



ÜBUNGSBUCH
PRACTITIONER FÜR
NEURO LINGUISTISCHES
PROGRAMMIEREN
ELEKTRONISCHE
VERSION

ÜBUNGSBUCH ZUM
PRACTITIONER FÜR
NEURO - LINGUISTISCHES
PROGRAMMIEREN

ELEKTRONISCHE VERSION



1

INHALT

ABSCHNITT 1: INHALTSVERZEICHNIS

ABSCHNITT 2: ALLGEMEINES

Herzlich willkommen — ein kleiner Gruss zum Anfang	11
Die Grundannahmen im NLP	12
Zur Sprache und Ansprache in diesem Buch	15
Practitionerzeit ist Veränderungszeit	15
Die Ansprache	15
Damit es politisch korrekt wird...	15
Umgang miteinander	15
Thema Feedback	16
Warum sollst Du Feedback geben?	16
Wie funktioniert das Feedback?	16
Das tägliche LOB	16
Die Interventionsposition als Übungsposition	27
Warum es wichtig ist, welche Position Du beim Üben einnimmst	27
Die stehende Übungsposition	27
Die sitzende Übungsposition	27

ABSCHNITT 3: HAUSAUFGABEN

Warum Hausaufgaben?	30
Die hier aufgeschriebenen "Hausaufgaben"	30
Zu guter Letzt...	30
Hausaufgabe Tag 1	31
Dein Lebenstraum...	31
Hausaufgabe Tag 2	32
Was hindert Dich...	32
Hausaufgabe Tag 3	33
Wenn Du heute entlassen würdest ...	33
Hausaufgabe Tag 4	34
Was verschiebst Du ständig ...	34
Hausaufgabe Tag 5	35
Fünf gute Gründe, warum...	35
Hausaufgabe Tag 6	36
Schreibe eine Tranceutilisation...	36
Hausaufgabe Tag 7	37
Deine persönlichen Stärken...	37
Hausaufgabe Tag 8	38
Was kannst Du besonders gut ...	38
Hausaufgabe Tag 9	39
Die drei wichtigsten Veränderungen	39
Hausaufgabe Tag 10	40
Wann weisst Du, ...	40

ABSCHNITT 4: ÜBUNGEN

Tag 1:	Übungen mit stillschweigenden Voraussetzungen	42
Übung 1	Der Lebenslauf Deines eigenen, dramatischen Erfolges	42
Übung 2	Dein Recht, in dieser Welt Alles zu bekommen	43
Übung 3	Geschichten von guten Gefühlen	44
Übung 4	Erfolgsstrategien	45
Übung 5	Der Supergau	46
Übung 6	Dein Lebenstraum erfüllt sich	47
Tag 2:	Design und Installation einer automatischen Positivdenkmaschine	48
Übung 7	Schritt 1: Submodalitäten herausfinden	48
Übung 8	Schritt 2: Submodalitäten herausfinden (Fortsetzung)	49
Übung 9	Schritt 1a : Visuelle Submodalitäten	50
Übung 9	Schritt 1b : Auditorische Submodalitäten	50
Übung 9	Schritt 1c : Kinästetische Submodalitäten	51
Übung 10	Schritt 2: Trance induzieren	54
Übung 10	Schritt 2: Trance induzieren (Fortsetzung)	55
Übung 11	Schritt 3: Trancezustand ankern — Das Fraktionieren	56
Übung 12	Schritt 4: Anweisungen in Trance — Der Positivanker	57
Übung 13	Schritt 4: Anweisungen in Trance (Fortsetzung)	58
Übung 14	Schritt 5: Generativer Future Pace	59
Übung 14	Schritt 5: Generativer Future Pace (Fortsetzung)	60
Tag 3:	Lerne Coachen mit dem Metamodell	61
	Einführung	61
Übung 15	Unbestimmte Hauptwörter (Nominalisierungen)	62
Übung 16	Gelöschte Prozesse (vage Verben)	63
Übung 17	Versteckte Regeln und Vorannahmen	64
Übung 18	Generalisierungen (Universalquantifikatoren)	65
Übung 19	Vergleicher	66
	Übersicht über das Metamodell der Sprache	67
Übung 20	Der Markt der Trancen	68
Tag 4:	Trance: Intensivierung und Utilisierung mit dem Milton Modell	69
	Übersicht über das Milton Modell der Sprache	69
Übung 21	Löschungen - Der Politiker	70
Übung 22	Semantische Fehlgeformtheiten	72
Übung 22	Semantische Fehlgeformtheiten (Fortsetzung)	73
Übung 23	Verallgemeinerungen, Einengungen	74
Übung 24	Vorannahmen	75
Übung 25	Indirekte Auslöser von Reaktionen	76
Übung 25	Indirekte Auslöser von Reaktionen (Fortsetzung)	77
Übung 26	Metaphorische Sprachmuster	78
Tag 5:	Das TimeLine Modell — Teil I	79
Übung 27	Die TimeLine herausfinden	79
Übung 28	Verschiedene Arten der TimeLine	80
Übung 29	Veränderung der Submodalitäten in der TimeLine	81
Übung 30	History Change in der TimeLine	82
Übung 31	Zukunft positiv	83
Übung 32	Generative Techniken in der TimeLine	84
Übung 32	Generative Techniken in der TimeLine (Fortsetzung)	85

Tag 6:	Das TimeLine Modell — Teil II	86
	Übung 33 TimeLine Kinästetisch	86
	Übung 34 Ressourcenanker in der kinästetischen TimeLine	87
	Übung 35 Die Ursprungsressourcen nach Dr. Constanze Binz	88
	Übung 35 Ursprungsressourcen nach Dr. Constanze Binz (Fortsetzung)	89
	Übung 36 Re - Imprinting in der TimeLine	90
	Übung 36 Notizen zum Re-Imprinting in der TimeLine	91
Tag 7:	Fortgeschrittene Hypnosetechniken für besseres NLP	92
	Übung 38 Nonverbale Tranceinduktion, Fraktionieren und Anker	92
	Übung 39 Downwards Inflection	93
	Übung 40 Parallelsprechen	94
	Übung 41 Subconscious Finger Signals	95
	Übung 41 Subconscious Finger Signals (Fortsetzung)	96
	Übung 42 Trance - Utilisierung	97
	Übung 43 Die „Scheisse“ — Trance	98
Tag 8:	Die Fast Phobia Cure in 6 einfachen Schritten	99
	Übung 44 Schritt 1: Der selbstkalibrierende Ressourcenanker	99
	Übung 45 Schritt 2: Erste und zweite Dissoziation	100
	Übung 46 Schritt 3: Film ab ...	101
	Übung 47 Schritt 4: Assoziieren und schneller Rücklauf in Farbe	102
	Übung 48 Schritt 5: Mehrmaliges Wiederholen ...	103
	Übung 49 Schritt 6: Füllen des „Lochs“	104
	Zusammenfassung	105
Tag 9:	Drogen, die Dein Leben positiv verändern	106
	Übung 50 Der Joint wird grösser	106
	Übung 51 Mixed Drugstates	107
	Übung 52 Wild Turkey	108
Tag 10:	Techniken zur generativen Lebensbeschleunigung	109
	Übung 53 Sensory Acuity - diesmal anders	109
	Übung 54 Positive Gefühle schießen	110
	Übung 55 Das Gefühlssynchrotron	111

ABSCHNITT 5: ADMINISTRATIVES

Das kikidan Organisationsteam:	114
Holger Stephan	114
Sascha Ballach	114
Das Team am Verkaufsstand	114
Anfangszeiten und Pausen:	114
Die kikidan Seminarurkunde	116
Wie kannst Du Dich zertifizieren lassen?	116
Urkunde des First Institute of NLP	116
kikidan Urkunde	116
Merkmale der kikidan Urkunde	117
Weiterführende Literatur	118



2

ALLGEMEINES



Hallo und guten Tag,

herzlich willkommen beim Practitioner für Neuro-Linguistic Programming in Berlin. Bestimmt geht es Dir ähnlich wie mir, ich habe mich nämlich schon lange auf diesen Workshop gefreut und die Zeit verging mir gar nicht schnell genug. Nun allerdings ist es endlich so weit und ich bin schon ganz gespannt auf die vielen positiven Veränderungen, die ich und Du als Teilnehmer in diesen spannenden zehn Tagen erfahren werden.

Bevor wir nun starten, habe ich noch eine kleine Bitte. Hier in diesem Workshop treffen so viele verschiedene Menschen mit so vielen Erwartungen, Hoffnungen und Träumen aufeinander. Achte doch nach Deinem Vermögen besonders darauf, anderen dabei zu helfen, das Maximale aus diesem Workshop mitzunehmen. Das heißt manches Mal, etwas langsamer zu treten und genauer hinzusehen und hinzuhören, manchmal sogar mitzufühlen... Ich bin überzeugt, wenn wir uns alle mit diesem Bewusstsein an die lohnende Arbeit der Erforschung und Veränderung unseres Lebens machen und nebenbei noch eine Menge über das spannende Modell von NLP lernen, dann werden diese Tage für jeden von uns unvergesslich werden.

So, jetzt genug geredet. Ich verspreche Dir, dass ich Alles tun werde, um diese Tage gleich von Anfang an zu einem positiven Erlebnis zu machen, über das Du noch viele Jahre gerne nachdenken wirst. An die Arbeit und an das Vergnügen... JETZT...!

Herzlichst
Dein

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'G. Kikidan'. The signature is fluid and stylized, with some loops and flourishes.

Diese Grundannahmen entstanden in den 70er Jahren innerhalb der ersten Gruppe, die das Modell von NLP entwickelte. Sie sind auf der amerikanischen Website der *Society of NLP* veröffentlicht: www.purenlp.com. Es gibt eine Vielzahl weiterer und nützlicher Grundannahmen. Eine gute Übersicht findet sich auf www.nlpedia.de unter der Rubrik *Grundannahmen*.

1. Die Fähigkeit den PROZESS zu verändern, mit dem wir die Realität wahrnehmen, ist oft wertvoller, als den INHALT unserer Erfahrung von Realität zu verändern.
2. Die Bedeutung Deiner Kommunikation liegt in der Reaktion, die Du erhältst.
3. Alle Unterscheidungen, die Menschen in Bezug auf die Umwelt und das Verhalten machen können, sind brauchbar durch den visuellen, auditiven, kinästhetischen, olfaktorischen und gustatorischen Sinn darstellbar.
4. Die Mittel, die ein Individuum benötigt, um angestrebte Veränderungen zu erreichen, sind bereits in diesem Individuum vorhanden.
5. Die Landkarte ist nicht die Landschaft.
6. Der positive Wert des Individuums bleibt konstant, während der Wert und die Angemessenheit des inneren und/oder äußeren Verhaltens bezweifelt wird.
7. Es gibt eine positive Absicht hinter jedem Verhalten und einen Kontext, in dem jedes Verhalten nützlich ist.
8. Alle Resultate und Verhaltensweisen sind etwas Erreichtes, unabhängig davon, ob sie gewünschte Ergebnisse in Bezug auf eine Aufgabe/Sache sind, oder nicht.

Die Wortfelder (Bedeutungen) in der englischen und deutschen Sprache überschneiden sich, sind allerdings selten übereinstimmend. Dies führt in der NLP Gemeinde oft zu heftigen Diskussionen. Deshalb findest Du hier die englischen "Originale", die es allerdings auch in vielen und verschiedenen Versionen gibt:

1. The ability to change the process by which we experience reality is more often valuable than changing the content of our experience of reality.
2. The meaning of the communication is the response you get.
3. All distinctions human beings are able to make concerning our environment and our behavior can be usefully represented through the visual, auditory, kinesthetic, olfactory, and gustatory sense.
4. The resources an individual needs in order to effect a change are already within them.
5. The map is not the territory.
6. The positive worth of the individual is held constant, while the value and appropriateness of internal and/or external behavior is questioned.
7. There is a positive intention motivating every behavior, and a context in which every behavior has value.
8. Feedback vs. Failure. - All results and behaviors are achievements, whether they are desired outcomes for a given task/context, or not.

Practitionerzeit ist Veränderungszeit

Der Practitioner Workshop wird eine sehr intensive Zeit für Dich werden. Neben der Beschäftigung mit dem Modell von NLP erwarten viele Workshopteilnehmer auch Anregungen für persönliche Veränderungen. Diesem Wunsch will ich so weit als möglich entsprechen. Welches Thema, wenn nicht Dein eigenes Leben, wäre denn besser geeignet, als Modell für Deine Übungen **und** für anstehende Veränderungen zu dienen.

Die Ansprache

Mit einer solchen Themenstellung ist natürlich eine außergewöhnlich intensive Beschäftigung mit Dir und den Aspekten Deiner Persönlichkeit verbunden. Mit anderen Worten: wir gehen auch untereinander sehr intensiv und persönlich miteinander um und teilen Vieles, manches Mal auch sehr persönliche Erlebnisse miteinander. Deshalb habe ich mich in meinen Workshops entschlossen, sowohl in der persönlichen Ansprache im Workshop, auf der Bühne, und auch in diesem Buch ausschließlich das persönliche DU zu verwenden. Ich glaube, es ist unmöglich, auf der Basis der sprachlichen SIE-Distanz, jene Nähe aufkommen zu lassen, die sowieso früher oder später entstehen muss, damit alles eintritt, was Du Dir wünschst und vornimmst.

Damit es politisch korrekt wird...

Damit dieses Buch übersichtlich bleibt, habe ich ebenfalls auf die politisch überkorrekte (und sehr deutsche) Formulierung "TeilnehmerIN", "GegenüberIN" und so weiter verzichtet. Die Art von Emanzipation, die wir in diesem Workshop durch vorurteilslose Zusammenarbeit zeigen werden (und müssen, damit es funktioniert) ist erhaben über derlei Höflichkeitsfloskeln. Ich habe deshalb einheitlich auf die Maskulinform DEIN GEGENÜBER zurückgegriffen und bin dieser Wahl auch in Deklinationsformen und Ableitungen treu geblieben. Für Übereifrige entschuldige ich mich damit also jetzt schon: Tut mir sehr leid, wird wieder vorkommen...

Umgang miteinander

Dieser Workshop wird von vielen Teilnehmern unterschiedlichster Herkunft und Vorbildung besucht. Mancher braucht etwas länger, um Schritte und Übungen zu durchdringen. Meine Bitte: Sinnesaufmerksamkeit ist integraler Bestandteil von NLP und nötig für menschliches Miteinander.

HELFT EUCH GEGENSEITIG, LOBT MEHR ALS NÖTIG UND SCHAFFT EIN KLIMA DER OFFENHEIT UND ZUSAMMENARBEIT.

Warum sollst Du Feedback geben?

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Wir sind Sozialtiere und zum Abgleich unserer Lernerfahrungen auf Signale aus unserer Umwelt angewiesen. Das nennt man Feedback (sollte aber eigentlich Feedforward heißen...)

Wie funktioniert das Feedback?

Feedback funktioniert im Practitioner auf vielfältige Art und Weise. Der Grundsatz dabei ist, dass Feedback immer POSITIV ist. Eine Möglichkeit, Feedback zu geben, ist mit der Punkteliste 1-10. Bei manchen Übungen bekommst Du von den Übungsteilnehmern Punkte für Deine „Vorstellung“. Das System funktioniert wie bei der Weltmeisterschaft im Eislaufen:

- 1 Punkt für „naja, geht schon...“ bis
 - 10 Punkte für „oberherausragend, so etwas hab ich nicht erwartet.“
- Nutze für die Punktevergabe die gedruckten Zahlen ab der Seite 17.

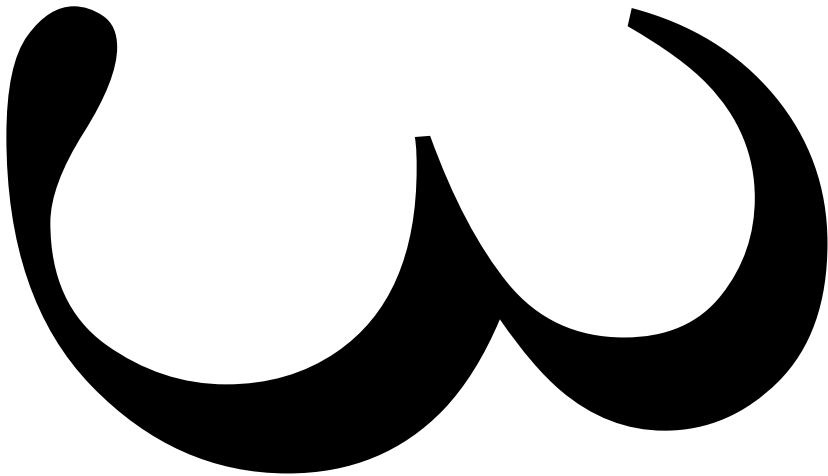
Bei vielen Übungen ist die Art des gewünschten Feedbacks mit angegeben. Achte darauf das Feedback immer im positiven Kontext zu halten. Wir sind zusammen gekommen, um VIEL zu lernen, Spaß dabei und damit zu haben und Vieles über unsere Mitmenschen zu erfahren. Der Workshop ist KEIN Wettbewerb, bei dem es einen Besten geben wird. Wir sollten uns alle gegenseitig helfen und berücksichtigen, dass manche der Teilnehmer noch keine so große Übung damit haben, sich und andere zu loben. DIESEN Teilnehmern solltest Du ganz besonders helfen.

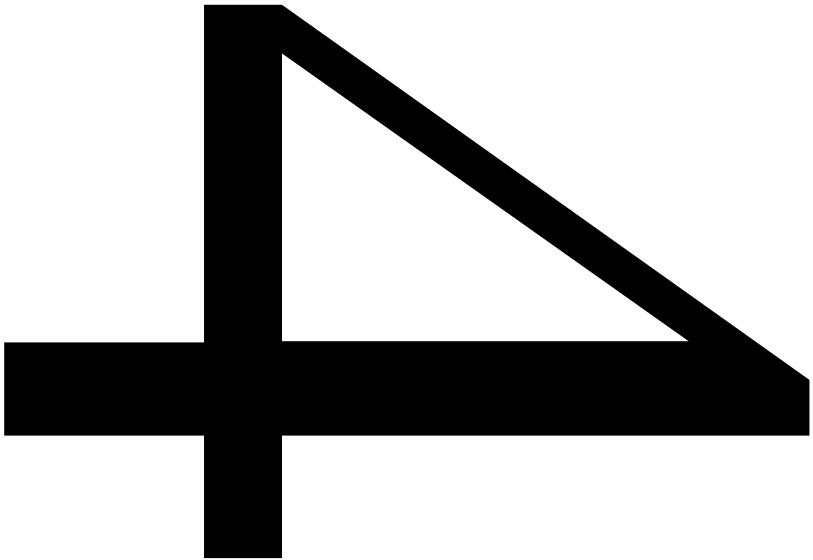
Das tägliche LOB

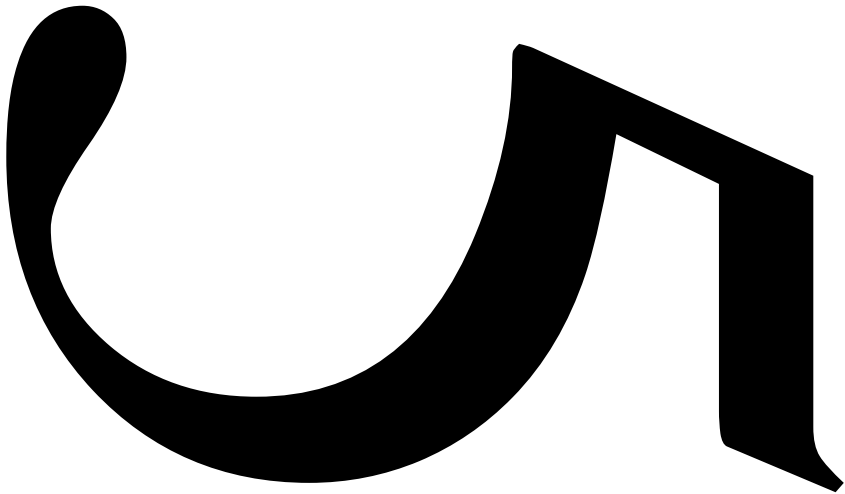
Es sollte Dir zur alltäglichen Gewohnheit - nicht nur während des Practitioners - werden, DICH und andere Menschen zu loben. Das kann aus einem Anlass heraus geschehen, oder einfach nur so. Mache es Dir ganz speziell während dieser 10 Tage zur Angewohnheit, während des Workshops täglich mindestens 3 Personen für spezielle oder auch ganz allgemeine Dinge zu loben.

