

Tag 4: Trance: Intensivierung und Utlilisierung mit dem Milton Modell

Übersicht über das Milton Modell der Sprache

Das eigentliche und sehr ausführliche Milton Modell ist ein Prozessmodell. Es beschreibt, **wie** Milton H. Erickson arbeitete. Richard Bandler und John Grinder modellierten dazu Miltons Trancearbeit und veröffentlichten diese Erkenntnisse im Buch: **Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D. Part 1+2** Wie Milton seine Sprachmuster bei Trance- und Hypnosearbeit eingesetzt hat, erfährst Du indirekt immer wieder auch bei mir an den Vormittagen.

DAS MILTON MODELL DER SPRACHE.	GRUPPE I LÖSCHUNGEN UND TILGUNGEN	Unbestimmte Hauptwörter (Nominalisierungen) Unbestimmte Verben (getöschte Prozessdetails) Unbestimmter Inhaltsbezug Allgemeine Tätigkeit Vergleicher
	GRUPPE II SEMANTISCHE FEHLGEFORMTHEITEN	Verknüpfungen (Kausalitäten) Gedankenketten
	GRUPPE III EINENGENGEN VERALLGEMEINERN	Anonymisierung Quantifizierung Modaloperatoren
	GRUPPE IV VORANNAHMEN (PRÄSUPPOSITION)	Verben der Wahrnehmung Temporale Nebensätze Ordnungszahlen Pseudowahl
	GRUPPE V INDIREKTE AUSLÖSER	Versteckte Fragen Versteckte Befehle Analoges Markieren Konversationspostulate
	GRUPPE VI METAPHORISCHE SPRACHMUSTER	Homonome Metapher Isomorphe Metapher Zitat Punktielle Grenzüberschreitung

© Chris Mülzer — kikidan.media 2006

Der hier vorgestellte Teil des Milton Modells innerhalb des Modells von NLP konzentriert sich auf die von Erickson verwendeten **Sprachmuster**. Diese sind vielfältig nutzbar.

Für die allgemeine Kommunikation ist zum Beispiel der linguistische Aspekt interessant. Mit diesem Aspekt wollen wir uns am heutigen Übungstag beschäftigen.

Nebenstehend findest Du eine grobe Übersicht über das Milton Modell der Sprache, also WIE Milton H. Erickson mit Sprache umging. Wir werden in den sechs Übungen des heutigen Nachmittags die sechs Gruppen beleuchten und in spannenden, lustigen und hilfreichen Übungen eine Menge an Wissen und Fähigkeiten zu unserem Kommunikationsrepertoire hinzufügen.

Wenn Du Dich nicht zurecht findest, wende Dich einfach an den Übungsleiter.

Ausführliche Beschreibungen mit vielen Beispielen findest Du in

Klaus Grochowiak :
Handbuch für Practitioner
oder auf www.NLPedia.de

Konstellation:

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

Hintergrund:

Das MetaModell, mit dem Du gestern Erfahrungen gesammelt hast, kannst Du auch als **Sprachschärfer** bezeichnen. Wenn Du es Dir zur Gewohnheit machst, die einzelnen MetaModell Fragen für Dich selbst im Gehirn anzuwenden, wird Deine Sprache und Dein Denken an Schärfe und Logik gewinnen. In diesem Sinne ist der erste Teil dieser Aufgabe fast eine Umkehrung: Der **Sprachvernebler**. Besonders bei der Anwendung in Trance liebt das Unbewusste Wahlmöglichkeiten. Diese suggerierst Du auch durch Sprachmuster, die in dieser Übung zum Einsatz kommen:

Nominalisierungen (Unbestimmte Hauptwörter: Flexibilität)

Unbestimmte Verben (Tätigkeitswörter: machen),
Adjektive (Beiwort: der **schöne** Tag) und
Adverbien (Umstandswörter: öfter, lieber)

Allgemeine Tilgung Sätze, in denen ein substantivischer Ausdruck
fehlt. „Ich weiß, dass Du neugierig bist.“ ...
worauf?

Vergleichstilgung „Weißt Du eigentlich, wie viel mehr Du
gerade lernst...?“

Aufgabe:

Halte eine Wahlrede über die Verbesserungen, die Du in der Welt erreichen wirst. Eine sogenannte "Friede-Freude-Eierkuchen" - Rede, wie sie im Politikerjargon heisst. Vermeide **jedes** bestimmte Hauptwort und nutze ausschließlich unbestimmte und **positiv** besetzte Hauptwörter und Phänomene der ersten Miltongruppe. Diese Übung macht viel Spaß, weil dadurch die Generalmuster unserer Politiker deutlich werden.

Beispiel: "Liebe Seminarteilnehmer. In Zeiten wie diesen, in denen die **konstruktive Zusammenarbeit aller** immer wieder und immer mehr gefragt ist, nimmt das **Engagement einzelner** einen immer grösseren Platz ein. Lasst uns **gemeinsam** alles tun, damit der **Verwirklichung** einer zentralen **Idee der Demokratie** in **baldiger Zukunft** eine **faire Chance** gegeben werden kann."

