

Konstellation:

Übung zu 2 Personen. Du und Dein Gegenüber.

Hintergrund:

Dein Gehirn unterscheidet nicht, ob ein Erlebnis stattgefunden hat, es wertet nur die Untereigenschaften aus, um dann über die Gefühle zu entscheiden. Änderst Du die Submodalitäten, änderst Du auf der neurophysiologischen Ebene die Art der Repräsentation **und** die Gefühle dazu. Dies kannst Du für viele Interventionen elegant nutzen.

Jedes Erlebnis Deines Lebens wird als Erinnerung in Deinem Gehirn gespeichert. Dabei wird es in Teile zerlegt, deren Inhalte den Kanälen der Sinneswahrnehmung entsprechen. Details einer Erinnerung innerhalb der Wahrnehmungskanäle nennt man **Submodalitäten – Untereigenschaften**. Wenn Du Dich erinnerst, rufst Du aus Deinem Gedächtnis die jeweiligen Erlebnisse ab, und damit auch alle Details, die in den Sinneskanälen gespeichert sind. Durch die einfache Veränderung der Submodalitäten kannst Du vieles in Deinem Leben positiv verändern.

Aufgabe:

Finde mit Hilfe der Fragen und der Liste auf den folgenden Seiten heraus, wie positive und negative Erlebnisse auf der Ebene der Submodalitäten in Deinem Gegenüber repräsentiert werden. Begib Dich dazu in die Interventionsposition. Beginne mit einem sehr positiven Erlebnis (Erinnerung 1). Dein Gegenüber hat die Augen geschlossen, um sich besser konzentrieren und erinnern zu können.

Frage Dein Gegenüber:

„Erinnere Dich an das positivste Erlebnis Deines Lebens! Nicke mit dem Kopf, wenn Du Dich erinnerst.“ Nach dem Kopfnicken kleidest Du die Frage nach den Submodalitäten in ganze Sätze: „Wenn Du Dich an dieses positive Erlebnis erinnerst, bist Du wieder ganz in das Damals eingetaucht? Siehst Du das Erlebnis wie durch Deine eigenen Augen, oder beobachtest Du Dich eher in einem Film auf Deiner inneren Leinwand?“ (Assoziiert – Dissoziiert).

Die Herausforderung ist, daraus eine spannende Unterhaltung, ganz beiläufig geführt, zu machen. Dies ist kein Verhör, sondern eher interessierte Teilnahme. Jemand teilt hier ein positives Erlebnis mit Dir. Der **Ton** (weich, empathisch, interessiert...) macht dabei die Musik. Arbeite die ganze Liste der Submodalitäten durch.

Weiterer interessanter Aspekt: Submodalitäten von Erinnerungen sind nicht fixiert. Du kannst ein positives Erlebnis noch positiver machen, wenn Du die entsprechenden Submodalitäten änderst. Welche Submodalitäten dabei den Unterschied machen, kannst Du im Kontrast zu einem weniger positiven Erlebnis (Erlebnis 2) herausfinden.

WICHTIG: Wähle **kein** traumatisches Erlebnis aus. Suche eines, bei dem Du nicht mit dem Ergebnis zufrieden warst und Deine Stimmung ins Negative umschlug. Die Kassiererin im Supermarkt hat Dir zu wenig Wechselgeld herausgegeben. Dein Partner hat Dich wegen einer Kleinigkeit geärgert... Alltagserlebnisse. Traumata sind einstweilen dem Profi vorbehalten – dafür brauchst Du mindestens noch drei Tage Workshop.

Das Ergebnis Deiner Arbeit ist eine Liste mit Submodalitäten positiver und negativer Erlebnisse. Damit kannst Du sehr interessante Dinge bewirken. Sieh Dir die Liste an. Dir fallen bestimmt einige Submodalitäten auf, die in beiden Erlebnissen gleich repräsentiert werden **und andere, die** bei positiven und negativen Ereignissen **unterschiedlich sind**. Auf diese konzentrieren wir uns. Hilf Deinem Gegenüber, wenn es an ein leicht negatives Erlebnis denkt, die dazu gehörigen Submodalitäten in positive zu verändern. **Ankere** (was das ist, hast Du am Vormittag gelernt) die resultierende Veränderung. Ankere alle Submodalitäten, die einen Unterschied bewirken. Das Ergebnis ist ein Anker, der beim Auslösen **automatisch** aus einer negativen Erinnerung eine positive macht.

Beispiel:

Submodalität Farbe/SW.

Positive Erlebnisse sind farbig, weniger positive sind oft mehr in SW.

Hilf Deinem Gegenüber, in ein eher negatives Erlebnis mehr Farbe hineinzuregeln **und ankere** es, **während** es geschieht. Ankere alle Submodalitätenveränderungen, die einen Unterschied in der Wahrnehmung von Positiv/Negativ ausmachen.

Zeitraumen:

Je 20 Minuten pro Teilnehmer für Übung 7+8+9

Bewertung:

Gib Deinem Partner Feedback, ob seine Stimme angenehm war, wie beiläufig er die Submodalitäten herausgefunden hat... Hat er die Aspekte Deiner positiven Erlebnisse deutlich geankert? Hast Du den Unterschied zwischen positiven und negativen Erinnerungen herausgefunden?

Tag 2: Design und Installation einer automatischen Positivdenkmaschine

Übung 9	Schritt 1a : Visuelle Submodalitäten	
Bewegt oder still farbig/schwarz-weiß	Siehst Du ein Bild oder einen Film? Ist es farbig oder schwarz-weiß? Ist das ganze Farbspektrum vorhanden? Sind die Farben intensiv oder verwaschen?	
Größe	Wie groß ist das Bild?	
Entfernung	Wie weit ist das Bild weg (in cm, m, km...)?	
Position	Wo in Deinem Gesichtsfeld siehst Du das Bild?	
Dimensionen	Ist das Bild flach oder dreidimensional?	
Helligkeit	Ist es heller oder dunkler als normal?	
Kontrast	Hat es viel Kontrast oder wenig?	
Schärfe	Ist das Bild scharf oder unscharf?	
Oberfläche	Ist die Oberfläche glatt oder rau? (glänzend oder matt)?	
Fokus	Siehst Du das gesamte Bild - oder sind Einzelheiten hervorgehoben?	
Form	Ist das Bild rund, quadratisch oder rechteckig?	
Begrenzung/Rahmen	Hat das Bild einen Rahmen? Sind die Ränder deutlich oder undeutlich? Ist es ein Film oder ein Standbild?	
dissoziiert/assoziiert	Siehst Du Dich selbst im Bild oder siehst Du die Ereignisse so, als ob Du dort wärst?	
Proportionen	Sind einige Dinge größer oder kleiner als normal?	
Singular/Plural	Gibt es ein Bild oder mehr als eines?	
Übung 9	Schritt 1b :	Auditorische Submodalitäten
Position	Woher kommen Geräusche oder Stimmen, von innen oder außen?	
Tonlage	Ist die Tonlage höher oder niedriger als normal?	
Tonalität	Wie ist die Tonalität: nasal, volltönend, klangvoll, dünn, heiser?	
Modulation	Welche Teile sind betont?	
Lautstärke	Wie laut ist es?	
Geschwindigkeit	Ist es schnell oder langsam?	
Rhythmus	Gibt es einen bestimmten Rhythmus?	
Dauer	Ist es stetig oder mit Unterbrechungen (intermittierend)?	
Mono/Stereo	Hörst Du es einseitig oder ist der Klang überall?	

Tag 2: Design und Installation einer automatischen Positivdenkmaschine

Übung 9	Schritt 1c :	Kinästhetische Submodalitäten
Position	Wo spürst Du diese Empfindung in Deinem Körper?	
Farbe	Hat die Empfindung eine Farbrepräsentation?	
Ausdehnung	Wo beginnt die Empfindung und wie dehnt sie sich aus?	
Qualität	Wie würdest Du die Körperempfindung beschreiben: prickelnd, warm, kalt, entspannt, gespannt, verkrampft, diffus, taub.....?	
Intensität	Wie stark oder schwach ist diese Empfindung?	
Bewegung	Wie ist die Bewegung der Empfindung, oder sind es Wellen, ist es Pulsieren, Strömen oder Strahlen?	

Richtung
Geschwindigkeit
Dauer

Wo beginnt die Empfindung und wohin bewegt sie sich?
Ist der Verlauf langsam, schnell oder sprunghaft?
Ist sie stetig oder mit Unterbrechungen (intermittierend)?

auditiv:	Erinnerung 1	Erinnerung 2
Position		
Tonlage		
Tonalität		
Melodie		
Modulation		
Lautstärke		
Geschwindigkeit		
Rhythmus		
Dauer		
Mono/Stereo		

kinästhetisch:	Erinnerung 1	Erinnerung 2
Qualität		
Intensität		
Position		
Bewegung		
Richtung		
Geschwindigkeit		
Dauer		

Konstellation:

Übung zu 2 Personen. Du und Dein Gegenüber. Partnerwechsel.

Hintergrund:

In dieser Übung gilt es, einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit zu erreichen. Manche Menschen würden diesen Zustand als Trance beschreiben, doch es gibt viele verschiedene Arten von Trancen im Alltag. Einen besonders positiven Zustand nehmen wir uns in dieser Übung vor.

Aufgabe:

Mit dem neuen Wissen und den Fähigkeiten der kurzen Übungen des heutigen Vormittags kannst Du den Zustand der entspannten Aufmerksamkeit (Trance) wieder in Deinem Gegenüber hervorrufen. Beginne mit nonverbalen Komponenten wie:

- Atempacing,
- Downwards Inflected Breathing,
- mit begleitenden und verstärkenden Berührungen.
- vertiefe den Zustand durch Armlevitation und Armkatalepsie,
- verbunden mit positiven Suggestionen.

Hier ein mögliches Beispiel (nutze die Armlevitation):

- so schnell oder langsam
- ganz in Deiner eigenen Geschwindigkeit
- wie Dein Arm
- der Schwerkraft folgen kann
- kannst Du
- in den Zustand
- der entspannten Aufmerksamkeit gleiten.....
- mit all den guten Gefühlen
- die damit verbunden sind

Nutze aber nach Möglichkeit Deine eigenen Worte, gib unverbindliche, leitende Suggestionen. Nutze Modaloperatoren der Möglichkeit. Kleide Deine Suggestionen vielleicht sogar in Fragen:

- Kannst Du spüren, wie
- Fühlt es sich nicht gut an, wenn Du

Achte bei Deinem Gegenüber auf die Verlangsamung des Atems, die Glättung der Gesichtsmuskeln und andere Faktoren, die eine Tranceinduktion begleiten.

Nutze verstärkende Routinen wie:

- noch tiefer

..... und immer NOCH tiefer (analog markiert)

..... Kannst Du

..... ganz angenehm und

..... TIEF (analog markiert) entspannt sein

..... kannst Du

Dies ist eine zutiefst menschliche und ganz einfache Übung. Du kannst mit dieser Übung viel Spaß haben und dabei herausfinden, wie viele positive Gefühle Du schon am zweiten Tag in Deinem Gegenüber hervorrufen kannst.

Zeitraumen:

max. 15 min. pro Übungspartner

Bewertung:

Hast Du Dich gut gefühlt, wenn Dein Übungspartner seinen Bewusstseinszustand gewechselt hat? Ist Dein innerer Dialog bei der Übung verstummt?

Hat es sich gut angefühlt, als du Dich in die Trance begeben hast? Was hast Du an interessanten Phänomenen während der Übung bei Dir und Deinem Gegenüber wahrgenommen?

Konstellation:

Übung zu 2 Personen. Du und Dein Gegenüber.

Hintergrund:

Schade um die intensive Arbeit einer effektiven Tranceinduktion, nicht wahr?
Damit Deine gute Arbeit erhalten bleibt, nutzt Du das Ankeren. Die theoretischen
Details des Ankerens hast Du am Morgen gelernt - jetzt kannst Du sie anwenden.

Aufgabe:

Für die meisten Menschen ist es ungewohnt, gleich auf Anhieb einen tiefen Trancezustand zu erreichen. Um Trance einfach zu vertiefen, nutzen wir das Phänomen **Fraktionieren**. Das heißt, wir schaukeln unser Gegenüber durch den Wechsel von Trance und Wachzustand immer tiefer.

1. **Im ersten Schritt** begleitest Du Dein Gegenüber in einen Trancezustand und ankerst den tiefsten Punkt der Trance. Du wählst, bevorzugt an einer einfach zu erreichenden Stelle (Knie rechts und links – frage Dein Gegenüber, was er will...), einen Ankerpunkt für *tief in Trance - JETZT* und einen für *wieder in den Wachzustand*. Dann begleitest Du Dein Gegenüber mit gleichzeitigem Drücken des zweiten Ankerpunktes aus der Trance heraus. Nutze geeignete Suggestionen dafür.
2. **Im nächsten Schritt** nutzt Du erneut den Anker *tief in Trance* und führst Dein Gegenüber wieder in Trance, diesmal tiefer als im ersten Schritt. DIESEN tieferen Zustand ankerst Du nun. Danach nutzt Du den *wieder in den Wachzustand* - Anker und begleitest Dein Gegenüber zurück in den Wachzustand.
3. **In einem weiteren Schritt** löst Du erneut den *tief in Trance... JETZT* - Anker aus und begleitest Dein Gegenüber in einen noch tieferen Trancezustand. Ankeren nun DIESEN Zustand. Danach der *wieder in den Wachzustand* – Anker. Diesen Prozess kannst Du so oft wiederholen, wie Du willst.