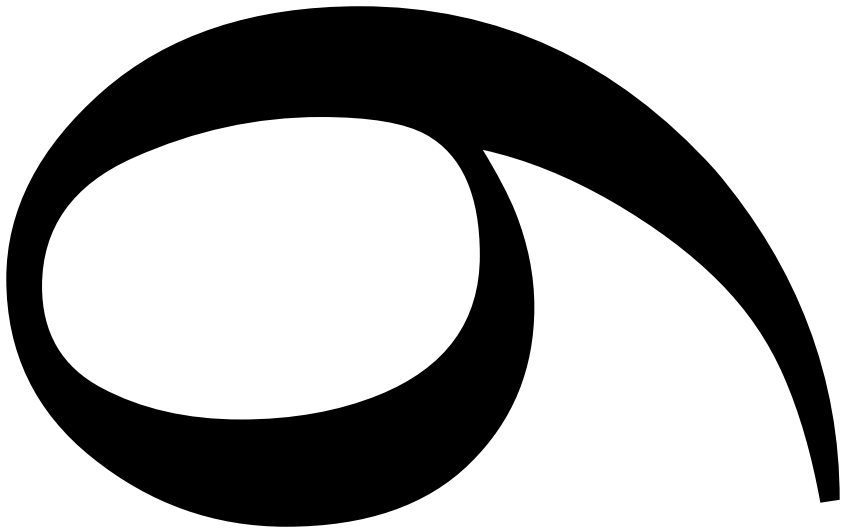


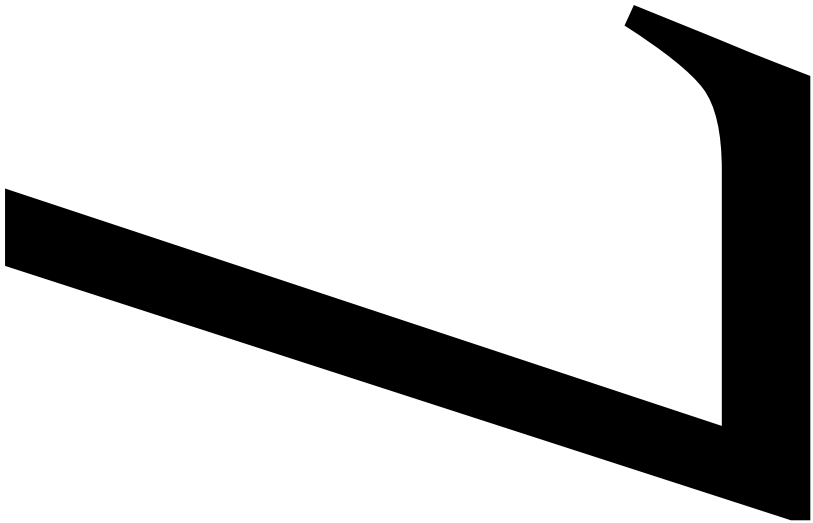
2

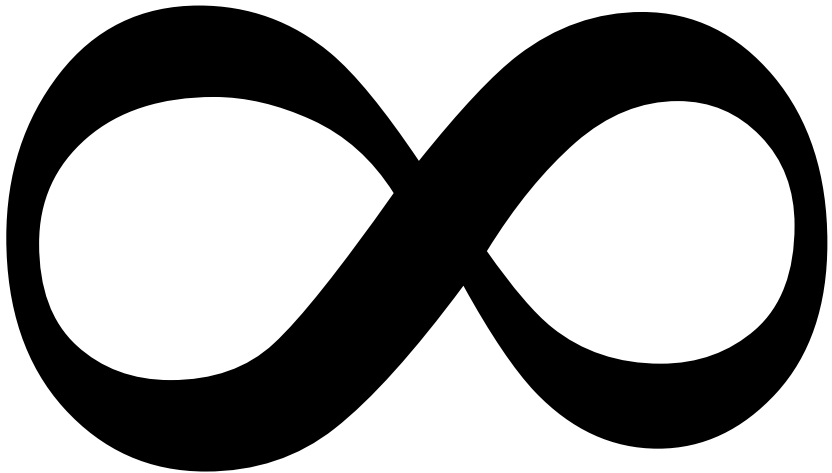


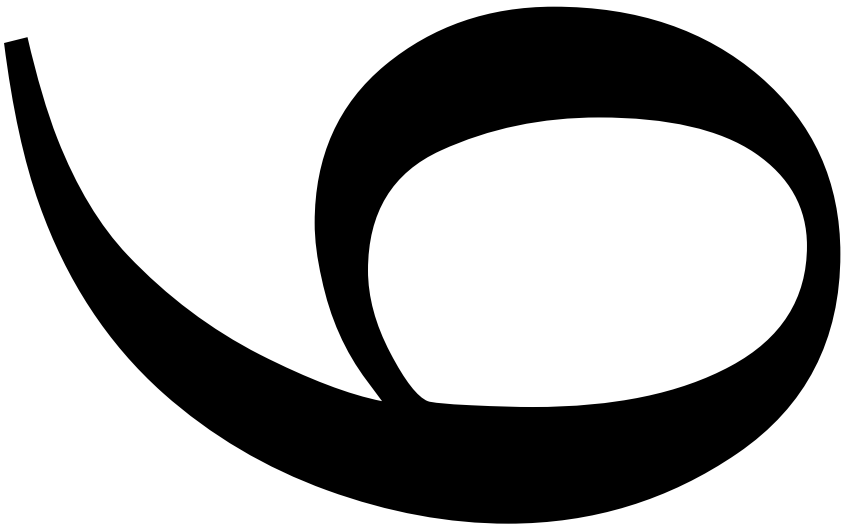


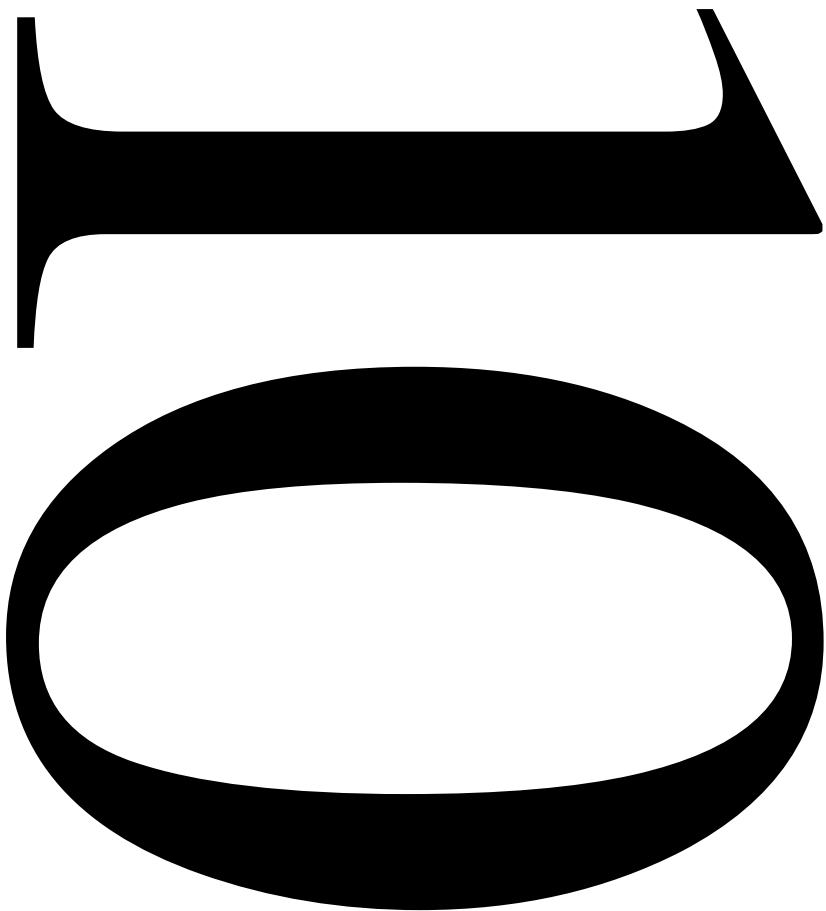












Warum es wichtig ist, welche Position Du beim Üben einnimmst

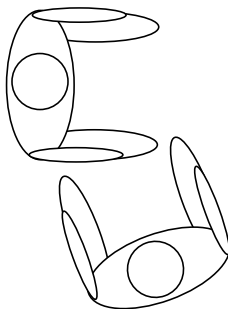
Viele der Übungen im Modell von NLP arbeiten mit Ankern und hypnotischen Techniken. Darüber hinaus ist eine genaue Beobachtungsgabe erforderlich, um Veränderungen der Physiognomie und des Körpers zu erkennen und zu nutzen. In unserer Praxis haben wir herausgefunden, dass Du Dir Deine Arbeit beim Üben sehr erleichtern kannst, wenn Du ein paar grundsätzliche Regeln beachtest. In diesem Übungsbuch findest Du immer wieder den Terminus: **Interventionsposition** Die nachfolgende Beschreibung bezieht sich auf diese Position. Abweichungen davon sind in der jeweiligen Übung extra beschrieben. Es handelt sich hier um die im Workshop gezeigte Position.

Die stehende Übungsposition

Die stehende Position nutzt die gleiche Stellung wie im Sitzen. In dieser Position bist Du wesentlich flexibler, weil Du Deine relative Position viel schneller ändern kannst. Deshalb üben wir meist im Stehen.

Die sitzende Übungsposition

Du sitzt zu Deinem Gegenüber seitlich in einem Winkel von etwa 90 Grad. Du sitzt auf der rechten Seite Deines Gegenüber. Du sitzt nahe genug, um mit Deiner linken Hand durch leichtes Vorbeugen die linke Schulter Deines Gegenüber berühren zu können. Achte darauf, dass sich keine Körperteile versehentlich berühren. Daraus ergibt sich eine Position in der Deine linke Schulter etwa auf der Höhe der rechten Schulter Deines Gegenüber positioniert ist. Hier siehst Du eine schematische Ansicht der Position von oben:





3

HAUSAUFGABEN

Natürlich ist es NICHT so, wie in der Schule.

Öfters löst das Wort "Hausaufgaben" alte Schulanker aus, nach dem Motto:

"Jetzt arbeiten wir schon den ganzen Tag, und dann auch noch Hausaufgaben...!"

Eine solche Einstellung hätte ihren Sitz in der Vergangenheit und verdient extra Beachtung und Auflösung. Dazu ist übrigens während des Workshops oft Gelegenheit.

Die hier aufgeschriebenen "Hausaufgaben"

... sind kleine Denksportaufgaben, die Dein Gehirn und Deine Erfolgsstrategien in die richtige Richtung leiten werden. Dir genügen ein paar ruhige Minuten des Nachdenkens am Abend, schon hast Du Einsichten gewonnen, die Dir am nächsten Tag und im weiteren Leben weiterhelfen werden.

Darüber hinaus befördern die kleinen Reflektionen, zusammen mit den Übungen und dem Rahmenprogramm das Nachdenken auf einer Metaebene. Dies ist wichtig für die Integration des über den Tag Erfahrenen. Alle Aufgaben sind mit ihren möglichen Lösungen Teil des IBAL Konzeptes.

Zu guter Letzt...

Wenn Du nach einiger Zeit Deine hier aufgeschriebenen Gedanken wieder liest, wirst Du vielleicht verwundert feststellen, wie radikal sich Deine Ansichten verändert haben, wie Vieles sich "ganz automatisch" wie von selbst aufgelöst hat.

Dies ist ein Zeichen dafür, dass Dir Dein Unbewusstes immer hilft, Dein Leben zu optimieren. Viel Spaß beim Nachdenken.

Dein Lebenstraum...

Was hast Du Dir schon immer gewünscht, wovon hast Du heimlich geträumt, ohne es jemals angepackt zu haben? Schreibe es hier auf. Mehrfaches ist möglich.

Lined area for writing the answer.

Was hindert Dich...

... an der Erfüllung Deines Lebenstraums.

Definiere das absolut Schlimmste, was passieren kann, wenn Du beginnst, Dir
Deinen Lebenstraum zu erfüllen.

Handwriting practice lines consisting of horizontal dotted lines for writing.

Was verschiebst Du ständig ...

... aus Angst wovor?

Üblicherweise musst Du das, wovor Du Dich am meisten fürchtest, am Dringenden erledigen. Meist sind es ja kleine Dinge: dieser Telefonanruf, dieses Gespräch...

Finde für Dich jeweils den schlimmsten Fall heraus, der passieren kann, akzeptiere ihn, lache darüber und TU ES.

Zu erledigen:

Der schlimmste Fall, der passieren kann:

Fünf gute Gründe, warum...

... Du noch wartest und zögerst, Dir Deinen Lebenstraum zu erfüllen. UND

Was kostet Dich dieses Warten und Zögern? Finanziell - Emotional - Physisch

1.

2.

3.

4.

5.

Schreibe eine Tranceutilisation...

mit einem posthypnotischem Befehl, der auf das intern gesprochene oder extern gehörte Wort „Scheiße“ Lachen auslöst und sofort in Gutgefühlsexplosionen mündet. Nimm ein Extrablatt, wenn Dir der Platz hier nicht genügt.

Deine persönlichen Stärken...

Was sind Deine drei größten persönlichen Stärken?

1.

2.

3.

Wann weisst Du, ...

... dass diese Veränderungen eingetreten sein werden?

Wann sind die Veränderungen eingetreten?

A series of horizontal dotted lines for writing.



4

ÜBUNGEN

Übung 1 Der Lebenslauf Deines eigenen, dramatischen Erfolges

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Dein Leben, wie Du es jetzt im Augenblick lebst, ist die Summe Deiner in der Vergangenheit getroffenen Entscheidungen. Manche davon waren gut, manche davon hättest Du vielleicht aus der heutigen Sicht anders getroffen. Dazu ist jetzt für Dich Gelegenheit.

Aufgabe:

Stelle Dir vor, Du hättest alle Entscheidungen in Deinem Leben richtig getroffen. Alles wäre nach Plan verlaufen. Welche Person wärest Du, wenn all das eingetreten wäre, von dem Du geträumt und gehofft hast. Setze einfach voraus, dass es so geschehen ist. Begib Dich mitten hinein, in Deine (neue) Person.

Erzähle Deinen Gegenüber, wer Du bist. Sprich darüber, wie es dazu gekommen ist, dass Du bist, wer Du bist. Haluziniere die Geschichte(n) Deines eigenen Erfolgslebenslaufes. Achte auf Kongruenz (Du strahlst aus, was Du erzählst) und überzeuge Deine Zuhörer. Für Fortgeschrittene: achte auf Downwards Inflection und assoziierte Wortfelder (...Ich - statt man...). Bei dieser Übung gibt es keine Grenzen. Nutze die Chance, für wenige Minuten schon die Person zu sein, die Du immer sein wolltest und vielleicht auch bald sein wirst.

Zeitrahmen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten + 5 min. Feedback am Ende (25. min)

Bewertung:

Nutze die Zahlen von 1 - 10 im Abschnitt zwei. Es gibt Punkte für Ausstrahlung (Charisma), Überzeugungskraft und **Kongruenz (wenn du auch ausstrahlst, wovon du sprichst)**. Bitte achte bei Deiner Beurteilung darauf, dass heute der erste Tag und dies die erste Übung ist. Lasse Deinen Mitstreitern mehr als eine Chance. Im Practitioner geht es um positives Feedback (Feedforward). Dies ist **keine** Übung mit einem Sieger. Es geht um Erfahrungen und nicht um *besser* oder *schlechter*. Führe konkret an, was Dir **positiv** am Vortragenden aufgefallen ist und wie einfach es für ihn ist, das eine oder andere einfach besser zu machen (natürlich zeigst Du Wege dafür auf...).

Übung 2 Dein Recht, in dieser Welt Alles zu bekommen

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Es gibt eine Menge an Glaubenssätzen und unbewusst formulierten Voraussetzungen, die wir einfach akzeptieren, ohne uns jemals gefragt zu haben, wie sinnvoll – oder sinnlos – dieses Unterfangen sein könnte. Dabei liegt der Schlüssel zu einem positiven Leben in der **bewussten** Gestaltung dessen, was Du glauben willst. Einer der größten Hemmschuhe für ein selbstverantwortliches Leben besteht in den Bremsen, die Du Dir selber auferlegst. Bei dieser Übung geht es erst einmal um Grundsätzliches.

Aufgabe:

Stelle Dir vor, Du wärest in einer Gerichtsverhandlung in der über das entschieden werden soll, was Du im Leben erreichen und bekommen kannst. Alle Argumente wurden gegen Dich vorgebracht und Du weißt, wie wenig für Dich bestimmt sein soll. Nun ist es an der Zeit Deine Verteidigungsrede zu halten. Überzeuge die „Geschworenen“, warum Du das **Recht** hast, in diesem Leben und auf dieser Welt **alles** zu bekommen, und was dies ist. Hinweis: In dieser Übung ist kein Platz für alte Muster. Mitleidsheischung und ähnlicher Kleinkram haben hier nichts mehr verloren. Es ist Dein **Recht**.

