

Konstellation:

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter.

Hintergrund:

Heute ist der letzte Tag des Workshops. Du hast die ganzen Tage über intensiv gearbeitet und heute beschäftigen wir uns mit Aspekten des Modells von NLP, die etwas unkonventioneller vom Ansatz her sind. Lass Dich überraschen, wie viele Fähigkeiten noch in Dir stecken, von denen Du keine Ahnung hast. Diese Übung ist gleich ein Beispiel dafür.

Aufgabe:

Schritt 1: Kalibrieren

Bitte Dein Gegenüber, sich einfache geometrische Formen, in klaren Farben im virtuellen Raum seitlich oder über seinem Wahrnehmungsfeld vorzustellen:

“Stelle Dir ein rotes Quadrat über Deinem Kopf vor.....**Jetzt!**“

“Stelle Dir einen blauen Kreis rechts neben Dir vor.....**Jetzt!**“ usw.

Begib Dich dabei wieder in die tiefste “Konstruktivtrance“, die Du gestern erlebt hast und sensibilisiere Deine Sinneswahrnehmung so lange, bis Du die geometrischen Formen so wahrnimmst, wie Dein Gegenüber sie sich vorstellt.

Schritt 2: Wahrnehmen

Nun wird es interessant. **Ohne** Anweisungen von Dir stellt sich Dein Gegenüber beliebige (voher kalibrierte) geometrische Formen in beliebigen Farben vor. An Dir ist es nun, herauszufinden, **was** genau es sich vorstellt. Lass Dich von Deiner Intuition leiten, Du wirst sehr überrascht sein.

Im Alltag kannst Du Dir die beliebige Sensibilisierung Deiner Sinnesaufmerksamkeit vielfältig zu Nutze machen. Ich denke da an interne Dialoge anderer Menschen, Gedankenleseexperimente und noch vieles mehr.

Zeitraumen:

10 Minuten je Teilnehmer

Bewertung:

Du wirst feststellen, dass nach einer Periode der „Anpassung der Glaubenssätze“ und des Kalibrierens eine durch Zufall unmöglich zu erklärende Menge an richtigen Erratungen passieren. Solltest Du wider Erwarten Schwierigkeiten haben, liegt es entweder daran, dass Deine Trance immer noch nicht tief genug ist oder Dir Dein interner Dialog in die Quere kommt. Das jedoch lässt sich in beiden Fällen leicht abstellen...

Konstellation:

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter.

Hintergrund:

Die Art, im Grenzbereich von NLP Erfahrungen zu machen, kannst Du einfach ausweiten. Viele Menschen, die die vergangenen 10 Tage nicht erlebt haben, würden von "Humbug" und "esoterischem Unsinn" sprechen. Du jedoch weißt es mittlerweile viel besser.

Aufgabe:

Stelle Dich frontal vor Dein Gegenüber, mit etwa 1m Abstand. Die Augen bleiben geöffnet. Suche Dir ein sehr positives Gefühl aus und nutze alle Techniken der Verstärkung (hypnotisch, Submodalitäten, ...). Verstärke das positive Gefühl so lange, bis Du es kaum mehr aushalten kannst und schieße es wie bei einem LASER durch die Membrane Deiner Hände in den Körper Deines Gegenübers. Du solltest eine SEHR deutliche Reaktion bei Deinem Gegenüber bemerken. Es soll für einen Augenblick seine Augen schließen und erforschen, welche Erinnerungen und Bilder in ihm entstehen. Decken sich die Bilder mit der Art des Gefühls, die Du "geschossen" hast? Wenn ja, hast Du Deine Aufgabe erfüllt, wenn nicht, probiere es mit einem anderen Gefühl, einem anderen positiven Erlebnis und einer deutlichen inneren Verstärkung dieses Gefühls...

Zeitraumen:

10 Minuten je Teilnehmer

Bewertung:

Eigentlich erübrigt sich eine Bewertung, weil Kommunikation und Feedback ein Teil der Übung sind. Erkennst Du, wie einfach diese Übung nach einem kurzen Prozess der Anpassung wird? Stelle Dir vor, wann Du diese neu erworbene Fähigkeit im Alltag einsetzen kannst: Bei der Partnersuche, beim Verkaufen, bei der nächsten Präsentation, bei.....

Konstellation:

Die Gruppe sitzt im Kreis.

Hintergrund:

Was Du bei Drug of Choice und den Übungen dieses Tages herausgefunden hast, findet seinen Höhepunkt und Abschluss in der Kombination aller Phänomene.

Aufgabe:

Setzt Euch im Kreis und fasst Euch an den Händen. Setzt Euch relativ nah zusammen. Jeder Teilnehmer begibt sich in die Good Drug Trance. Zuerst muss das Synchrotron mit Inhalt gefüllt werden. Dies geschieht, indem Du (im Trancezustand) Dich mit Deinen besten Gefühlen assoziiert. Stelle Dir vor, wie es war....mittendrin.....all die guten Gefühle...

Sende dieses Gefühl nach links **durch Dein Herz** über den linken Arm und Deine Hand in die Hand Deines links sitzenden Nachbarn. Sende so lange, bis Du spürst, dass auch von Deinem rechts sitzenden Nachbarn „Sendesignale“ ankommen. Addiere diese Signale zu Deinen guten Gefühlen und verstärke das gemeinsame Signal und sende es weiter nach links. So schaukelt sich ein ultraintensives, gutes Gefühl relativ schnell auf. Auf ein Signal des Übungsleiters hin, lasst Ihr das Gefühl weiter kreisen und verwendet alle Energie darauf, dieses Gefühl immer stärker zu machen. Während Du gleichzeitig empfängst und sendest, kannst Du vor Deinem geistigen Auge Deine Zukunft sehen und Dich in alle Bilder hineinbegeben, die Du mit diesem Gefühl „erforschen“ willst. Auf ein weiteres Signal des Übungsleiters hin kannst Du das Gefühl langsam ausklingen lassen. Achte auf Bilder, die von selbst vor Deinem geistigen Auge erscheinen. Danach könnt Ihr Eure Erlebnisse austauschen.

Zeitraumen:

15 Minuten Übung (5 Min. anschaukeln, 8 Min. verstärken, 2 Min. abklingen)
10 Minuten Austausch

10

Bewertung:

Wenn Du die Gesichter Deiner Mitübenden siehst und spürst, wie es Dir im Augenblick geht, dann hast Du schnell einen Eindruck davon, wie gut diese letzte Übung genau an diese Stelle passt. Schade, wie schnell die Zeit vergangen ist. Stell Dir vor, wie es sein wird, wenn Du zu Hause all diese Übungen mit Freunden und Bekannten wiederholst, dann werden die anderen ins Staunen kommen. Du kannst viel Spaß und Erfolg bei dieser Übung haben und gleichzeitig eine Menge über nonverbale Kommunikationsmuster lernen!