

Tag 9: Drogen, die Dein Leben positiv verändern

Übung 50 Der Joint wird größer

Konstellation:

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

Hintergrund:

Heute dreht sich alles um den sogenannten **Drug of Choice** - Zustand und was Du damit alles machen und erreichen kannst. Dein Körper erinnert jede Art von Zustand, in dem Du Dich einmal befunden hast. Vormittags hast Du erlebt, wie der Zustand „auf Droge“ (welcher auch immer - Glücklichein gehört ebenfalls dazu) wieder erreicht werden kann.

Aufgabe:

Re-Induziere (hol ihn wieder hervor) einen positiven Drogenzustand in Deinem Gegenüber. Verstärke die kinästhetischen (wo im Körper fühlst Du das) Submodalitäten. Attribute: ...kreist schneller....., pulsiert mehr....., die Spirale wird größer....
Ankere die Verstärkung in einem **Sliding Anchor** (Rutschanker....--)) und verstärke den Zustand, bis Dein Gegenüber entweder freiwillig aufgibt, ohnmächtig vor lauter guten Gefühlen wird oder spontan verdampft (volle Punktezahl). Das Motto: Wieviele gute Gefühle kann Dein Gegenüber aushalten. Arbeite sorgfältig, der große Spaß bei dieser Übung bedeutet keinesfalls, dass Du schlampig arbeiten kannst. DU machst es, dass Dein Gegenüber in gute Gefühle katapultiert wird. Dazu musst Du genau beobachten und **SEINEN** Zustand verstärken. Das ist die große Kunst. Und wenn der Zustand Deines Gegenübers leider ansteckend ist und Du beginnst, Dich auf unerklärliche Weise leichter zu fühlen und müheloser zu arbeiten, dann bist Du einfach selbst daran schuld.

Zeitrahmen:

15 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Wenn Ihr danach alle aus der Puste geraten seid und das breite Grinsen nicht mehr aus Eurem Gesicht weichen will, wenn Ihr eine nie zuvor gekannte Leichtigkeit des Seins verspürt und denkt: „...mein Leben.... tss, peanuts...!!“, dann habt Ihr gut und ernsthaft „gearbeitet“.

Konstellation:

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

Hintergrund:

Wahrscheinlich hast Du bei der letzten Übung schon bemerkt, dass irgenwelche positiven Zustände irgendwie ansteckend wirken. Diesem Phänomen wollen wir doch einmal genauer nachspüren...

Aufgabe:

Dies ist wieder eine Übung mit der Technik des Modellierens. Setze Dich Deinem Gegenüber genau gegenüber. Diesmal übt Ihr nicht in der Interventionsposition. Über Körper- und Augenkontakt (damit meine ich eine asexuelle Berührung der Hände oder Knie, Boys, keine schwülen Phantasien....) und über detaillierte Fragestellungen (Metamodellfragen helfen besonders gut) bittest Du Dein Gegenüber um genaue Beschreibung, **WIE** es in diesen Zustand kommt und **WORAN** es erkennt, dass es in diesem Zustand ist. Sprachmuster wie das Milton Modell **UND** hypnotische Induktionen mischen sich intuitiv, wenn Ihr Euch beide in den richtigen Zustand schaukelt. Dabei tauschst Du mit Deinem Gegenüber die besten Erlebnisse in positiven Drogenzuständen aus und schaffst einen utilisierten, gemischten Drogenzustand. Diesen Zustand ankert Ihr beide an einem speziellen Platz. Hier funktionieren besonders gut visuelle konstruierte Anker: "...Stell Dir einen großen, blauen Diamanten vor Deinem geistigen Auge vor, wie er funkelt (Lucy in the **S**ky with **D**iamonds....). Denke auch hier wieder daran, so wild es bei dieser Übung zugehen mag, all das hat ein Ziel. Sorge dafür, dass die Anker wirklich gut sitzen. Dann bitte Dein Gegenüber, sich eine Situation vorzustellen, in der es in der Vergangenheit Schwierigkeiten hatte - und wenn Du wahrnimmst, dass es assoziativ in diese Erinnerung eintaucht, löst Du den Anker aus. Du kannst suggerieren: "Sieh die Situation durch Deine Augen (asoziiert) und **LEIDER** stört Dich dauernd dieser blaue Diamant im Vordergrund." Wiederhole diese Sequenz zur unbewussten Generalisierung mit ca. 5 Erlebnissen der Vergangenheit.

Zeitraumen:

15 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Frage Dein Gegenüber, wo es überall diesen Zustand einsetzen kann. Das könnt Ihr gleich in der nächsten Übung nutzen.

Konstellation:

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

Hintergrund:

Ich habe es auf der gegenüberliegenden Seite schon angesprochen. All diese scharfen Zustände sollen natürlich auch auf ein Ziel zu führen. **Jetzt.**

Aufgabe:

Future Pace auf Droge. Integriere den geankerten „Drogenzustand“ von Übung 2 in Deine Zukunft. Stelle Dir vor, wie Du in Zukunft wieder einmal Situationen erleben wirst, in denen Du Schwierigkeiten haben wirst. Sieh Dir diese Erlebnisse DURCH den blauen Diamanten an. Wiederhole die Übung für fünf verschiedenen konstruierten Erlebnisse in Deiner Zukunft.

Dein Gegenüber beantwortet nach dieser Übung 2 Fragen:

1. WIE wird durch das Betrachten des Erlebnisses durch den blauen Diamanten Dein Leben leichter und angenehmer?
2. Wie trägt dieser Zustand dazu bei, Dein Leben mehr zu genießen und selbstbestimmter zu gestalten?

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer für die Übung, 15 Minuten am Ende für gemeinsame Diskussion.

Bewertung:

Die Übung bewertet sich selbst durch die Beantwortung der beiden Fragen. Setzt Euch mit den einzelnen Konsequenzen auseinander, tauscht Euch aus. Meist berücksichtigt der Eine etwas, an das der Andere überhaupt nicht gedacht hat. Schreibe auf, was Dir wichtig ist:
