Nummern) lesen Sie den Artikel zur A.M.P.E.L., der Sie vor allem als Leser eines Beispielfalles ergänzend zu den Anweisungen auf den To-do-Seiten durch das Verfahren führt.

Haftungsausschluss

Sie nutzen die A.M.P.E.L. auf eigene Verantwortung! Peter Kensok, M.A. – Kommunikationstraining haftet für keine Schäden, die sich aus der fehlerhaften Anwendung des Verfahrens oder den Deutungen der Ergebnisse für berufliche und private Bereiche ergeben.

Einführung und Teil A des A.M.P.E.L.-Formats

**Hier lesen Sie in Ihrer
persönlichen Fassung
die Arbeitsanweisungen
zur A.M.P.E.L.**

Damit Sie mit Werten rechnen können

A.M.P.E.L. – Diagnose- und Entscheidungshilfe im NLP

von Peter Kensok

Thomas ist 18 Jahre alt. Und bis vor kurzem hätte man ihn noch als „typisches“ No-Future-Kind bezeichnet: Die Schule hatte er abgebrochen, in der Gärtnerei seiner Mutter zu arbeiten, trieb ihn nicht sonderlich an. Ja, selbst seine „Kumpels aus der Schule“ interessierten ihn nicht mehr wirklich. Doch irgendwann ging auch Thomas auf, dass es noch etwas anderes geben musste als herumzulungern. Aber was sollte es sein? Und wie sollte er sich dazu motivieren?

Im Beratungsgespräch kamen wir sehr schnell zu einer Standortbestimmung: Wie sehr lebt Thomas seine persönlichen Werte in den Rollen, die zusammengefasst seine Identität ausmachen? Wir wendeten den ersten Teil des A.M.P.E.L.-Formates an und kamen schnell auch zu dem zweiten und dritten Teil, in denen Thomas seine Motivation für mögliche berufliche Schritte überprüfen und auch dort wertkongruente Entscheidungen treffen lernte. Die A.M.P.E.L. ist ein Diagnoseinstrument und erleichtert auf der Wertebene präzise Orientierungen.

A.M.P.E.L. – Los geht's bei Grün!

Das Kürzel A.M.P.E.L. steht für „Angleichen multipler Projekte, Erfahrungen und Lebensstrategien (Aligning Multiple Projects, Experiences and Life Strategies). Das Format analysiert Herausforderungen auf der Wertebene und zeigt auf vielfältige Weise Interventionsmöglichkeiten mit allen Werkzeugen des NLP an. Die A.M.P.E.L. ermöglicht die Statusbestimmung gelebter Werte in verschiedenen Rollen, die als jeweils zweckspezifisches System von Rechten und Pflichten verstanden werden; es lassen sich Verstöße gegen Werte ermitteln und Entscheidungen vorbereiten.

Die Idee für das Format entstand aus der Zusammenarbeit mit einem Beratungsunternehmen, das Firmen nicht nur in einzelnen, sondern unter Umständen bei Hunderten von Projekten an verschiedenen Standorten der Welt begleitet. Das ganze heißt dann „Multiprojekt-Management“.

Doch tatsächlich geht meine persönliche Geschichte des Formates noch viel weiter zurück. Bereits in den 80er Jahren als Ethnologe faszinierten mich die Themen Status, Rolle und Werte. Ich lernte, dass es nahezu unmöglich ist, „Wert“ an sich zu definieren. Der

Soziologe Rüdiger Lautmann fand über 200 (!) brauchbare Definitionen, die alle richtig waren und dabei nicht einmal irgendwelche Inhalte benannten. Wenn also zwei Menschen miteinander über Werte oder gar Wertewandel sprechen, dann schauen sie möglicherweise in die gleiche Richtung – aber das ist auch aneinander vorbei.

Die A.M.P.E.L.-Format wurde entwickelt aus Elementen

- der Wertearbeit (Erkennen, Hochchunken, Hierarchisierung etc.),
- der Skalierung nach Steve de Shazer,
- aus Metaprogrammen und
- Entscheidungstabellen.

Zudem wird die Dilts'sche Pyramide als gültiges Modell angenommen.

