

Konstellation:

Übung zu 3 Personen. Du, Dein Gegenüber und ein Beobachter. Übe alle 6 Schritte der Reihe nach immer mit den gleichen Partnern. Wechsle etwa alle 10 Minuten, dass jeder sowohl einmal üben kann, als auch mindestens einmal den Schritt anleitet. Die FPC ist eine der wichtigsten Interventionen im NLP. Du kannst viel damit erreichen. Deshalb übe sorgfältig und intensiv.

Hintergrund:

Phobien sind negative Erlebnisse, die generalisiert und subbewusst in einer Ursache und Wirkungsabhängigkeit im Gehirn gespeichert sind. Damit sind meist viele negativen Gefühlen verbunden. Wir wollen unter allen Umständen mit unserem Gegenüber OHNE diese negativen Gefühle arbeiten. Der Ressourcenanker dient neben den beiden Dissoziationen der emotionalen Rückversicherung.

Aufgabe:

Deine Phobie zum Üben: **ANGST VOR NEUEM VERHALTEN**

Das **Thema** ist konstruiert und auf die Ziele dieses Workshops zugeschnitten. Wenn Du glaubst, Du hast diese „Angst“ nicht, stelle Dir vor, Du hättest sie. Ihr sitzt in der Interventionsposition. Die Hand Deines Gegenübers ruht locker auf seinem Oberschenkel. Er hält Deine Hand entspannt in seiner. Führe Dein Gegenüber in eine Situation, in der es sich besonders geborgen und gut aufgehoben gefühlt hat. Während Du ihm hilfst, die Schlüsselsubmodalitäten (Distanz - dissoziiert, assoziiert - Helligkeit usw.) zu intensivieren, bittest Du es, die Hand, die Du hältst, mit zunehmender Intensität des kinästhetischen Erinnerungserlebens fester zu drücken (Suggestion: „...Je stärker Du das **Gefühl** der Geborgenheit (der Neugierde) erlebst, desto stärker kannst Du meine Hand drücken...“).

Wiederhole diesen Anker für mehrere unterschiedliche Erlebnisse mit den Aspekten **Geborgenheit** und **Neugierde**. Teste Deinen Anker, bis Du deutliche körperliche Reaktionen wahrnimmst. Staple möglichst viele verschiedene positive Erlebnisse des Geborgenseins und der Neugierde aufeinander.

Zeiträumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Es ist wichtig, einen starken und deutlich funktionierenden Ressourcenanker zu haben, den Dein Gegenüber jederzeit SELBST (durch Drücken der Hand) auslösen kann. Dann kannst Du Dich im Verlaufe der FPC um wichtige Dinge kümmern.

Konstellation:

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

Hintergrund:

Wir wollen die kinästhetisch als unangenehm empfundenen, negativen Gefühle innerhalb einer Phobie weitgehend vermeiden. Es geht ausschließlich um positive Lernerfahrungen. Dabei helfen Dir die beiden Dissoziationen. Allgemein gilt:

Assoziiert Gefühl angeschaltet.

Dissoziiert Gefühl ausgeschaltet.

Diese Faustregel kann Dir in vielen NLP-Interventionen, die mit starken Gefühlen und negativen Erinnerungen arbeiten, nützlich sein.

Aufgabe:

Deine Phobie zum Üben: **ANGST VOR NEUEM VERHALTEN**

Erste Dissoziation:

Führe Dein Gegenüber in das Kino seiner Gedanken. Lass ihn in der Mitte dieses Kinos Platz nehmen. Hilf ihm dabei, sich dieses "Kopfkino" deutlich vorzustellen. Der Vorhang öffnet sich und auf der Leinwand sieht er ein S/W - Foto von sich. Es zeigt ihn zu einem Zeitpunkt, an dem er sich unmittelbar am Anfang des Erlebnisses, das für seine Phobie verantwortlich war, befindet.

Zweite Dissoziation:

Führe Dein Gegenüber nochmals aus dem Körper heraus, der im Kinossessel sitzt und schwebe mit ihm zum Projektionsraum des Kinos. Von dort aus kann er sich dabei beobachten, wie es sich auf dem stehenden Bild der Leinwand betrachtet.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Kann sich Dein Gegenüber all dies einfach vorstellen? Manche Menschen glauben, sich keine Bilder vorstellen zu können. Dann hilft ein Umschwenken auf die kinästhetische Sprache: "...Spüre, wie es sich anfühlt, wenn der kühle Samt des Kinossessels Deinen Körper aufnimmt. Kühle Luft umfächelt Dich, während Du siehst, wie ..."

Konstellation:

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

Hintergrund:

Mit dem Ressourcenanker "in der Hand" und der doppelten Dissoziation kann Dein Gegenüber auch schwer traumatische Erlebnisse wieder erleben, ohne von den Gefühlen überrollt zu werden. Das war bis zu diesem Schritt das Ziel, das Du mühelos erreichst, wenn Du sorgfältig arbeitest.

Aufgabe:

Deine Phobie zum Üben: **ANGST VOR NEUEM VERHALTEN**

Verwandle nun das Foto des Erlebnisses mit der Phobie auf der Leinwand in einen Schwarz-Weiß-Film und lass Dein Gegenüber diesen Film ansehen, vom Anfang bis zum Höhepunkt der wieder gesehenen Phobie. Dort hält es den Film an. Frage es nach seinen Gefühlen dabei. Er sollte dir Auskunft geben, dass es es einfach kann.

Frage es, was es bei diesem Erlebnis gelernt hat. Diese Lernerfahrungen sind wichtig. Solche Erfahrungen will es unbedingt behalten und vielleicht kein zweites Mal machen müssen. Dann bitte es, die Augen zu öffnen, sich etwas zu bewegen (break state) und wiederhole diesen Schritt, bis es Deinem Gegenüber ganz leicht fällt, den Film vorwärts anzusehen.

Achte bei diesem Schritt darauf, dass Dein Gegenüber den selbstkalibrierenden Ressourcenanker auch einsetzt. Suggestiere ihm, dass dieser Anker dazu da ist, ihm in diesem Augenblick zu helfen. Für Dich ist **die Nutzung** des Ankers ein Signal, Deinem Gegenüber durch geeignete Suggestionen das Ansehen des Films einfach zu machen.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Konstellation:

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

Hintergrund:

Jetzt kommen wir zum eigentlichen Kern der FPC. Dieser Schritt unterbricht neurophysiologisch die Verbindung im Gehirn zwischen Ursache (Erlebnis) und Wirkung (negative Gefühle). Arbeite hier besonders sorgfältig.

Aufgabe:

Deine Phobie zum Üben: **ANGST VOR NEUEM VERHALTEN**

Beginne mit Schritt zwei und lasse Dein Gegenüber aus dem Kinosaal in die Vorführröhre schweben. Lass es von da aus den Film vorwärts und doppelt dissoziiert ansehen. Am Höhepunkt der Erinnerung halte den Film wie beim vorigen Schritt an, diesmal lässt Du es aber in das Bild hineingehen (Assoziation).

Während er wieder sieht, was es damals gesehen hat (natürlich ohne die negativen Gefühle, dafür ist der selbstkalibrierende Ressourcenanker da), kann es die Farbe ins Bild drehen und dann den Film, in Farbe, **schnell rückwärts** ablaufen lassen. Alle Leute laufen rückwärts, alles geht in umgekehrter Reihenfolge ab, spult zurück bis zum Anfang. Danach findet sich Dein Gegenüber im Kinosaal wieder.

Dein Gegenüber ist dabei mitten in dem Erlebnis, mitten im Film (assoziiert). Das Rückwärtslaufen kannst Du durch geeignete Geräusche und akustische Anker intensivieren und einfach machen. Sei kreativ, vielleicht muss Dein Gegenüber - trotz der damals so traumatisch abgelaufenen Ereignisse - lachen. Das wäre ein großer Gewinn. Achte darauf, dass Dein Gegenüber den selbstkalibrierenden Ressourcenanker einsetzt. Suggestiere ihm, dass dieser Anker dazu da ist, ihm in diesem Augenblick zu helfen. Für Dich ist **die Nutzung** des Ankers ein Signal dafür, Deinem Gegenüber durch geeignete Suggestionen das Rückwärtslaufen des Films einfach zu machen.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Konstellation:

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

Hintergrund:

Das Wichtigste ist geschafft. Jetzt kümmern wir uns um die Sicherung der bisher geleisteten Arbeit und die Generalisierung der neurophysiologisch angestoßenen Prozesse.