Nutze möglichst alle angegebenen Sprachmuster und andere "Verweichlicher". Deine Zuhörer werden Dir zuzubeln.

Zeitraumen:

5 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Konstellation:

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

Hintergrund:

In dieser Übung benutzt Du Wörter, die eine Verbindung oder Ursache-Wirkung-Beziehung implizieren und zwar zwischen etwas, was bereits der Fall ist (Beobachtung) und etwas anderem, das der Kommunikator beabsichtigt (Suggestion).

Konjunktionen Verknüpfungen mit „und“
Verknüpfungen mit „während“, „wenn“, „indem“

Ursache/Wirkung Ursache führt zu Wirkung:
„Dein Kopfnicken bewirkt (kann bewirken),
dass Du Dich noch mehr entspannst.“
Wirkung beruht auf Ursache:
„Dass Du hier bist, zeigt, dass Du schon
dabei bist, Dein Problem zu lösen.“

Komplexe Äquivalenz Verknüpfung mit „bedeutet“, „heißt“ ...
„Dass Du lächelst, bedeutet, dass Du Humor hast!“

Das JEDESTO Muster Verknüpfung mit „je ..., desto ...“
„Je ruhiger Du atmest,
desto entspannter kannst Du werden.“

Aufgabe:

Improvisiere eine Tranceinduktion. Nutze keine Anker und kein Fraktionieren. Beginne einfach damit, gleichmäßig zu sprechen. Betone Deine Worte zum Ausatmen Deines Gegenübers. Nutze zuerst die Konjunktionen. Die gesamte Tranceinduktion besteht damit aus einem Satz, der mit „...und, während, wenn...“ verbunden ist. Und dann flechte sowohl Ursache/ Wirkungsmuster, als auch einige komplexe Äquivalenzen und **JE-DESTO** - Muster ein. Lasse Dir Zeit, fokussiere Dich auf die Geschichte und auf die Betonung in Deiner Satzmelodie. Du wirst feststellen, je mehr Du Dich entspannst, desto leichter fällt Dir diese Übung (grins...).

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Hast Du die Palette Deiner Handlungsmuster bei der Tranceinduktion erweitert? Hat sich Dein Gegenüber einfach besser und tiefer entspannt? Dann hast Du alles richtig gemacht....

Für Deine Notizen. Was ist Dir wichtig:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Konstellation:

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

Hintergrund:

Anonymisierung Lost Performative	erlaubt es Dir, Vorannahmen einzubringen, ohne Dich dafür rechtfertigen zu müssen. „Das ist richtig.“ „Es ist nicht wichtig, ob man die Augen gleich oder später schließt.“
Universelle Quantifizierer	Wörter wie: ...alle, jeder, nie, keiner, niemand... „Jeder Atemzug lässt Dich ein wenig tiefer in diesen angenehmen Zustand gleiten.“
Modaloperatoren	modifizieren den Inhalt eines anderen Verbs. MO der Notwendigkeit (müssen, sollen...) MO der Möglichkeit (dürfen, können...) „Ist es nicht toll, was Du alles lernen kannst.“ „Unbewusst kannst Du Dich fragen, welche Hand sich zuerst nach oben bewegt.“

Aufgabe:

Induziere in Deinem Gegenüber eine Trance, die ihm hilft, ein **Dir unbekanntes** Problem zu lösen. Nutze ausschließlich Verallgemeinerungen der oben aufgeführten Gruppe. Vermeide die direkte Ansprache Deines Gegenübers. Arbeite **ausschließlich** indirekt.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Der Beobachter schreibt auf, wie oft Du in die direkte Ansprache gewechselt hast. Hast Du bemerkt, dass Dir das passiert ist? **EIN** Modaloperator ist in der Hypnosearbeit verboten: **MUSST**. Nutze: ...kannst, ... darfst Dir erlauben, ...wirst vielleicht herausfinden ... magst vielleicht darüber nachdenken...“.

Konstellation:

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

Hintergrund:

Hier die Gliederung der Vorannahmen im Milton Modell:

Verben der Wahrnehmung

Verben wie wissen, erkennen, wahrnehmen, bemerken, merken, gewahr werden.
„Merkst Du, wie Dein Unterbewusstsein zu lernen beginnt?“

Temporale Nebensätze

beginnen mit Wörtern wie: „bevor, nachdem, während, seit, wenn...“
„Oft schon hat sich jemand gefragt, wie entspannt man sein kann, wenn die Augen geschlossen sind...“

Ordnungszahlen

weisen auf eine Reihenfolge hin: noch ein, zuerst, zweitens, drittens, als nächstes, danach...
„Vielleicht bist Du gespannt, welcher Teil Deines Körpers sich zuerst entspannt.“

Adjektive und Adverbien

leicht, einfach, schnell, tief
„Es ist so einfach, zu entspannen.“

Scheinalternative

...oder...
„Möchtest Du zuerst einen tiefen Atemzug holen oder die Augen schließen, bevor Du entspannst?“

Aufgabe:

Bewege Dich im gleichen Rahmen, wie bei der Aufgabe vorher: Unbekanntes Problem. Nutze alles, was Du bisher gelernt hast **und** flechte mindestens drei der oben genannten Muster in Deine Trance ein.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Wichtig: Diese Trance ist eine unbewusste Prozessoptimierung. Du brauchst nicht zu wissen, was für ein Problem Dein Gegenüber gerade löst und hilfst ihm dabei...