Abb. 1: Elemente des A.M.P.E.L.-Formats

**Hier lesen Sie in Ihrer
persönlichen Fassung
die Arbeitsanweisungen
zur A.M.P.E.L.**

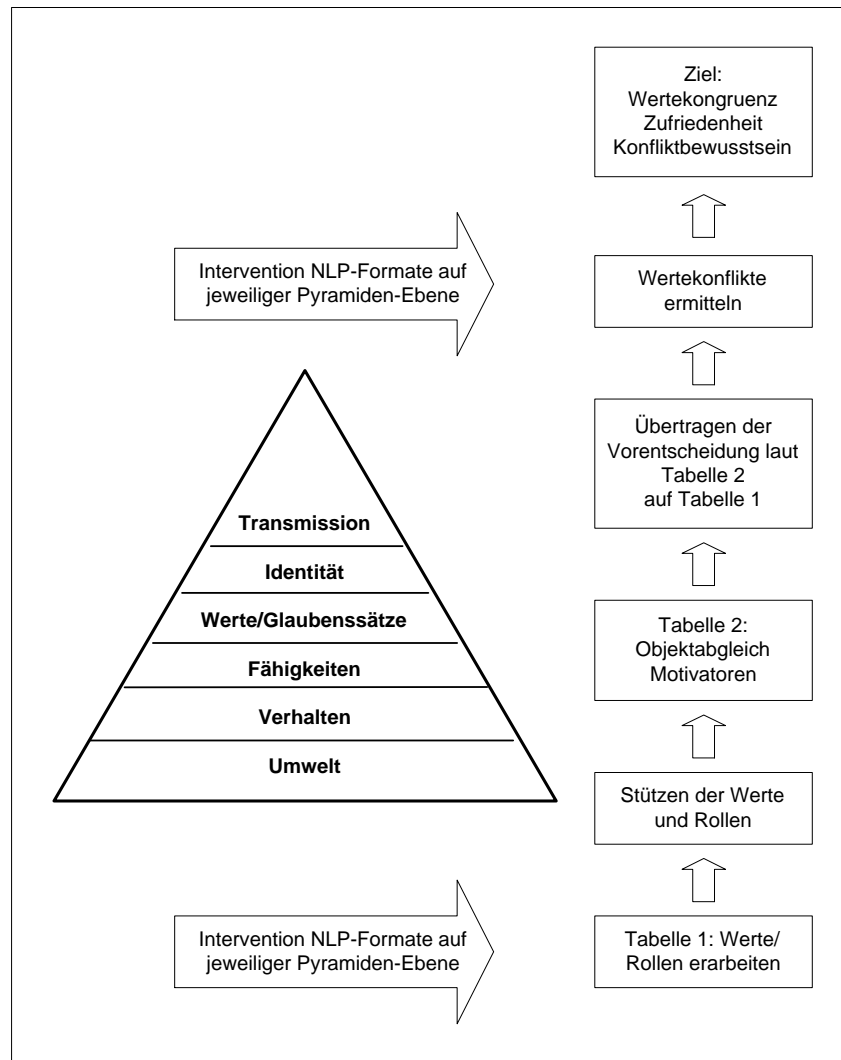


Abb. 2: Die wichtigsten Schritte des A.M.P.E.L.-Formates

Viel einfacher ist es, die Inhalte auf dieser hohen Ebene dem Klienten zu überlassen. Er wird für sich herausfinden, wie es ist, sich selbst mit seinen verschiedenen Rollen, in denen er Werte lebt, als Multiprojekt zu begreifen. Erhebliche Abweichungen von dem Ideal eines gelebten Wertes in einer Rolle haben nämlich in der Regel auch Folgen für die anderen Rollen und können zu schwer wiegenden Identitätsproblemen führen. Die A.M.P.E.L. erlaubt eine Selbstskalierung und zeigt deutlich Interventionsmöglichkeiten auf.

Außerdem bestätigte sich in den nunmehr vier Jahren, in denen ich mit dem Format arbeite, immer wieder, dass „Objekte“, um die es bei großen Entscheidungen geht, in der Regel auf jeden Wert in jeder Rolle einer Person einwirken. Solche Objekte können beispielsweise für einen Journalisten verschiedene Aufträge sein, für eine Berufswiedereinsteigerin, ob sie ihren Mann in dessen Firma unterstützt

oder sich selbstständig macht. Selbst die Entscheidung für einen Pinscher oder eine Dänische Dogge kann als Objekt unter Wertaspekten mit Einfluss auf alle möglichen Rollen erfasst werden. Die Objekte des Klienten Thomas in unserem Beispiel waren im Laufe des A.M.P.E.L.-Formates seine Ausbildungsmöglichkeiten.