Du wirst erstaunt sein, wie schnell Du in der Lage bist, einen ausgezeichnet funktionierenden Tranceschalter zu installieren, der Deinem Gegenüber hilft, einfach und schnell in eine immer tiefere Trance zu gelangen.

Zeitraumen:

20 Minuten für Übung 11 und 12 zusammen (je Partner)

Bewertung:

Hat sich das gut angefühlt? Bist Du überrascht, wie schnell Du tief Du in wunderbare Trancezustände gelangen konntest? Gib Feedback, was Dir gut gefallen hat und was Dein Gegenüber besser machen kann.

Konstellation:

Übung zu 2 Personen. Du und Dein Gegenüber.

Aufgabe

Jetzt wirst Du langsam schon zum Profi. Wir setzen die Bausteine der letzten Übungen zu einem funktionalen Ganzen, zu einer Tranceintervention, zusammen.

Aufgabe: Nutze den Tranceanker, um Dein Gegenüber in eine angenehme und tiefe Tranceentspannung zu begleiten. Wenn Du mit ihm den tiefstmöglichen Punkt erreicht hast, kannst Du mit den **Suggestionen** beginnen. Es geht darum, dem Unbewussten Deines Gegenübers eine Strategie vorzuschlagen und ihm (dem Unbewussten) die Ausführung zu überlassen. Nachfolgend beschreibe ich modellhaft, wie die Struktur Deiner Suggestionen sein kann. Nutze jedoch Deine eigenen Worte. Die **kursiv** geschriebenen Worte bedeuten analoge Markierungen (besondere Betonung).

„.....kannst Du Dich erinnern, dass Dein Leben
 aus vielen einzelnen Erlebnissen besteht.....
 Dazu gehören **positive**.....
 und weniger **positive** Erinnerungen.....
 Wie Du mit den weniger **positiven** umgehst, ist Dir überlassen,
 Du kannst jedoch aus den negativen Erlebnissen
 **jede** Lernerfahrung ziehen.....
 und den Rest
 einfach **vergessen**.....
 Dazu hilft Dir Dein Unbewusstes **jetzt**.....
 Erwinnere Dich.....,
 Du hast schon erfahren, wie einfach Du
 die Struktur Deiner Erinnerungen
 verändern kannst.
 Wenn ich Dich an **dieser** Stelle berühre
 (natürlich hast Du Dich vorher erkundigt, an welcher Stelle Du den „negativ zu positiv Anker“
 von Übung 8 finden kannst, den Du **jetzt** auslöst),
 kannst Du **wieder** wahrnehmen,
 wie einfach Dein Unbewusstes
 die Untereigenschaften
 von negativ nach **positiv** verändern kann.
 Nimm **jetzt** einfach

Übung 13 Schritt 4: Anweisungen in Trance (Fortsetzung)
 eine weniger schöne Erinnerung und beobachte,
 wie sie sich dieses erinnerte Erlebnis **jetzt** (Anker auslösen)
 **einfach** und schnell in eine positive Richtung verändert.
 Nimm eine weitere Erinnerung
 und beobachte, wie, fast von selbst, **jetzt** (Anker auslösen),
 das Gleiche passiert.
 Das Leben ist **so** einfach.

..... Dein Unbewusstes, BERND (nimm den Vornamen Deines Gegenübers),
 hilft Dir, **alle** belastenden und negativen Erlebnisse
 Deines Lebens in Lichtgeschwindigkeit herauszufinden
 und in positive umzuwandeln .
 **Jetzt** (Anker auslösen) **alle** belastenden
 und negativen.....Erlebnisse....in positive...
 **Jetzt** (Anker auslösen) **alle** belastenden.....
 Erlebnisse.....
 **Jetzt** (Anker auslösen) in positive.....
 nimm Dir Zeit, forsche in allen Winkeln Deiner Vergangenheit,
 spüre, wie die Last vieler negativer Erinnerungen von Dir fällt,
 wie Du ganz leicht werden kannst,
 wie Dein Unbewusstes Dir hilft, Frühjahrsputz zu machen,
 die **Sonne** einzulassen (Submodalität: heller)
 und Dich zu jenem Strahlen zu bringen,
 das allen Menschen sofort mitteilt:
 Ich bin mit mir und meiner Vergangenheit ins Reine gekommen.....!“

Lass Dir beim Sprechen ganz viel Zeit und beobachte Dein Gegenüber. Solche Prozesse dauern manchmal einen Augenblick. Achte auf die analogen Markierungen in Deiner Sprache und ganz besonders auf die Downwards Inflection.