Zeitrahmen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten + 5 min. Feedback am Ende (25 min.)

Bewertung:

Es gibt wieder Punkte. Klarheit der Argumentation, Kongruenz, Charisma. Bitte achte bei Deiner Beurteilung darauf, dass es immer noch der erste Tag ist und lasse Deinen Mitstreitern mehr als eine Chance.

Übung 3 Geschichten von guten Gefühlen

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Ist Dir das schon einmal aufgefallen: Du hörst einem anderen Menschen **lieber** zu, wenn er Dir **gute Gefühle** macht. Niemand will hören, was schlecht in Deinem Leben läuft. Nur wenn Du es willst und zulässt, gibt es Negatives in Deinem Leben. Das Meiste davon ist Unflexibilität und „nicht lernen wollen“.

Aufgabe:

Erzähle eine kurze Geschichte, die in Dir und Deinen Zuhörern gute Gefühle hervorruft. Schreibe vorher das Gefühl (Freude, Dankbarkeit, Liebe, Geborgenheit, Erleuchtung, Glücklichkeit... was Du willst, auch mehrere...) auf einen Zettel, den Du Deinen Zuhörern **nicht** zeigst. Die Herausforderung ist, dass Deine Zuhörer nach der Übung herausfinden sollen, welches Gefühl Du in ihnen hervorgerufen hast.

Tip: Es kommt dabei nicht so sehr auf den Inhalt an, als auf die Art, **wie** Du Deine Geschichte erzählst. Am Anfang stehen **Deine** guten Gefühle. Niemand glaubt Dir Deine Geschichte, wenn sie nicht schon von Anfang an auf Deinem Gesicht geschrieben steht. Achte beim Erzählen auf die kleinen Details, auf lebendige Nebensachen, auf lustige Wendungen... Wenn Deine Zuhörer lachen oder lächeln, ist alles gewonnen. Frage Dich zu Beginn, wie viele gute Gefühle Deine Zuhörer aushalten können und teste dann Deine und ihre Flexibilität.

Zeitrahmen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten + 5 min. Feedback am Ende (25 min.)

Bewertung:

Wie gut fühlst Du Dich **jetzt** verglichen mit **vorher**? Und wie gut fühlen sich Deine Zuhörer? Ist der Unterschied deutlich sicht- und fühlbar, dann gibt es viele Punkte. Feedback ist hier besonders wichtig. Was war es, das den Unterschied gemacht hat? Was und wie hat Dein Gegenüber erzählt, das Dir so gute Gefühle gemacht hat. Zusätzliche Bonuspunkte gibt es für das Erraten des Gefühls auf dem Zettel.

Übung 4 Erfolgsstrategien

Diese Übung könnt Ihr in der Gruppe machen, wenn euch genügend Zeit bleibt.

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Bei dieser Übung geht es darum, in einen Zustand zu gelangen, den wir später im Leben oft brauchen und jederzeit abrufen können sollten. Auch im Practitioner werden wir sehr oft mit diesem Zustand arbeiten und ihn an den verschiedensten Stellen einsetzen. In der letzten Übung hast Du erfahren, wie gute Gefühle beim Erzählen überspringen können. Genauso einfach ist es, **jeden** Zustand durch kongruentes (stimmiges) Erzählen überspringen zu lassen.

Aufgabe:

Erzähle von einem Erlebnis aus Deinem Leben, wo Du Dir große Dinge vorgenommen hattest und dann selbst überrascht warst, **wie** groß der Erfolg war, den Du hattest **und** wie einfach Alles abgelaufen ist und sich ineinander gefügt hat.

Detailgetreue Erzählung ist wichtig.

Wie hast Du Dich gefühlt - speziell hinterher.

Beschreibe ganz genau.

Zusatzaufgabe: finde einen Namen für dieses Gefühl und notiere ihn unten.

Wichtig: Alles, was Du in den vorigen Übungen gelernt und erfahren hast, kannst Du hier anwenden.

Zeitrahmen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten + 5 min. Feedback am Ende (25 min.)

Bewertung:

Wenn Du jetzt an eine schwierige Aufgabe denkst, kommt sie Dir leichter vor?

Wenn ja, dann hat der Redner seine Aufgabe voll erfüllt. Gib Feedback.

Bei dieser Übung hast Du etwas gemacht, das im Modell von NLP mit vielen Geheimnissen umgeben ist und von dem selbst viele Fachleute glauben, es wäre ganz schwer: Du hast **einen Zustand installiert**. So einfach ist das. Stell Dir vor, was man mit dieser einfachen Technik alles anstellen kann...

NAME des Gefühls:

Übung 5 Der Supergau

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Haben wir nicht alle Träume?

Träume sind all das, was wir mit „Wenn...“ und „...eines Tages...“ beginnen.

Und natürlich gibt es gute Gründe, warum Du Dir Deine Träume nicht erfüllen solltest. Die Erfüllung Deiner Träume bringt nämlich auch große Nachteile mit sich.

„Einmal um die Welt reisen...“ ...was da alles passieren kann. Dies ist **die** Übung für jene Menschen, die schlimmste Fälle (Worst Case Szenarien) lieben.

Aufgabe:

Was ist Dein Lebenstraum? Entscheide Dich für **den einen Traum**, der Dein Leben schon immer begleitet hat und immer in der Distanz geblieben ist. Ist es die Umrundung der Welt auf dem Segelboot, ist es die Besteigung des Mount Everest oder ist es „nur“ die Überquerung der Alpen zu Fuß? Dein Traum.

Und dann tauche ein in den Supergau dessen, was Dir passieren kann, wenn Du Dir diesen Traum erfüllen würdest. Subbewusst denkst Du ja immer daran, sonst hättest Du Dir Deinen Traum längst erfüllt. Nun ist es an der Zeit, alle Bedenken mit Deinen Zuhörern zu teilen. Erzähle, was alles Schlimmes passieren und wie Dein Leben im Desaster enden wird, weil Du Dir Deinen Traum erfüllst. Erzähle aktiv. Erzähle, als würde all das wirklich passiert sein. Wundere Dich nicht, dass Deine Zuhörer öfters lachen müssen, denen ist es ja nicht passiert...

Zeitrahmen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten + 5 min. Feedback am Ende (25 min.)

Bewertung:

Sind wirklich **alle** der schlimmsten Fälle vorgekommen, oder kannst Du Dir noch schlimmere Fälle vorstellen. Hier kannst Du einmal richtiges „Worst Case Feedback“ geben. Je schlimmer desto besser. Der Erzähler hat sicherlich nicht alles berücksichtigt... Wenn ja, **TOP** Punktezahl. Achte darauf: fällt es dem Erzähler leichter, von den schlimmen Dingen in dieser Übung zu erzählen, oder von seinen positiven Eigenschaften in den letzten Übungen?

Übung 6 Dein Lebenstraum erfüllt sich

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Und jetzt in die entgegengesetzte Richtung...

Aufgabe:

Erzähle die gleiche Geschichte wie in der letzten Übung, nur mit anderem Ausgang. Du befindest Dich in der Zukunft, in Deinem letzten Lebensjahrzehnt und hältst Rückschau auf Dein Leben. Erzähle, wie Du Dir Deinen Lebenstraum erfüllt hast (aktiv). Berichte, wie er wahr geworden ist. Schritt für Schritt. Am Anfang... und dann... danach... und so weiter.

Was ist damals an Positivem passiert? Nutze alle Tricks bei der Erzählung. Beschreibe möglichst viele Details und erzähle so genau wie möglich. Ziel ist es, Deine Zuhörer so zu begeistern, dass sie am liebsten sofort aufspringen und anfangen möchten, diesen, Deinen Traum ebenfalls zu leben.

Zeitraumen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten

Bewertung:

Hält es Dich kaum? Fragst Du Dich schon, was Du eigentlich hier im Practitioner tust und warum Du nicht schon unterwegs zum nächsten Hafen bist...? Dann war diese Übung die volle Punktezahl wert.

Übung 7 Schritt 1: Submodalitäten herausfinden

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, die den Kanälen der Sinneswahrnehmung entsprechen, den Modalitäten. Die Details einer Erinnerung innerhalb der Wahrnehmungskanäle nennt man **Submodalitäten – Untereigenschaften**. Wenn Du Dich erinnerst, rufst Du aus Deinem Gedächtnis die Erlebnisse ab, damit auch alle Details, nach Sinneskanälen gespeichert. Einzelne Erinnerungen unterscheiden sich nach Inhalt (was damals passiert ist) und nach Submodalitäten (wie das, was passiert ist, abgespeichert ist).

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 das Erlebnis wie mit Deinen eigenen Augen, oder siehst Du Dich eher auf einer Leinwand und beobachtest Dich bei dem was passiert ist?“ (Assoziiert – Dissoziiert).

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

Übung 8 Schritt 2: Submodalitäten herausfinden (Fortsetzung)

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: Wählt 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 er 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** er es macht. Ankere alle Submodalitätenveränderungen, die einen Unterschied machen.

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?

Übung 9 Schritt 1a : Visuelle Submodalitäten

Bewegt oder still	Siehst Du ein Bild oder einen Film?
farbig/schwarz-weiß	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 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 wärest?
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?

Übung 9 Schritt 1c: Kinästetische 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 Wellen, Pulsieren, Strömen, Strahlen?
Richtung	Wo beginnt die Empfindung und wohin bewegt sie sich?
Geschwindigkeit	Ist der Verlauf langsam, schnell oder sprunghaft?
Dauer	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		

Übung 10 Schritt 2: Trance induzieren

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,
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?

Übung 10 Schritt 2: Trance induzieren (Fortsetzung)

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?

Übung 11 Schritt 3: Trancezustand anker — Das Fraktionieren

Konstellation:

Übung zu 2 Personen. Du und Dein Gegenüber.

Hintergrund:

Schade um die intensive Arbeit einer guten Tranceinduktion, nicht wahr? Damit diese gute Arbeit erhalten bleibt, nutzen wir das Anker. Die Details des Ankerns hast Du am Morgen gelernt - Du nutzt sie jeden Tag unbewusst.

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 unseren Gegenüber durch den Wechsel von Trance und Wachzustand immer tiefer.

1. **Im ersten Schritt** begleitest Du Deinen 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. Ankere 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 tief Du in Trancezustände gelangen konnten? Gib Feedback, was Dir gut gefallen hat und was Dein Gegenüber besser machen kann.

Übung 12 Schritt 4: Anweisungen in Trance — Der Positivanker

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 Unterbewussten) 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.

Zeitraumen:

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 er 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 Gegenüber),

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 alle 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....
 genieße es,
 Dein Leben ganz neu zu gestalten.....
 und weißt Du.....
 wie viele 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 **gaaaaaanz laaangssaaaam**.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

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

Einführung

NLP ist eines der langweiligsten Modelle der Welt, wenn Du es ausschließlich als Wissensbasis in Deinem Gehirn abspeicherst. Das Modell von NLP bekommt seine Dynamik und den Aspekt von Abenteuer ausschließlich durch die Anwendung im richtigen Leben. Gleich am ersten Tag haben wir mit stillschweigenden Voraussetzungen ein Fundament geschaffen, gestern konntest Du am eigenen Leib erfahren, wie effektiv **prozessbezogenens Interventions NLP** (tolles Wort, nicht wahr), bei Dir wirkt.

In diesem Sinne werden wir im Pracitioner an unterschiedlichen Tagen jeweils interessante Teile des Modells in interessante Anwendungsformen einbetten. Heute beispielsweise lernst Du Coaching mit dem Metamodell. Die einzelnen Übungen stammen übrigens tatsächlich aus dem Workshop: "Coaching mit NLP", den ich oft im Firmenkontext durchgeführt habe.

Ein Hinweis zum Anfang:

Ein guter Coach gibt keine Patentrezepte. Er veranlasst sein Gegenüber durch geschicktes Fragen zu Gedankenassoziationen und Kombinationen, die zu einer individuellen, selbst gefundenen Lösung beitragen. Die Systematik wichtiger MetaModell Fragen gibt Dir ein einfaches Gerüst, schnell in die Tiefen eines guten Coachinggesprächs zu gelangen.

Natürlich wollen wir damit die Leistungen eines Proficoaches nicht geringer bewerten, als sie in Wahrheit sind. Gute Fachkenntnis ist ebenfalls wichtig und es gibt eine Menge zusätzlicher Techniken, die den Berufsalltag eines Coaches sehr viel effektiver machen.