Konstellation:

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

Hintergrund:

In dieser Übung lernst Du, Anweisungen sorgfältig zu verstecken. Bewusst gegebenen Anweisungen (Hebe Deine Hand...) kann bewusst widersprochen werden. Versteckten Fragen, Befehlen, womöglich noch analog markiert, werden nicht widersprochen, weil sie auf der unbewussten Ebene, **nach** allen Filtern verarbeitet werden. Dieses Gebiet ist eines der wundersamsten Bereiche in der Veränderungsarbeit. Es erfordert viel Erfahrung und Übung. Deshalb brauchst Du Deine Ansprüche gar nicht sehr hoch schrauben. Probiere, experimentiere, lerne... Hier findest Du eine Übersicht über diesen Teil des Milton Modells:

Versteckte Fragen	sind Fragen, die in eine komplexe Satzstruktur eingebunden sind. „Es würde mich interessieren, was Du Dir von Hypnoseseitzung versprichst.“
dieser	
Versteckte Befehle	sind Anweisungen, die in ein längeres Satzgefüge eingebaut sind. „Ich frage mich, wann Du auch bewusst bemerkst, wie entspannt Du eigentlich bist.“
Analoges Markieren	hebt bestimmte Teile des Satzes als Anweisung durch ein nonverbales Verhaltensmuster hervor. „ Jetzt kannst Du dies leicht verstehen.“ (Für die Induktion einer Handlevitation...)
Negationen	sind für das Gehirn schwerer zu verarbeiten. “Viele Menschen wissen gar nicht, wie einfach das Unbewusste nicht verhindert, in eine tiefe Trance zu gehen.”
Konversationspostulate	sind Ja/Nein-Fragen, die statt einer Ja/Nein-Antwort eine bestimmte Reaktion oder Aussage bewirken. „Kannst Du Dich einfach entspannen?“
Ambiguität	Eine Bank ist eine Bank, ist eine Bank. Es gibt drei Arten von Ambiguitäten: www.nlpedia .
de	

Aufgabe:

Führe Dein Gegenüber in eine angenehme und tiefe Trance und erreiche, **ohne direkten Befehl**, dass einer der beiden Arme nach oben schwebt. Das nennt man eine **indirekt induzierte Armlevitation**. Nutze dabei alle Teile der nebenstehenden Gliederung. Es ist nicht wichtig, ob Du ein Ergebnis erzielst, das wäre das Sahnehäubchen auf der Nachspeise, Du sollst nur vertraut mit der Art der Sprachmuster werden und der Wirkung, die sie auf Dich

Konstellation:

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

Hintergrund:

Das Gebiet der Metaphern, Geschichten und Märchen ist eines der spannendsten im Leben. Du kannst nahezu jede Botschaft ohne Gesichtsverlust oder naheliegende Verdächtigungen erzählen und fast jede Reaktion bewirken, indem Du einfach Geschichten von anderen Menschen erzähst. Darin war Milton H. Erickson ein Meister. Heute bist Du gefragt. Sieh Dir zuerst die Gliederung an:

Metaphern erzählen Geschichten, die auf einer anderen Ebene als der Interventionsebene Lösungen suggerieren.

Zitate & Stellvertreter nutzt Du, um Aussagen zu machen, ohne für den Inhalt verantwortlich zu sein.
"Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Trance den unbewussten Kreativitätsprozess unterstützt."

Punktuelle Grenzüberschreitungen Zuweisungen von Eigenschaften an jemanden oder etwas, der diese Eigenschaften nicht besitzen kann.
„Der traurige Felsen.“
„Die lustige Zitrone.“

Aufgabe:

Schöpfe aus Deiner Schatzkiste. Erzähle eine Geschichte (Metapher) von einem Protagonisten (Hauptdarsteller), der auszog, um ein Problem zu lösen (Klassik: das tapferere Schneiderlein). Schmücke diese Geschichte mit vielen Details aus und füge, wenn Du von der Lösung erzählst, viele kinästhetische Attribute hinzu (wie hat er/sie sich gefühlt). Fessle Deine Zuhörer so, dass Sie gar nicht bemerken, dass Du eine „therapeutische Metapher“ erzählst. Hinterher kannst Du **sehr** stolz auf Dich sein.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Die Zuhörer bewerten mit den Bewertungszahlen, wie spannend Deine Geschichte war und formulieren Vermutungen, **was** Du transportieren wolltest.