Zeitrahmen:

20 Minuten für Übung 11 und 12 zusammen (je Partner)

Bewertung:

Hier braucht es keine Bewertung. Sieh einfach nur in das Gesicht Deines Gegenübers. **Das** hast Du gemacht. Das Leben ist schön und NLP funktioniert ganz einfach...

Übung 14

Schritt 5: Generativer Future Pace

Konstellation:

Übung zu 2 Personen. Du und Dein Gegenüber.

Hintergrund:

Jetzt sind wir schon sehr weit gekommen. Du weißt allerdings auch: genug ist **nie** genug. Wie viele gute Gefühle kann Dein Gegenüber aushalten? Das wollen wir in dieser Übung herausfinden.

Aufgabe:

Frage Dein Gegenüber, wo es die Anker für *tief in Trance - JETZT* und *wieder in den Wachzustand* hat. Löse den Tranceanker aus und begleite Dein Gegenüber in Trance. Dies sollte jetzt schnell und einfach vonstatten gehen. Danach sprichst Du eine Suggestion etwa in dieser Struktur:

„.... Kannst Du Dich erinnern,
 wie einfach Dein Unbewusstes
 **alle** Erlebnisse Deiner Vergangenheit
 mit dem goldenen Schein der Verklärung überziehen kann
 und Du kannst wahrnehmen,
 wie **gut** sich das anfühlt (hier sollte sich der Gesichtsausdruck erklären),
 ja, ganz **genau**,
 das gilt auch für Deine Zukunft
 denn viele Menschen wissen nicht genau,
 wie man anderen Menschen gute Gefühle macht.
 Das lässt Dich in der **Selbst**verantwortung,
 für Deine guten Gefühle
 selbst zu sorgen.
 Und es geht **so einfach und**
 wie einfach dies geht, hast Du gerade eben wieder einmal erfahren.
 Der Schlüssel dazu liegt in der Erinnerung
 des **ganzen** Prozesses (Positivanker aus der letzten Übung auslösen,
 Du solltest eine Veränderung im Gesicht Deines Gegenüber bemerken
 **auch** für Deine Zukunft.
 Stelle Dir vor,
 auch in der nahen Zukunft wird es wieder einmal passieren:
 Jemand hat Deine Gefühle verletzt,
 doch **diesmal** passiert etwas **Anderes**
 **jetzt** (Anker auslösen), etwas **Neues** (Anker auslösen),
 das Dein **ganzes** Leben verändert.
 Jedes Mal nämlich, wenn Du, BERND (Name des Gegenübers),

Übung 14

Schritt 5: Generativer Future Pace (Fortsetzung)

..... in Zukunft eine Situation erlebst,
 in der Du in der Vergangenheit
 mit weniger guten Gefühlen reagiert hast,
 kannst Du **jetzt** (Anker auslösen)
 und für alle Zukunft
 mit einer **anderen** Strategie reagieren....
 und...
 wer hätte nicht gerne all diese **guten Gefühle** (Anker auslösen)

..... zu **jeder Zeit** (Anker auslösen)...
 Dein Unbewusstes hilft Dir.....
 ganz von alleine.....
 alle die Veränderungen vorzunehmen,
 die dafür nötig sind.....
 lasse Dir Zeit.....
 genieß es,
 Dein Leben ganz neu zu gestalten.....
 und weißt Du.....
 wieviele gute Gefühle Du in Wirklichkeit
 in **Deinem** (Anker auslösen) Leben haben kannst?

und dann die Integration, die kennst Du ja schon aus den abendlichen Trancen:

..... all das, was Du in den letzten Minuten so schnell und einfach
 auf der bewussten und unbewussten Ebene gelernt hast,
 kannst Du immer dann abrufen, wenn Du es wirklich brauchst.
 Genauso einfach, wie **jetzt** (na, was kommt jetzt wohl.....)
 Dein neues Leben mit all den guten Gefühlen Dich ganz leicht
 wieder aus jeder Trance begleiten kann,
 hinein in ein ganz neues Bewusstsein,
 hinein in ein Leben voller **Abenteuer**,
 voll von positivem Lernen.....und so weiter,
 da fällt Dir sicherlich noch viel mehr ein.....!"

Achte hier ganz speziell auf die Betonung. Am Zeilenende geht sie **nach unten**. Und bitte sprich **gaaaaanz laaanggsaaaaam**.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Siehst Du, so einfach veränderst Du Dein Leben und das Leben Deiner Freunde.