Ziel an diesem Tag ist, dass Du Dich mit dem MetaModell ausführlich beschäftigst und dabei gleichzeitig auf anderen Gebieten Nutzen ziehen kannst. Am Besten wäre es, wenn Du nach diesen Übungen Lust verspürst, dieses Modell noch viel genauer kennen zu lernen. Fragen aus dem MetaModell sind das Fundament in vielen Bereichen. Im Kapitel **Administration** findest Du einige ausgezeichnete Buchempfehlungen, wenn dieses Thema auch beruflich relevant für Dich ist.

Auf der website: www.nlpedia.de findest du zum Thema MetaModell eine ausgezeichnete Einführung und weitergehende Erklärungen. Das MetaModell ist eines der zentralen Dreh- und Angelpunkte des Modells von NLP.

Übung 15 Unbestimmte Hauptwörter (Nominalisierungen)

Konstellation:

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

Hintergrund:

Bei der Entwicklung des Modells von NLP stand die Erkenntnis der Wichtigkeit von **Löschungen** im Vordergrund. Bereits die Doktorarbeit von John Grinder beschäftigte sich mit diesem Bereich. Einen Teil davon beanspruchen die unbestimmten Hauptwörter. Dies sind jene Substantive, die Du nicht anfassen, nicht in einen Abfalleimer stecken kannst. Ich spreche hier von **rote Lampe – Hauptwörtern**. Jedes Mal, wenn ich ein solches Hauptwort in einem Gespräch höre, leuchtet eine rote Lampe in meinem Gehirn auf. Sie warnt mich vor **gefährlichem Bedeutungssumpf**.

Aufgabe:

Dein Gegenüber erzählt von seinen beruflichen Zielen. Was hat er sich vorgenommen, was sind seine Wünsche, Pläne, Strategien, Träume? Jedes Mal, wenn er ein unbestimmtes Hauptwort gebraucht (Effektivität, Zielstrebigkeit, usw.), darfst Du ihn unterbrechen und nachfragen: „...in Bezug auf, was **genau** meinst Du damit?“ Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, daß Du genau wieder ein unbestimmtes Hauptwort als Erklärung geliefert bekommst, das auf der gleichen Abstraktionsebene auch das Gleiche ausdrückt.

Frage Deinen Gegenüber so lange „Löcher in den Bauch“, bis das Ergebnis anfassbar ist (bestimmtes Hauptwort). Der Trick dabei ist, die Unterhaltung interessant zu gestalten und die MetaModellfrage in immer wieder neue Sprachformen zu kleiden.

Du bist dabei, unbewusst gelöschte Inhalte wieder bewusst zugänglich zu machen. Das führt schnell zu Ungehaltenheit bei Deinem Gegenüber. Hier sind scharfe Beobachtung und schnelle Reaktion angesagt. Du wirst sehr überrascht sein, wie tiefgründig Deine Beobachtungen sein werden, obwohl Du nur **einer** Regel folgst.

Zeitraumen:

5 Minuten pro Teilnehmer, 5 Minuten Feedback für alle zusammen (ges. 20 min.)

Bewertung:

Als Beobachter: Was ist Dir aufgefallen?

Als Coach: Hat Dein Gegenüber das Gefühl, genauer über seine berufliche Zukunft Bescheid zu wissen? Hat er vielleicht sogar Einsichten gewonnen, die er vorher nicht hatte? Hatte er ein AHA Erlebnis? Das ist Deine Arbeit – Gratulation.

Übung 16 Gelöschte Prozesse (vage Verben)

Konstellation:

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

Hintergrund:

Auch bei Tätigkeiten (linguistische Fachterminologie: Prozesse) in Deinem Berufsleben neigst Du dazu, wichtige Inhalte im Nachhinein zusammenzufassen und Zwischenschritte zu löschen. Das ist ganz verständlich, weil ansonsten jedes Gespräch über diese Tätigkeiten zeitlich ausuferen würden. In dieser Übung ist Gelegenheit, Löschungen innerhalb von Prozessen auf die Spur zu kommen.

Aufgabe:

Dein Gegenüber erzählt von einem beruflichen Projekt, bei dem er ganz besonders erfolgreich war. Ein Projekt, bei dem die Lösung und der beschrittene Weg seine Erwartungen weit übertroffen hat. Du möchtest es allerdings ganz genau wissen.

Stimuliere Deinen Übungspartner: „Fasse in einem Satz Dein Projekt und die damit verbundenen Ergebnisse zusammen.“ Dann geht es los: Am Anfang steht Deine Frage: „Bevor Du das Projekt begonnen hast, was war anders, als sonst?“ Und danach: „Erzähle ganz genau, wie das Projekt ablief.“ Jedes Mal, wenn Dein Gegenüber den Prozess mit Tätigkeitswörtern zusammenfasst (...habe ich gemacht..., ...als ich dann präsentierte..., usw), kannst Du mit der Frage: „Wie genau hast Du....?“ in beliebige Tiefen des Prozesses eintauchen.

Du kannst die Prozesse bis auf die Ebene der Submodalitäten, Zeitreferenzen und Ähnlichem verfolgen. Bei dieser Übung lernst Du, neben der Einsicht in die Vielfältigkeit der Menschen, einen wichtigen technischen Aspekt des Modelling.

Zeitraumen:

5 Minuten pro Teilnehmer, 5 Minuten Feedback für alle zusammen (ges. 20 min.)

Bewertung:

Ist **Dir** klar geworden, **wie** Dein Gegenüber seinen Erfolg erreicht hat? Hast Du gelernt, was Du in Zukunft bei Deinen beruflichen Projekten verändern kannst, damit Du mehr Erfolg hast? Wenn Du feststellst, dass der Zeitrahmen für die Übung zu kurz war und so viel Interessantes noch unausgesprochen war, kannst Du am Abend oder in der Mittagspause mit Deinem Gegenüber einen „brainpick“ ausmachen und weiter in die Tiefen erfolgreicher Prozesse fragen.

Übung 17 Versteckte Regeln und Vorannahmen

Konstellation:

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

Hintergrund:

Diese Übung bewegt sich auf dem Niveau der Veränderung von Glaubenssätzen. Versteckte Regeln sind unsichtbaren Zäune, die sich jeder von uns, berechtigt oder unberechtigt, aufbaut. Du kannst diese Zäune bei Dir und Anderen einreißen oder zumindest große Löcher hineinbrechen.

Aufgabe:

Stelle Deinem Gegenüber die Frage aller Fragen: „Warum bist Du nicht schon da angelangt, wo Du Dir Deine Träume von Aufgabe 1 erfüllt hast?“

Wenn Dein Gegenüber beginnt, diese Frage zu beantworten, achte besonders auf die versteckten Regeln in seinen Ausführungen. „...ich kann doch nicht einfach...“, oder „...so etwas tut doch nicht...“ oder „...das weiß doch jedes Kind!“

Fordere Dein Gegenüber heraus. Frage „Was hindert dich daran, einfach...“ Oder „Wer bestimmt eigentlich, dass...“ Achte in dieser Übung auch darauf wie er die Worte **man** und **Ich** verwendet. Sie sind meist ein Zeichen für Assoziation oder Dissoziation. Und Du weißt ja: „Dissoziierte Menschen treffen keine Entscheidungen. Weise Dein Gegenüber darauf hin, wenn er das Wort **man** verwendet.

Zeitraumen:

5 Minuten pro Teilnehmer, 5 Minuten Feedback für alle zusammen (ges. 20 min.)

Bewertung:

Hast Du bemerkt, wie sehr die Realität Deines Gegenübers von dem bestimmt wird, was **er** glaubt? Wie hat er reagiert, als Du ihn herausgefordert hast? In der selbstbestimmten Lebensgestaltung ist die bewusste Gestaltung von Glaubenssätzen ein wesentliches Schlüsselmerkmal für anhaltenden Erfolg.

Die Aussage: „...ich kann nicht fliegen“ war nur solange ein Fakt, bis die Gebrüder Wright diesen fest gefügten Glaubenssatz herausforderten. Und weißt Du, wie viele Menschen in der heutigen Zeit täglich fliegen. Leonardo da Vinci hat diesen Glaubenssatz, wie viele vor und nach ihm auch herausgefordert. Leider war die Zeit nicht reif... (und was ist **das** für ein einschränkender Glaubenssatz...:--)

Übung 18 Generalisierungen (Universalquantifikatoren)

Konstellation:

Übung zu 6 oder 7 Personen (je nach Gruppengröße)

Hintergrund:

Jetzt eine Übung zur Erholung. Ein weiteres Thema innerhalb des MetaModells sind die Generalisierungen. Bei dieser Übung kannst Du Dir ein Bewusstsein darüber bilden, wie sehr solche Generalisierungen Dein Leben beeinflussen (können).

Mehr Information zum Thema „MetaModell“ findest Du unter diesem Stichwort bei www.nlpedia.de. Dort findest Du auch noch die anderen Bestandteile des Modells, die wir hier nicht in Übungen integrieren.

Aufgabe:

Generalisierungen kennzeichnen sich durch den Gebrauch von Worten, wie: „...alle, ...jeder,keiner, immer

Bestimmt in der Gruppe einen Moderator, der auf die Einhaltung des Zeitrahmens achtet, Wortmeldungen notiert und das Wort erteilt. Jeder Teilnehmer darf ausreden, soll allerdings seinen Beitrag auf wenige Sätze mit konkretem Inhalt beschränken. Dies ist eine Diskussion und freie Assoziation in der Gruppe.

Thema: In welchen Bereichen Deines Berufslebens triffst Du wieder und wieder auf Generalisierungen, die Dich behindern. Jeder Gruppenteilnehmer trägt sowohl auf der Ebene der wahrgenommenen Generalisierungen, als auch auf der Ebene der Lösungsansätze zum Thema bei. Bei dieser Übung ist es sehr wichtig, gleichzeitig anzuwenden, was Du in den letzten drei Übungen gelernt hast. Deine Gruppenteilnehmer werden Dich sofort auf eventuelle MetaModell – Verletzungen aufmerksam machen.

Tipp: Wenn Du das MetaModell bei Dir selbst im Denken anwendest, ersetzt es Dir viele teure Workshops zum Thema Effektivität der Kommunikation.

Zeitraumen:

20 Minuten

Bewertung:

Habt Ihr profitiert und neue Einsichten gewonnen?

Übung 19 Vergleich

Konstellation:

Übung zu 6 oder 7 Personen (je nach Gruppengröße).
Diese Übung kann ausgeführt werden, wenn Zeit bleibt.

Hintergrund:

Das MetaModell ist viel ausführlicher als Du in den vergangenen Übungen erforscht hast. In dieser letzten Übung zur Anwendung der MetaModellfragen kannst Du assoziativ und spielerisch einen größeren Überblick über das MetaModell bekommen.

Aufgabe:

Bestimmt in der Gruppe einen Moderator, der auf die Einhaltung des Zeitrahmens achtet, Wortmeldungen notiert und das Wort erteilt. Jeder Teilnehmer darf ausreden, soll allerdings seinen Beitrag auf wenige Sätze mit konkretem Inhalt beschränken. Hier geht es um angeregte Diskussion und freie Assoziation in der Gruppe.

Auf der gegenüberliegenden Seite findest Du eine Übersicht über alle Bestandteile des MetaModells. Auf www.nlpedia.de findest Du die ausführliche Version. Sieh sie Dir an und finde heraus, in welchem Bereich Deines Berufslebens Du in Deinem Leben Beispiele für MetaModell - Verletzungen findest.

Teile sie mit Deinen Gruppenmitgliedern, hole Dir Feedback darüber, was Du besser hättest machen können. Stelle Dich herausfordernden Fragen. Alle diese Tätigkeiten finden in angeregter Diskussion statt. **Austausch**, Kommunikation, Diskussion sind wichtige Bestandteile dieser Gruppenarbeit. Lasse **jeden** Teilnehmer zu Wort kommen. Stimuliere „ruhigere“ Teilnehmer durch freundliche und gezielte Fragen.

Zeitraumen:

30 Minuten

Bewertung:

Ergibt sich von selbst. Hast Du Neues gelernt?

Übersicht über das Metamodell der Sprache

1. Tilgungen (Deletions)

- Einfache Tilgungen (Simple Deletion)
- Unspezifisches Verb (Unspecified Verb)
- Vergleichstilung (Comparative Deletion)
- Fehlender Bezugsindex (Lack of Referential Index)
- Nominalisierung (Nominalization)

2. Verzerrungen (Distortions)

- Ursache-Wirkung (Cause-Effect)
- Umgekehrte Ursache und Wirkung (Reverse Cause-Effect)
- Gedankenlesen (Mind Reading)
- Komplexe Bedeutungs-Zuordnung (Complex Equivalence)
- Vorannahmen (Presuppositions)

3. Verallgemeinerungen (Generalizations)

- Universalquantoren (Universal quantifiers)
- Modaloperatoren der Notwendigkeit und Unmöglichkeit (Modal Operators of Necessity / Possibility)
- Unterschlagen des Urhebers (Lost Performative)

Übung 20 Der Markt der Trancen

Konstellation:

Je 2 Personen. Du und Dein Gegenüber. Häufiger Partnerwechsel.

Hintergrund:

In dieser Übung entfernen wir uns scheinbar vom MetaModell. Auch heute wollen wir uns tiefer in das wunderbare Gebiet von Trance und Hypnose begeben und mehr Erfahrungen sammeln. Darüber hinaus machen wir einen weiteren Schritt in der Praxis des Modelling. Wir analysieren Prozesse, zerlegen sie in die einzelnen Bestandteile und bereiten sie dann so auf, dass sie (die Prozesse) anderen Menschen einfach zugänglich werden.

Aufgabe:

Schafft Euch einen **Marktplatz der Trancen**. Setze Dich Deinem Partner frontal gegenüber. Blicke ihm direkt in die Augen und halte den Augenkontakt.

Beginne mit: „Wann weißt Du, dass Du Dich in eine Trance begibst...?“

Gehe in kleinstmöglichen Schritten auf der Erfahrungsebene voran.

Übe Modelling mit der Frage: „Wie genau begibst Du Dich in Trance...?“ (Oh, habe ich da weiter oben gesagt, wir entfernen uns vom Thema MetaModell...?)

Achte auf Submodaliten:

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| visuell | (was siehst Du intern, extern), |
| akustisch | (was hörst Du intern, extern), |
| kinästhetisch | (was fühlst Du intern, extern). |

Auf der nonverbalen Ebene, über den Augenkontakt kannst Du herausfinden, ob der gleiche Schritt, den Dein Gegenüber tut, auch für Dich nachvollziehbar ist. Diese Übung liefert Dir wundervolle Erfahrungen über die verschiedenen Arten, wie sich Menschen in Trance begeben und gibt Dir Ideen für die spätere Formulierung eigener Tranceinduktionen. Mache Dir stichpunktartige Notizen.

Zeitraumen:

Wenn Du mit der Erforschung der ersten Trance fertig bist, suche Dir einen neuen Partner. Nimm den, der als nächstes frei wird. Lass dem Zufall eine Chance.

Bewertung:

Hast Du neue Ideen bekommen, wie Du beim nächsten Mal eine Tranceinduktion gestalten kannst?

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**

DAS MILTON MODELL DER SPRACHE.	GRUPPE I LÖSCHUNGEN UND TILGUNGEN	Unbestimmte Hauptwörter (Nominalisierungen) Unbestimmte Verben (getrocknete Prozessdetails) Unbestimmter Inhaltbezug Allgemeine Tätigkeit Vergleicher
	GRUPPE II SEMANTISCHE FEHLGEFORMTHEITEN	Verknüpfungen (Kausalitäten) Gedankenkosen
	GRUPPE III EINENGENGEN VERALLGEMEINERN	Anonymisierung Quantifizierung Modalpartikeln
	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	Homomorphe Metapher Isomorphe Metapher Zitat Punktnelle Grenzschneidung

© Chris Mülzer — kikidan media 2006

Wie Milton seine Sprachmuster bei Trance und Hypnosearbeit eingesetzt hat, erfährst Du indirekt immer wieder auch bei mir an den Vormittagen.

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

Übung 21 Löschungen - Der Politiker

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?
Vergleichstilung	„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 die **Verwirklichung** der **Idee der Demokratie** in **baldiger Zukunft** eine **faire Chance** gegeben werden kann."

Übung 22 Semantische Fehlgeformtheiten

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:

„Das Du hier bist, zeigt, dass Du schon dabei bist, Dein Problem zu lösen.“

Komplexe Äquivalenz

Verknüpfung mit „bedeutet“, „heisst“ ...

„Das 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 **JEDESTO** 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...).

Übung 23 Verallgemeinerungen, Einengungen

Konstellation:

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

Hintergrund:

Anonymisierung Lost Performativ

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 Gegenüber. Arbeite **ausschließlich** indirekt.

Zeitrahmen:

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...“

Übung 24 Vorannahmen

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 Adverben

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.

Zeitrahmen:

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...

Übung 25 Indirekte Auslöser von Reaktionen

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, wird nicht widersprochen, weil sie auf der unbewussten Ebene, **nach** allen Filtern verarbeitet werden. Dieses Gebiet ist eines der wundersamen 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 dieser Hypnoseseitzung versprichst.“
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 nonverbale Verhaltensmuster hervor. „ Jetzt kannst Du dies leicht verstehen.“ (Für die Induzierung 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

Übung 25 Indirekte Auslöser von Reaktionen (Fortsetzung)**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 und Dein Gegenüber haben.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Sollte es Dir gelungen sein, eine Armlevitation zu induzieren: TOLL. Wenn nicht, frage Dein Gegenüber, WAS er gespürt hat: Ist sein Arm leichter geworden, hat er sich selbst widersprochen (Nein, jetzt gerade nicht...) seid ehrlich zueinander, die Übung dient der Erforschung subbewusster Phänomene.

Raum für Notizen. Was hast Du bemerkt?

Übung 26 Metaphorische Sprachmuster

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 erzählst. 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 tapfere 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.

Zeitrahmen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

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

Übung 27 Die TimeLine herausfinden

Konstellation:

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

Hintergrund:

Unser Gehirn ist ein wunderbares Organ. Die Art, wie wir denken, wie wir unsere Erinnerungen organisieren und wie uns unser Unbewusstes dabei hilft, steht bei der Forschung und in der Wissenschaft erst am Anfang diverser Erklärungsmodelle. Wyatt Woodsmall, früher Mitarbeiter bei der Gestaltung des Modells von NLP entdeckte, dass wir unsere Erinnerungen virtuell im dreidimensionalen Raum um uns organisieren. Die Erkenntnis dieser Organisation und die gezielte Veränderung einzelner Komponenten gibt Dir ein wichtiges Werkzeug im Hinblick auf persönliche Veränderungen in die Hand.

Aufgabe:

Finde bei Deinem Gegenüber heraus, wie er seine TimeLine organisiert. Eine Hilfe: Es gibt ganz grob zwei verschiedene Arten, seine TimeLine zu organisieren. Vergangenheit und Gegenwart sichtbar **vor** Dir, oder eines von beiden hinter Dir und eines von beiden vor Dir. Die Gegenwart kann an verschiedenen Orten nahe bei Dir, oder in Dir sein. Beginne mit der Übung, indem Du aus der Konversation heraus (Eleganz) nach sich täglich wiederholenden Tätigkeiten fragst. Zähne putzen, Unterwäsche anziehen, Mittagessen usw. Frage Dein Gegenüber, ob er sich erinnern kann, wie er sich vor einer Woche die Zähne geputzt hat, vor einem Monat, vor einem Jahr. Achte **genau** darauf, wohin er sieht (Submodalitäten erinnert oder konstruiert) und wie er subbewusst darauf reagiert, **woher** die visuelle Erinnerung kommt. Meist, wenn er sich auf Vergangenes bezieht, deutet Dein Gegenüber sogar mit der Hand in die Richtung, oder er dreht den Kopf. **Alles**, was Dir Hinweise liefert, ist wichtig. **Hilf** Ihm dabei, seine bisher unbewusst arbeitenden Mechanismen ins Bewusstsein zu bringen.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Hast Du die TimeLine Orientierung Deines Gegenüber herausgefunden? Wo ist die Zukunft, wo ist die Vergangenheit, wo ist die Gegenwart. Wo **beginnt** die Zukunft? Wenn Du Schwierigkeiten hast, frage den Übungsleiter oder einen der Mastertrainer. Bisher hatte **jeder** Mensch, mit dem ich gearbeitet hatte, eine TimeLine und es macht viel Spass, sie zu entdecken.

Übung 28 Verschiedene Arten der TimeLine

Konstellation:

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

Hintergrund:

Die Art, wie Dein Unbewusstes die TimeLine organisiert, ist abhängig vom jeweiligen Kontext und hat entscheidende Auswirkungen auf Charakter und Persönlichkeit. Oder bedingt ein bestimmter Charakter einfach eine bestimmte Art von TimeLine? Was war zuerst, die Henne, oder das Ei...

Aufgabe:

Wenn Dein Gegenüber seine TimeLine so organisierst, dass er sie „im Auge behält“, hilf ihm einmal herauszufinden, wie es sich anfühlt, die Vergangenheit „hinter sich zu bringen“.

Hilf Deinem Gegenüber, dies zu erfahren. Beginne mit der Suggestion:

„...zum Zwecke des Experiments kannst Du...“ oder
„...wenn es sich weniger gut anfühlt, kannst Du einfach wieder zu
Deiner gewohnten TimeLine zurückkehren...“

Und dann verändert die TimeLine, wie es Euch gefällt. Übrigens: wenn sich eine Art von Organisation besser anfühlt, als das, was Du bisher gebraucht hast: **bleib dabei**.

Hinweis: Sehr zukunftsfixierte Menschen haben die TimeLine oft genau „vor Augen“. Das verstellt den Blick auf Vieles. Gib Hilfestellung dabei, die TimeLine etwas zur Seite zu bringen, damit er mit seiner Frontalvision auch noch andere Dinge machen kann.

Kinästheten schieben die TimeLine der Vergangenheit oft hinter sich. Hier kann es hilfreich sein, diesen Teil der TimeLine etwas zur Seite hin zu schieben, um aus der Vergangenheit mehr lernen zu können. Hilf durch geeignete Suggestionen.

Zeitraumen:

5 Minuten pro Teilnehmer, 5 Minuten Feedback

Bewertung:

Fühlt sich Deine TimeLine nach dieser Übung besser an, als vorher? Wie sieht sie aus? Hast Du mehr über Dich und die Organisation Deiner Erinnerungen erfahren?

Übung 29 Veränderung der Submodalitäten in der TimeLine

Konstellation:

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

Hintergrund:

All das, was Du in den vergangenen Tagen gelernt und erfahren hast, gilt natürlich auch für Übungen mit der TimeLine. Positive Suggestionen, die das Üben leicht machen, Feedforward und positive Verstärkung. Der Aspekt der Submodalitäten passt übrigens so perfekt in das Modell der TimeLine, dass wir ihm hier eine eigene Übung widmen wollen.

Aufgabe:

Finde Besonderheiten der TimeLine der Vergangenheit heraus. Ist die TimeLine an einer Stelle heller oder dunkler, hängt sie vielleicht etwas durch oder biegt sie sich nach oben, ist sie einmal dicker, dann wieder dünner? Wenn Du einzelne Bilder aus dem jeweiligen Zeitabschnitt heraus nimmst, wirst Du schnell herausfinden, dass zu diesen besonderen Stellen positive oder weniger positive Zeitabschnitte gehören.

Notiere für Dein Gegenüber, was diese TimeLine Submodalitäten sind und wozu sie gehören. Dies ist übrigens eine Übung, die auch mit Veränderung spielt. Experimentiere mit Suggestionen, die negative TimeLine Suggestionen Deines Gegenübers dauerhaft verändern. Du wirst erstaunt über Deinen Erfolg sein.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Hast Du mehr über Deine Vergangenheit und wie sie in Deinem Gehirn dargestellt wird, herausgefunden? Hat Dein Gegenüber Dir geholfen, positive und dauerhafte Veränderungen vorzunehmen?

Übung 30 History Change in der TimeLine

Konstellation:

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

Hintergrund:

Als ich diese Übung zum ersten Mal durchführte, hat sie in mehr als einer Hinsicht mein Leben verändert. Die Erkenntnisse haben mir geholfen, „Kram“ aus meiner Vergangenheit, der mich belastete, loszuwerden. Das hat mich sehr erleichtert.

Aufgabe:

Bitte Deinen Gegenüber, mit geschlossenen Augen, zu einem als negativ wahrgenommenen Teil seiner TimeLine zu „gehen“. Dann soll er ein wichtiges Bild aus der TimeLine herausnehmen und betrachten. Hilf ihm, die Submodalitäten in Richtung positiv zu verändern und das Bild in die TimeLine dahin zurück zu sortieren, wo es vorher war. Danach bitte ihn, aus einiger Distanz zu beobachten, welche Bilder sich in der Umgebung ebenfalls verändern.

Jetzt kommt der tolle Trick: Hilf ihm, genau dieses Bild noch weiter in Richtung „positiv“ zu verändern, **ohne** es aus der Timeline zu nehmen. Bitte ihn, gleichzeitig auf visuell wahrnehmbare Verbindungen zu achten. Manche Menschen nehmen farbige Verbindungslinien wahr, bei manchen flitzen kleine Heinzelmännchen mit Inhalten hin und her, manches Mal gibt es so etwas wie „elektrische Entladungen“ entlang der TimeLine. Jeder Mensch nimmt die tatsächliche Kommunikation zwischen einzelnen Erinnerungen visuell anders wahr. Ich benutze in dieser Übung so viele Anführungszeichen, weil unsere Sprache für solche Repräsentationsphänomene noch keine Worte gefunden hat.

Der Hintergrund dieser Übung ist die Erkenntnis, dass **jedes** Erlebnis in Deinem Leben wichtig war. Manche dieser Erlebnisse scheinen für Dich positiv, manche negativ. Das ist jedoch individuell sehr verschieden. Was für den einen Menschen positives Erleben ist, findet bei einem anderen Menschen schon eine negative Einordnung. Das Wichtigste ist, zu erinnern, **was Du dabei gelernt hast**. Sehr oft in meinem Leben, wenn die Dinge nicht so laufen, wie ich es mir vorgestellt habe, halte ich für einen Moment inne und frage mich: „Was soll ich gerade lernen und kapiere es nicht...?“

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Übung 31 Zukunft positiv

Konstellation:

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

Hintergrund:

In dieser Übung erforschen wir ein seltsames Phänomen, das noch verstärkt, was Du in der vorigen Übung herausgefunden hast.

Aufgabe:

Diesmal nimmst Du ein anderes, negativ eingestuftes Ereignis. Über die Veränderung der Submodalitäten hilfst Du Deinem Gegenüber, bei einzelnen Erlebnissen in seiner Vergangenheit die visuell repräsentierten Verbindungen hinein in seine Zukunfts TimeLine wahrzunehmen. Ich war ausgesprochen überrascht, als ich für mich herausfand, dass solche Verbindungen tatsächlich existieren. Das ist eigentlich nicht logisch. Wie kann etwas, das noch gar nicht geschehen ist, schon durch etwas, was in Deiner Vergangenheit geschehen ist, beeinflusst werden. Ich kann es mir ebenfalls nicht erklären, behelfe mir allerdings mit dem Glaubenssatz, dass **alles**, was wir im Leben erfahren, zu irgendeiner anderen Zeit in Deinem Leben wichtig werden kann. Vielleicht ist im Universum ja doch nicht so viel dem Zufall unterworfen, als wir gemeinhin glauben wollen...

Um es noch einmal deutlich zu machen: **jedes** Erlebnis Deiner Vergangenheit ist immens wichtig. **Auch** diejenigen, die Du bisher als negativ eingeordnet hast. Wenn Du dies erkannt hast, ist der Schritt zu einem noch positiveren Leben bereits getan. Die Werkzeuge, die Du benötigst, um einzelne Erlebnisse, die Dich mit negativen Gefühlen belasten, so zu verändern, dass die Lernerfahrung (und die ist **immer** positiv...) übrig bleibt, hast Du schon. In den nächsten 5 Tagen kommen noch mehr dazu.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Arbeite intensiv, die beiden letzten Übungen sind wichtig. Sie sind ein grosser Dreh- und Angelpunkt für Dein Leben **und** in diesem Workshop. In der darauf folgenden Pause kannst Du Dich mit anderen Workshopteilnehmern über ihre Erfahrungen austauschen.

Übung 32 Generative Techniken in der TimeLine

Konstellation:

Übung zu 2 Personen. Du und Dein Gegenüber.
Privatissimum und Partnerwechsel:
Suche Dir intuitiv jemanden aus, dem Du vertraust.

Hintergrund:

Wahrscheinlich ist bei Dir heute Nachmittag eine Menge passiert. Speziell in den letzten beiden Übungen. Deshalb diesmal eine Übung zur Erholung.

Aufgabe:

Hilf Deinem Gegenüber mit geeigneten Suggestionen den Beginn seiner TimeLine zu erforschen. Dazu bittest Du ihn, die Augen zu schließen, einen Augenblick zu entspannen und sich dann ganz angenehm vorzustellen, wie er für eine „Forschungsreise“, aus seinem Körper heraus nach oben schwebt. Bitte ihn, seine TimeLine als Ganzes wahrzunehmen und mit einer Fahnenstange und einer roten Flagge daran (oder einer Sicherheitsleine, dem Faden der Adriadne...) die Gegenwart zu markieren.

Ankere die Position dieser Fahnenstange mit folgender Suggestion:

..... Immer wenn Du einen
..... **angenehmen** Druck an dieser Stelle verspürst (ANKERN),
..... kannst Du ganz einfach und entspannt wieder **hierher**
..... in die Gegenwart zurückkehren,
..... die Du
..... mit Deiner Fahnenstange
..... markiert hast.

..... Alles, was Du erlebt
..... und erinnert hast,
..... kannst Du nach Deiner Rückkehr
..... in **jedem** Detail erinnern
..... und es wird Dir helfen,
..... ganz automatisch
..... ein **viel** positiveres,
..... **selbst** bestimmteres
..... und **glücklicheres** Leben zu führen..“

Übung 32 Generative Techniken in der TimeLine (Fortsetzung)

Wiederhole Teile dieser Suggestion und ankere noch einmal.
Dieser Anker ist wichtig für die subbewusste Orientierung in Trance.

Dann geht die Reise los. Hinein in die Vergangenheit **dieses** Lebens.
Lass Dein Gegenüber erzählen, was er sieht,
welche Erlebnisse seiner Vergangenheit er betrachten möchte,
wo er verweilen möchte...immer weiter zurück.

Nutze Suggestionen, in die Du Worte wie
„einfach“,
„angenehm“,
„erforschen“,
„Neugierde“ und ähnliche, positiv besetzte Worte einflchtest.
Wenn Unangenehmes auftaucht, nutze das „goldene Licht“, um es aufzulösen.

Wie weit zurück kann diese Reise gehen? **Heute** nur bis zu deiner Geburt. Es ist ein ausgedehnter Rahmen ohne zeitliche Beschränkung nötig, um weiter in andere Leben (wenn du an so etwas glaubst) zurück zu gehen. Dieses Format ist jedoch **eine** Technik, die Dir das Tor für Rückführungen in vergangene Leben öffnet. Damit kannst Du zu jeder Zeit experimentieren. Denke jedoch **immer** daran, beim Beginn der Reise die Fahnenstange zu installieren.

Am Ende dieser Übung löst Du zuerst den Anker für die Rückkehr zur Fahnenstange (das JETZT) und dann den „aus der Trance“ - Anker aus. Nutze zusätzliche Suggestionen, um Dein Gegenüber aus der Trance zu wecken und jede Einzelheit zu erinnern.

Zeitraumen:

15 Minuten

Bewertung:

Frage Dein Gegenüber, **OB** er sich erinnert hat, warte jedoch mit dem Austausch dieser Erinnerungen bis zur Pause, auch wenn es Dir schwer fällt. Die anderen Teilnehmer möchten bestimmt auch interessante Erfahrungen machen.

Zum Abschluss gibt es eine Feedbackrunde mit deiner gesamten Gruppe. Hat jeder eine TimeLine, mit der er zum mindesten so zufrieden ist, wie mit der anfänglichen?

Übung 33 TimeLine Kinästetisch

Konstellation:

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

Hintergrund:

Das Arbeiten mit der TimeLine ist für Dich eines der flexibelsten Instrumente im Modell von NLP für Fortgeschrittene. Du kannst in der TimeLine sowohl visuell als auch kinästhetisch arbeiten. Mit letzterem beschäftigen wir uns am heutigen Nachmittag.

Aufgabe:

Bitte Dein Gegenüber, seine TimeLine auf den Boden zu legen und sich dort vorzustellen. Bitte ihn, langsam, vielleicht sogar mit geschlossenen Augen (aufpassen, führen, suggerieren...) auf seiner TimeLine entlang zu wandern. Rückwärts führt der Weg bis zur Geburt, vorwärts so weit in die Zukunft, wie Dein Gegenüber gerne gehen will. Sprich mit ihm, suggeriere ihm, dass er die Bilder seiner Vergangenheit und Zukunft genießen kann. Auch Gefühle gehören dazu.... bitte ihn, die Eigenschaften seiner TimeLine zu beschreiben. Gibt es Widerstände, was passiert an manchen Stellen. Wenn seine Gefühle zu stark werden, bittest Du Deinen Gegenüber, einfach aus der TimeLine herauszutreten, bis sich die Gefühle abgeschwächt haben (kinästhetische Dissoziation).

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Hier kannst Du einfach nur alles richtig machen. Du bist der Führer und erhältst Informationen über Deinen Gegenüber, die Du in anderem Kontext für eine therapeutische Intervention oder für eine allgemeine Beratung nutzen kannst. Konzentriere Dich auf die Informationen, die Dir Dein Gegenüber liefert. Vermeide halluzinatorische Interpretationen. Was hörst Du, was siehst Du, was spürst Du.....und was bedeutet das für Dich und Dein Gegenüber.

Übung 34 Ressourcenanker in der kinästhetischen TimeLine

Konstellation:

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

Hintergrund:

Alles, was Du im Modell von NLP an sogenannten Interventionen lernen wirst und gelernt hast, kannst Du auch auf das TimeLine Modell übertragen und hier anwenden. Die Arbeit mit Ressourcen ist das Fundament in der Veränderungsarbeit. Erinnerung: Seite 12: Die Mittel, die ein Individuum benötigt, um angestrebte Veränderungen zu erreichen, sind bereits im Individuum vorhanden. Diese Übung ist auch Vorbereitung für die nächste Übung.

Aufgabe:

Leite Dein Gegenüber auf der TimeLine in Situationen, die für ihn starke Ressourcen darstellen. Achte auf unbedingte Assoziation in diesem Moment. Ankere diese Ressource. Danach hilfst Du Deinem Gegenüber, sich auf der TimeLine durch die Vergangenheit zu bewegen. Bitte ihn, auf sein Gefühl zu achten. Welche Veränderungen bewirkt das Auslösen des Ressourcenankers? Du kannst auch im Change History Prozess arbeiten: Hilf Deinem Gegenüber zu einem Erlebnis der Vergangenheit zu gehen und nachzuforschen, welche Ressourcen ihm in diesem Augenblick fehlen. Begib Dich mit ihm zu der Stelle, wo er die Ressourcen hat, ankere und transportiere sie zu dem Erlebnis, wo er sie braucht. Dort löst Du den Anker aus. Dein Gegenüber beschreibt, was passiert.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

Denke daran: Dein Gehirn (und das Gehirn Deines Gegenüber) macht keinen Unterschied, ob das was Ihr erinnert, tatsächlich passiert, eingebildet oder konstruiert ist. Neurophysiologisch kann Dein Gegenüber Ressourcen, die er braucht, einfach erfinden und sich vorstellen, wie er in einer bestimmten Situation reagiert **hätte**. Das hat den selben Effekt für die Veränderungsarbeit. Realisierst Du, wie viele Türen sich da gerade für Dich und Deine Arbeit im Modell von NLP öffnen?

Übung 35 Die Ursprungsressourcen nach Dr. Constanze Binz

Konstellation:

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

Hintergrund:

Ressourcen entstehen nicht nur irgendwann einmal während Deines Lebens. Im karmischen Modell, das Dr. Binz hier nutzt, sind alle Ressourcen schon bei Deiner Geburt vorhanden. Es ist eine aufregende Erfahrung, auf diese Weise mehr und ganz Anderes über Dich herauszufinden.

Die Mittel, die ein Individuum benötigt, um angestrebte Veränderungen zu erreichen, sind bereits im Individuum vorhanden.

Aufgabe:

1. Beginne in der Gegenwart. Beschreibe, was Du wahrnimmst vis/aud/kin.
2. Finde Deinen Platz in der Gegenwart.
3. Spüre in die Zukunft hinein. Nutze das Wort im Sinne des **Intuire** (folgen) Wie wird Dein Weg sein, was nimmst Du als wichtigen Entwicklungsschritt für Deine Zukunft wahr. Wie fühlt sich das an (positiv: wie möchtest Du gerne dass es sich anfühlt), was hörst Du (innere Stimme)?
4. Gehe langsam entlang rückwärts oder neben der TimeLine vorwärts bis hin zu Deiner Geburt/ Vorgeburt.
5. Welche Ursprungsressourcen waren ganz natürlich in Dir, als Du hier auf Erden angekommen bist? Denke:
Urvertrauen - Liebesfähigkeit, reine Freude - ureigener Willen zur Entwicklung
Offenheit - spontan sein, Neugierde - Lernen.
6. Was davon ist Dir wichtig? Mache Dir jede dieser Ressourcen einzeln zugänglich und ankere die Emotionen (Gefühle).
7. Gehe langsam auf der Timeline mit den innerlich gehaltenen Ressourcen bis in die Gegenwart. Pausiere einen Augenblick und gehe dann weiter in die Zukunft. Bleibe stehen, wenn es etwas zu heilen gibt. Nutze deine Ressourcen. Danach gehe weiter.

