

Konstellation:

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

Hintergrund:

Sicherlich ist Dir schon aufgefallen, dass viele NLP Techniken und Interventionen einfacher und besser mit der Anwendung hypnotischer Techniken funktionieren. Oft ist es nicht leicht, beides voneinander zu trennen und so widmen wir uns in diesem Workshop immer wieder der Verbesserung von Sprache und Inhalt mit hypnotischen Mustern.

Aufgabe:

Zum „Aufwärmen“ rufst Du Dir einfach nochmals die bisher gelernten und angewendeten Hypnosetechniken ins Gedächtnis und wendest sie an. Begleite Dein Gegenüber in einen möglichst tiefen Trancezustand.

Dies sollst Du erreichen, ohne ein einziges Wort zu sprechen. Ihr sitzt in der Interventionsposition. Achte auf den Atemrhythmus Deines Gegenübers. Analoges Markieren mit „...aaahhh“, das die Ausatmung verlängert, zusätzlich „kinästhetisches Leading“ (Hand ruht auf der Schulter und hebt und senkt sich im Atemrhythmus), ruhige Handbewegungen, um das Schließen der Augen zu bewirken....alles mit großer Ruhe und Souveränität. Ankere den eingetretenen Trancezustand auf dem Tranceanker.

Installiere mit entsprechenden Tönen **Upward Inflection** den Prozess des „aus der Trance auftauchen“, wiederhole mehrmals. Diesen Prozesszyklus wiederholst Du mehrere Male, bis das Eintauchen in und das Auftauchen aus der Trance fast wie von selbst funktioniert. Dabei achtest Du darauf, immer noch ohne ein einziges Wort zu sprechen, dass die erreichten Trancezustände jedes Mal etwas tiefer werden. Achte auf **Deinen** Zustand, er wird sich auf Dein Gegenüber übertragen. Bist Du ruhig und entspannt? Hast Du gute Gefühle? Bist Du glücklich?

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Nach dieser Übung solltet Ihr beide glücklich, entspannt und ruhig sein, die beste Vorbereitung für die nächste Übung.

Konstellation:

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

Hintergrund:

Dies ist eine Erweiterung der Übung 38. Alle Übungen am Nachmittag fallen Dir heute, am siebten Tag, besonders leicht und bereiten Dir viel Spaß. Du hast schon viele Erfahrungen gesammelt und sogar etwas Routine bekommen. Dein Kopf ist frei für genaue Beobachtung. Achte darauf, Deinem Gegenüber die Übung so leicht wie möglich zu machen. **Du** führst, ohne dass Dein Gegenüber das Gefühl hat, geführt zu werden. Alles ist leicht und einfach. Der ganze Prozess fühlt sich so gut an.

Aufgabe:

Jetzt kannst Du Worte benutzen. Die gleiche Übung wie vorher, nur **mit Worten**. Begleite Dein Gegenüber in eine angenehme Trance und hilf ihm, sich an Erlebnisse in seiner Kindheit zu erinnern, als er Neues entdeckt hat, als um jede Ecke ein Abenteuer wartete, als die Phantasie noch die große Rolle spielte. Da wurde aus einem Stück Holz ein Zauberstab, der unbelebte Dinge zu Leben erweckte. Da verwandelte sich ein für Erwachsene unbeleibter Unkrautgraben zum Urwald des Abenteurers...

Ankere diesen wundervollen Zustand der Ressourcen der Kindheit. Suggestiere, dass dieser wundervolle Zustand in Deinem Gegenüber **immer** zur Verfügung steht und **jederzeit**, wenn es ihn braucht, abgerufen werden kann. Lass es Beispiele dafür finden, wann in Gegenwart und Zukunft dieser Zustand kreativ und unbewusst gesteuert zur Anwendung kommen kann (Future Pace).

Und achte vor allem, auf die **Downward Inflection**. Achte darauf, dass Deine Stimme bei den analogen Markierungen und am Ende der imaginären Sätze (Du benutzt doch Konjunktionen, oder...?) nach unten gleitet. Die Inhalte kannst Du mit weichen Modaloperatoren unverbindlich formulieren, die subbewusste Verarbeitung wird dann verbindlich, wenn Deine Stimme oft, auch innerhalb des Satzgefüges nach unten geht.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Gebt Euch Feedback, wie konsistent Ihr die **Downward Inflection** angewendet habt. Manchmal braucht es den Hinweis von außen dazu.