Aufgabe:

Deine Phobie zum Üben: **ANGST VOR NEUEM VERHALTEN**

Wiederhole Schritt zwei bis vier mehrmals. Es beginnt mit dem Sitzen im Kinosessel. Dein Gegenüber schwebt in die Vorführkabine.

Der Film läuft vorwärts dissoziiert in S/W und hält am Höhepunkt an. Dann läuft der Film schnell rückwärts assoziiert in Farbe bis zum Anfang zurück.

Unterschied: Jedes Mal erhöht sich das Tempo. Jedes Mal geht es schneller. Nutze die auditorischen und kinästhetischen Anker, damit der Prozess einfach und reibungslos abläuft. Achte auf unbewusste Signale. Meist ist die Auflösung der Ursache- Wirkungsbeziehung von einem tiefen Atemzug oder erleichterterem Seufzen begleitet. Mit etwas Übung wirst Du diese Zeichen ganz einfach erkennen.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Konstellation:

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

Hintergrund:

Wenn Du an dieser Stelle die Übung beendest, wird es nur einige Tage dauern und das Unbewusste Deines Gegenübers wird gelernt haben, neue neurosynaptische Verbindungen zu schaffen - die Phobie taucht wieder auf. Für eine dauerhafte Löschung der Phobie fehlt ein letzter Schritt.

Aufgabe:

Deine Phobie zum Üben: **ANGST VOR NEUEM VERHALTEN**

Hilf Deinem Gegenüber, sich vorzustellen, wie es in naher Zukunft die Situation der möglichen Phobie wieder erlebt. Während es sich seines neutralen Gefühles erfreut, löst Du den am Anfang, im ersten Schritt, installierten Ressourcenanker aus.

Wiederhole diese Sequenz so oft, bis der Anker bei der Vorstellung in der Zukunft automatisch auslöst (generalisiert).

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

1. Selbstkalibrierenden Ressourcenanker anlegen

Führe Dein Gegenüber in eine Situation, in der es sich besonders geborgen und gut aufgehoben gefühlt hat. Während Du die Submodalitäten intensivierst, bittest Du Dein Gegenüber, die Hand, die Du hältst, mit zunehmender Submod - Intensität fester zu drücken. Wiederhole diesen Anker bei mehreren Erlebnissen und teste, bis Du eine deutliche Reaktion wahrnimmst.

2. Erste Dissoziation

Führe Dein Gegenüber in das Kino der Gedanken. Lasse es in der Mitte eines Kinos Platz nehmen. Der Vorhang öffnet sich und auf der Leinwand sieht es ein Schwarz/Weiß-Foto von sich, das es zu einem Zeitpunkt zeigt, an dem er sich unmittelbar vor der Manifestation seiner Phobie befindet. Zweite Dissoziation: Führe Dein Gegenüber nochmals aus dem Körper heraus und schwebe mit ihm zum Projektionsraum des Kinos. Von dort aus kann es sich dabei beobachten, wie es sich auf dem stehenden Bild der Leinwand betrachtet.

3. Film ab in Schwarz/Weiß

Verwandle das Foto auf der Leinwand in einen Schwarz-Weiß-Film und lasse Dein Gegenüber (doppelt dissoziiert) diesen Film ansehen, vom Anfang bis zum Höhepunkt des Erlebnisses.

4. Assoziation und schneller Rücklauf in Farbe

Wenn Dein Gegenüber zum Ende gekommen ist, halte den Film an, lasse es in das Bild hineinspringen (Assoziation), drehe Farbe ins Bild und lasse den Film in Farbe schnell rückwärts ablaufen. Alle Leute laufen rückwärts, alles läuft in umgekehrter Reihenfolge ab, spult zurück - Dein Gegenüber ist mitten in dem Film (assoziiert).

5. Mehrmalige Wiederholung

der gesamten Sequenz von 2 bis 5. Erhöhe jedesmal das Tempo. Nutze dabei auditorische und kinästhetische Anker. Wiederhole die Schritte so oft, bis Du beim Testen keine phobische Reaktion mehr feststellen kannst.

6. Füllen des „Lochs“

Hilf Deinem Gegenüber, sich vorzustellen, wie es in naher Zukunft jene Situation einer möglichen Angst wieder erlebt. Während es sich seines neutralen Gefühles erfreut, löst Du den selbstkalibrierenden Ressourcenanker aus. Wiederhole diese Sequenz so oft, bis sich der Anker schon bei der Vorstellung in der Zukunft automatisch auslöst (generalisiert).