Aufschlussreich ist es, zur Auswahl stehende Objekte zunächst unter Aspekten der Motivation zu analysieren und die Vorentscheidung dann auf die bisherigen Rollen zu beziehen. Mit der A.M.P.E.L. gelingt das recht einfach, und sie bewirkt schließlich eine verblüffende Harmonisierung auf Wertebene.

Wenn wir den Klienten im A.M.P.E.L.-Format als Multiprojekt begreifen, dessen Rollen (= Projekte) mehr oder weniger gut gemanagt sind, dann können wir seine Wertekongruenz steigern, so dass er stärker und in Übereinstimmung mit seinen Werten handeln wird: Er erkennt „rote“ Situationen schnell, kann an den „gelben“ arbeiten und sie in jedem gewünschten privaten und beruflichen Bereich auf „Grün“ schalten – von der Standortbestimmung über den Objektgleich bis hin zur Jahres- und Lebensplanung.

**Hier lesen Sie in Ihrer
persönlichen Fassung
die Arbeitsanweisungen
zur A.M.P.E.L.**

Möchten Sie das A.M.P.E.L.-Verfahren nutzen?

Dann handeln Sie jetzt!

Bestellen Sie sich das **komplette Handbuch mit allen Arbeitsanweisungen zur A.M.P.E.L.** auf über 30 Seiten. Sie erhalten Ihre **persönliche Version** als passwortgeschützte **pdf-Datei**, die Sie jederzeit ausdrucken können für

- **20 Euro (inkl. Mehrwertsteuer)** als Datei **per Email**,
- **25 Euro (inkl. Mehrwertsteuer)**, als Datei **auf CD**.

Gönnen Sie sich selbst mehr Klarheit für Ihr eigenes Leben!

Lernen Sie eine Selbstcoaching-Methode für den Ausgleich zwischen privaten und beruflichen Bereichen kennen!

Bestellen Sie Ihre persönliche Version der A.M.P.E.L. am einfachsten über unseren Webshop unter www.kensok.de. Oder Nutzen Sie die folgenden Formulare für Ihre Bestellung.

Selbstverständlich können Sie uns Ihre Bestellung auch per Fax zuschicken.

Bestellung

Hiermit bestelle ich die A.M.P.E.L. für die folgenden Personen:

	Vorname	Name	Geburtsdatum (tt/mm/jjjj)	Straße	PLZ	Ort	Email- Adresse für die Zusen- dung	Bitte Betrag eintragen für A.M.P.E.L. per	
								Email = je 25 Euro*	CD = je 30 Euro*#
1			/ /						
2			/ /						
3			/ /						
4			/ /						
5			/ /						
							Summe		

Einzugsermächtigung

Ich ermächtige Peter Kensok, M.A. – Kommunikationstraining, Stitzenburgstraße 18, 70182 Stuttgart, für die **persönlichen Versionen der A.M.P.E.L.** als pdf-Datei widerruflich einmalig per Lastschrift **den Gesamtbetrag von** Euro* zu Lasten meines Kontos einzuziehen.

Kreditinstitut: _____

Bankleitzahl: _____

Kontonummer: _____

Kontoinhaber: _____

* Der Betrag schließt 19 % MwSt ein.
Einschließlich Porto und Verpackung.

Datum Ihrer Bestellung (tt/mm/jjjj): _____ / _____ / _____

Unterschrift: _____

Schicken Sie diese Seite per Email an order@kensok.de oder per Fax an 0711/234 97 27.

Bestellung

Hiermit bestelle ich die A.M.P.E.L. für die folgenden Personen:

	Vorname	Name	Geburtsdatum (tt/mm/jjjj)	Straße	PLZ	Ort	Email- Adresse für die Zusen- dung	Bitte Betrag eintragen für A.M.P.E.L. per	
								Email = je 25 Euro*	CD = je 30 Euro*#
1			/ /						
2			/ /						
3			/ /						
4			/ /						
5			/ /						
							Summe		

Vorabüberweisung

Den **Gesamtbetrag von** Euro* für die **persönlichen Versionen der A.M.P.E.L.** als pdf-Datei überweise ich vorab an Peter Kensok, M.A. – Kommunikationstraining,

BW-Bank Stuttgart
BLZ: 600 501 01
KTO: 2 182 751

* Der Betrag schließt 19 % MwSt ein.
 # Einschließlich Porto und Verpackung.

Datum Ihrer Bestellung (tt/mm/jjjj): _____ / _____ / _____

Unterschrift: _____

Schicken Sie diese Seite per Email an order@kensok.de oder per Fax an 0711/234 97 27.