Konstellation:

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

Hintergrund:

Nachdem Ihr auf einer anderen Ebene in den beiden vorangegangenen Übungen viel mehr Flexibilität bekommen habt, was den einfachen Wechsel in verschiedene Bewusstseinszustände angeht, können wir in dieser Übung einmal ein "abgefahrenes" Phänomen erforschen. Es geht darum, dem Unbewussten Raum zur Übernahme und Automatisierung von Prozessen einzuräumen. Du kennst dieses Phänomen: Lauf schnell eine Treppe hinunter. Denkst Du "...hoffentlich treffe ich die einzelnen Treppen...", wirst Du Dich sicherlich verhaspeln. Nur wenn Du dem Automatismus Deines Unbewussten die Arbeit überlässt, geht alles gut.

Aufgabe:

Setzt Euch frontal gegenüber und seht Euch in die Augen. Dein Gegenüber beginnt, langsam eine Geschichte zu erzählen. Du sprichst seine Worte nach. Gleicher Inhalt, gleiche Betonung, gleiche Dialektfärbung, gleiche Intonation. Langsam, nach etwa einer Minute, beschleunigt Dein Gegenüber sein Tempo, Du folgst ihm.

Findet beide heraus, **wie schnell** Dein Gegenüber sprechen und Du ihm folgen kannst. Dabei kann es zu einem interessanten Phänomen kommen. Dies setzt allerdings den Zustand einer Art von Trance voraus, die Du am besten durch Experimentieren herausfindest. Es kann nämlich passieren, dass **Deine** Sprache und Deine Inhalte die Sprache und die Inhalte Deines Gegenübers überholen. Das kann doch eigentlich gar nicht sein, wie sollst Du denn wissen, was Dein Gegenüber sagen will, **bevor** er es sagt...?

Durch diese Übung lernst Du über den geeigneten Bewusstseinszustand loszulassen und Dich für intuitive Wahrnehmung zu öffnen. Viele der erfolgreichsten Therapeuten und Lehrer arbeiten ausschließlich mit dieser Art der Wahrnehmung und haben gelernt, außersinnliche Wahrnehmungen bewusst in die sensorische Wahrnehmung mit einzubeziehen.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Na, hat alles geklappt? Bist Du selbst erstaunt, was für Fähigkeiten in Dir schlummern? Das ist erst der Anfang.

Konstellation:

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

Hintergrund:

In dieser Übung lernst Du eine einfache Technik, mit Deinem Gegenüber die nötigen Prozesse direkt aus seinem Unbewussten zu entwickeln.

Aufgabe:

Begleite Dein Gegenüber in eine möglichst tiefe Trance. Das ist jetzt für Dich eine leichte Übung. Danach gibst Du Suggestionen in folgender Richtung:

..... und während Du ganz entspannt
..... diesen schönen Zustand genießen kannst
..... kannst Du Dich mit Deinen bewussten Gedanken
..... ganz leicht an ein wunderschönes Erlebnis erinnern
..... mit allen Details der Erinnerung darin eintauchen
..... und dieses Erlebnis wieder erleben
..... lass Dich ganz einfach davontreiben
..... auf dem Teppich Deiner Phantasie
..... während sich Angelikas (setze hier den Vornamen ein)
..... **unbewusstes** Denken und Handeln
..... mit mir in einem anderen Raum unterhält
..... Angelikas **bewusstes** Denken erlebt alle Details
..... des wunderschönen Erlebnisses
..... und Angelikas **unbewusstes** Denken geht mit mir
..... in einen anderen Raum
..... **und schließt die Türe hinter sich**
..... wenn Du, Angelikas andere Seite,
..... mich wahrnehmen kannst
..... kannst Du den Zeigefinger
..... der rechten Hand
..... in einer **ehrlichen und unbewussten** Reaktion
..... deutlich bewegen
..... als Zeichen dafür
..... dass Du mich wahrnimmst
..... und mit mir kommunizierst

Jetzt solltest Du auch im Zeigefinger der rechten Hand ein deutliches Zucken bemerken. Wenn nicht, bitte Dein Gegenüber, die Reaktion ehrlich und unbewusst **zu verstärken**, bis Du das Fingersignal wahrnehmen kannst.

Dann geht es weiter:

..... vielen Dank **und**
..... damit wir beide, Du, die unbewusste Seite von
..... Angelikas Denken und ich
..... miteinander kommunizieren können,
..... kann sich auch der Zeigefinger Deiner **linken** Hand

..... in **ehrlichem und unbewusstem** Reagieren
..... ganz von alleine heben,
..... wenn Du das Signal für
..... **Nein** geben willst...
..... kannst Du mir das Zeichen für **Nein**
..... **Jetzt** geben ...

Jetzt sollte sich der Zeigefinger der linken Hand bewegen. Wenn nicht, wie oben. Damit hast du Kontakt zum Unbewussten geschaffen und unbewusste Fingersignale installiert. Jetzt kannst Du gleich üben, wie einfach viele Lösungen damit werden:

..... und Du, Angelikas Unbewusstes, kannst
..... in Lichtgeschwindigkeit alle Erlebnisse
..... Deiner Vergangenheit durchsuchen und
..... jenes wunderbare Erlebnis finden
..... das Dir fast augenblicklich in den Sinn kommt.
..... **JETZT, aahhhhh**
..... (achte auf die Fingersignale für **JA und ANKERE dieses Gefühl**)
..... und dieses wunderbare Gefühl
..... ganz einfach **Jetzt** verdoppeln
..... (warte auf das Signal)
..... und einfach nochmals verdoppeln **JETZT**
..... (Signal...)
..... Und so weiter und so weiter, jetzt sind Deine Möglichkeiten unbegrenzt.

Später dann, wenn Du „genug“ gute Gefühle installiert hast, öffnest Du die Türe zum Bewusstsein wieder und weckst Dein Gegenüber aus der Trance auf. Achte besonders auf Generalisierungen und Future Pacing (... stelle dir eine Situation in der Zukunft vor, in der Du dieses Gefühl, immer dann, wenn Du es brauchst, nutzen kannst).

Zeitrahmen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Konstellation:

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter. Gleiche Partner wie bei der vorherigen Übung.

Hintergrund:

So, jetzt, wo Du zum Spezialisten für Trance geworden bist, kannst Du Deine neu erworbenen Fähigkeiten auch gleich noch viel nützlicher anwenden.

Aufgabe:

Nutze die unbewussten Fingersignale, um einen **posthypnotischen Befehl** zu installieren, der auf das Wort „Scheiße“ (im internen Dialog oder von jemand anderen gesagt) Lachen (intern und extern) auslöst und dann in einer Explosion von guten Gefühlen endet. Sicherlich hast Du dafür die verstärkten, guten Gefühle der letzten Übung geankert...

Zeitrahmen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Teste Deine Arbeit, indem Du im Feedback mehrmals das Wort „Scheiße“ einflchtest und auf die Reaktionen achtest.

WICHTIG: Damit die nächste Übung Dein Leben verändert, solltest Du jetzt sorgfältig arbeiten.

Konstellation:

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter. Gleiche Partner, wie bei der vorherigen Übung.

Hintergrund:

Und heute bist Du an der Reihe, eine große Integrationstranceinstallation zu veranstalten. Dies ist Stoff für Profis (zumindest in der limitierten Welt anderer) und wird Dir ganz leicht fallen. Alle Werkzeuge dafür hast Du schon mehrmals angewendet und stellst sie nun in den Dienst eines großen Ganzen.

Aufgabe:

Nimm Dir die Trance vor, die Du gestern Abend als Hausaufgabe geschrieben hast. Verbinde sie mit dem posthypnotischen Befehl der vorigen Aufgabe.

Erschaffe aus beiden Elementen eine komplette, automatisch funktionierende Strategie. Die einzigen zusätzlichen Elemente dieser Übung sind Generalisierung und Future Pacing als subbewusste Strategie. Sonst ist alles, wie bei der vorigen Übung. Integriere Situationen in der Zukunft mit vier bis fünf verschiedenen zukünftigen Erlebnissen, bis die Strategie automatisch abläuft (generalisiert). Dann kommt die generative Komponente. Hier nochmals die einzelnen Schritte:

1. Tranceinduktion
2. Gute Gefühle ankern (viele...)
3. „Scheiße“ hören - Anker auslösen
4. 2+3 mehrfach wiederholen
5. Generalisieren
6. Futur Pace (evtl generativ arbeiten: je mehr du....desto mehr...)

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Gedankenaustausch darüber, was diese Strategie in Deinem Leben verändern wird. Nutze das MetaModell:was genau,wie genau,wann genau.