Übung 35 Ursprungsressourcen nach Dr. Constanze Binz (Fortsetzung)

8. Halte Rückschau und beantworte dort folgende Frage:
Wenn Dir der Zugang zu einer Ursprungsressource (zum Beispiel: Urvertrauen) bewusst gewesen wäre, wie hättest Du Situationen in Deinem Leben anders erlebt?

9. Bewege Dich neben deiner TimeLine zurück zur Gegenwart. Nimm Dein Selbst wahr und erlebe Vergangenheit und Zukunft als Kontinuum.
Sei ganz bewusst im Hier und Jetzt.

Zeitrahmen:

20 Minuten pro Teilnehmer

Übung 36 Re - Imprinting in der TimeLine

Konstellation:

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

Hintergrund:

Mit den geankerten Ressourcen der letzten Übungen kannst Du eine Menge anfangen. Hier eine Übung, in der Du lernen kannst, wie Du bei Deinem Gegenüber negative Erlebnisse in der Vergangenheit einfach ändern kannst. Du kannst alle diese Formate übrigens hervorragend mit der Fast Phobia Cure kombinieren, die du übermorgen lernen wirst, und damit sehr wirkungsvoll große Veränderungen einleiten.

Aufgabe:

Sprich sensibel mit Deinem Gegenüber und hilf ihm, ein ungünstig verlaufenes Erlebnis zu erinnern und auf der TimeLine zu finden. Hilf ihm es dissoziiert (er steht neben seiner TimeLine...) wahrzunehmen. Gehe mit ihm zu den dafür benötigten Ressourcen und ankere sie. Gib Deinem Gegenüber die Gelegenheit, so viele Ressourcen auf **einen** Anker zu stapeln, wie er braucht. Dann gehe auf der TimeLine entlang, an eine Stelle kurz **vor** dem negative Erlebnis. **Während** Du öfters den Ressourcenanker auslöst, kannst Du Dein Gegenüber physisch (er geht vorwärts) und psychisch (er sieht und hört) **MIT** all den Ressourcen durch dieses Erlebnis begleiten. Lass Dir Zeit, diese Übung ist sehr wirkungsvoll. Arbeite sorgfältig mit den Ressourcenankern. Achte auf seine Physiologie (Gesicht, Haltung...).

Nach der Übung fragst du deinen Partner nach seinen Erlebnissen. Lass ihn ausreden, höre viel zu. Frage nach, ob und wie sich seine TimeLine und sein subjektives Erleben nach dieser Übung verändert hat.

Zum Abschluss führst Du Dein Gegenüber intuitiv durch die TimeLine. Geh vorwärts, rückwärts, assoziiert, dissoziiert, löse die Ressourcenanker aus, hilf ihm, einfach zu lachen, besucht gemeinsam seine leuchtende Zukunft und genieße mit ihm eine erfolgreiche Übung...

Zeitraumen:

15 Minuten pro Teilnehmer, 5 Minuten Austausch

Bewertung:

Bei dieser Übung wirst Du jede Menge lernen und für die Zukunft auch schriftlich festhalten wollen. Diese Übung ist der Abschluss unserer Beschäftigung mit der TimeLine. Erinnerst Du Dich, wie es gestern bei der ersten Übung war und wie viel Du in nur zwei Tagen intensiver Beschäftigung gelernt hast?

Übung 38 Nonverbale Tranceinduktion, Fraktionieren und Anker

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 Gegenüber. 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 (upwards 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.

Übung 39 Downwards Inflection

Konstellation:

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

Hintergrund:

Dies ist die Erweiterung der vorigen Übung. Alle Teile dieser nachmittäglichen Übungszeit sollten Dir nun, am siebten Tag, sehr leicht fallen und viel Spaß bereiten. Du hast nun 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, wo er Neues entdeckt hat, wo um jede Ecke ein Abenteuer wartete, wo 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 unbelebter 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 er ihn braucht, abgerufen werden kann. Lass ihn Beispiele finden, wo in Gegenwart und Zukunft dieser Zustand kreativ und unbewusst gesteuert zur Anwendung kommen kann (Future Pace).

Und achte vor Allem, auf die **downward inflections**. 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 können unverbindlich mit weichen Modaloperatoren formuliert sein, die subbewusste Verarbeitung ist nur dann verbindlich, wenn Deine Stimme oft im Satzgefüge nach unten geht.

Zeitrahmen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

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

Übung 40 Parallelsprechen

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 kann 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 Gegenüber 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.

Übung 41 Subconscious Finger Signals

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.

Übung 41 Subconscious Finger Signals (Fortsetzung)

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 sofort in den Sinn kommen kann
- **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).

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Übung 42 Trance - Utilisierung

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 jemandem Anderen ggesagt) Lachen (intern und extern) auslöst und dann in einer Explosion von guten efühlen endet. Sicherlich hast Du dafür die verstärkten guten Gefühle der letzten Übung geankert...

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

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

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

Übung 43 Die „Scheisse“ — Trance

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 Anker (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.

Übung 44 Schritt 1: Der selbstkalibrierende Ressourcenanker

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 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 Gegenüber ruht locker auf seinem Oberschenkel. Er hält Deine Hand entspannt in seiner. Führe Dein Gegenüber in eine Situation, in der er sich besonders geborgen und gut aufgehoben gefühlt hat. Während Du ihm hilfst, die Schlüsselsubmodalitäten (Distanz - dissoziiert, assoziiert - Helligkeit usw.) zu intensivieren, bittest Du ihn, 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 mit mehreren unterschiedlichen Erlebnissen mit den Aspekten Geborgenheit und Neugierde. Teste diesen Anker, bis Du eine deutliche körperliche Reaktion wahrnimmst. Staple möglichst viele verschiedene positive Erlebnisse des Geborgenseins und der Neugierde aufeinander.

Zeitraumen:

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.

Übung 45 Schritt 2: Erste und zweite Dissoziation

Konstellation:

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

Hintergrund:

Wir wollen die kinästetisch 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. Lasse 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 Kinosaal sitzt und schwebe mit Ihm zum Projektionsraum des Kinos. Von dort aus kann er sich dabei beobachten, wie er 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 kinästetische Sprache: "...spüre, wie es sich anfühlt, wenn der kühle Samt des Kinosaals Deinen Körper aufnimmt. Kühle Luft umfächelt Dich, während Du siehst, wie ..."

Übung 46 Schritt 3: Film ab ...**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 lasse Dein Gegenüber diesen Film ansehen, vom Anfang bis zum Höhepunkt der wieder gesehenen Phobie. Dort hält er den Film an. Frage ihn nach seinen Gefühlen dabei. Er sollte dir Auskunft geben, dass er es einfach kann.

Frage ihn, was er bei diesem Erlebnis gelernt hat. Diese Lernerfahrungen sind wichtig. Solche Erfahrungen will er unbedingt behalten und vielleicht kein zweites Mal machen müssen. Dann bitte ihn, 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:

Übung 47 Schritt 4: Assoziieren und schneller Rücklauf in Farbe**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 Kinosessel in die Vorführkabine schweben. Lass ihn 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 ihn aber in das Bild hineingehen (Assoziation).

Während er wieder sieht, was er damals gesehen hat (natürlich ohne die negativen Gefühle, dafür ist der selbstkalibrierende Ressourcenanker da), kann er die Farbe ins Bild drehen und dann den Film, dann 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 Kinosessel 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, Deinem Gegenüber durch geeignete Suggestionen das Rückwärtslaufen des Films einfach zu machen.

Zeitrahmen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Übung 48 Schritt 5: Mehrmaliges Wiederholen ...**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 Kinossessel. 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 erleichtertem Seufzen begleitet. Mit etwas Übung wirst Du diese Zeichen ganz einfach erkennen.

Zeitraumen:

10 Minuten pro Teilnehmer

Übung 49 Schritt 6: Füllen des „Lochs“**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 endest, wird es nur einige Tage dauern und das Unbewusste Deines Gegenüber 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 er in naher Zukunft die Situation der möglichen Phobie wieder erlebt. Während er 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

Zusammenfassung

1. Selbstkalibrierenden Ressourcenanker anlegen

Führe Dein Gegenüber in eine Situation in der er 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 mit mehreren Erlebnissen und teste, bis Du eine deutliche Reaktion wahrnimmst.

2. Erste Dissoziation

Führe Dein Gegenüber in das Kino der Gedanken. Lasse ihn in der Mitte eines Kinos Platz nehmen. Der Vorhang öffnet sich und auf der Leinwand sieht er ein Schwarz/weiß-Foto von sich, das ihn 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 er sich dabei beobachten, wie er 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 ihn 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 er in naher Zukunft jene Situation einer möglichen Angst wieder erlebt. Während er 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).

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 - Glücklichkeit 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 entweder Dein Gegenüber 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 Gegenüber leider ansteckend ist, und Du beginnst, Dich auf unerklärliche Weise leichter zu fühlen und müheloser zu arbeiten, dann bist Du einfach selbst daran schuld.

Zeitraumen:

15 Minuten pro Teilnehmer

Bewertung:

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

Übung 51 Mixed Drugstates

Konstellation:

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

Hintergrund:

Wahrscheinlich hast Du bei der letzten Übung schon bemerkt, dass irgendetwas positive 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 unsexuelle 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** er in diesen Zustand kommt und **WORAN** er erkennt, dass er in diesem Zustand ist. Sprachmuster Milton Modell **UND** hypnotische Induktionen mischen sich intuitiv, wenn Ihr Euch beide in den richtigen Zustand schaukelt. Dabei tauscht Du mit Deinem Gegenüber die besten Erlebnisse in positiven Drogenzuständen aus und schafft 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 (**L**ucy 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 er in der Vergangenheit Schwierigkeiten hatte - und wenn Du wahrnimmst, dass er assoziativ in diese Erinnerung eintaucht, löst Du den Anker aus. Du kannst suggerieren: "Sieh die Situation durch Deine Augen (assoziiert) 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 er überall diesen Zustand einsetzen kann. Das könnt Ihr gleich in der nächsten Übung nutzen.

Übung 52 Wild Turkey

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 mit 5 verschiedenen konstruierten Erlebnissen 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:

Übung 53 Sensory Acuity - diesmal anders

Konstellation:

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

Hintergrund:

Heute ist der letzte Tag des Workshops. Du hast die ganzen Tage über intensiv gearbeitet und heute beschäftigen wir uns mit Aspekten des Modells von NLP, die etwas unkonventioneller vom Ansatz her sind. Lass Dich überraschen, wie viele Fähigkeiten noch in Dir stecken, von denen Du keine Ahnung hast. Diese Übung ist gleich ein Beispiel dafür.

Aufgabe:

Schritt 1: Kalibrieren

Bitte Dein Gegenüber, sich einfache geometrische Formen vorzustellen und in klaren Farben im virtuellen Raum seitlich oder über seinem Wahrnehmungsfeld sich vorzustellen:

“Stelle Dir ein rotes Quadrat über Deinem Kopf vor....**Jetzt!**“

“Stelle Dir einen blauen Kreis rechts neben Dir vor....**Jetzt!**“ usw.

Begib Dich dabei wieder in die tiefste “Konstruktivtrance”, die Du gestern erlebt hast und sensibilisiere Deine Sinneswahrnehmung so lange, bis Du die geometrischen Formen so wahrnimmst, wie Dein Gegenüber sie sich vorstellt.

Schritt 2: Wahrnehmen

Nun wird es interessant. **ohne** Anweisungen von Dir stellt sich Dein Gegenüber beliebige (voher kalibrierte) geometrische Formen in beliebigen Farben vor. An Dir ist es nun, herauszufinden, **was** genau er sich vorstellt. Lass Dich von Deiner Intuition leiten, Du wirst sehr überrascht sein.

Im Alltag kannst Du Dir die beliebige Sensibilisierung Deiner Sinnesaufmerksamkeit vielfältig zu Nutze machen. Ich denke da an interne Dialoge anderer Menschen, Gedankenleseexperimente und noch Vieles mehr.

Zeitraumen:

10 Minuten je Teilnehmer

Bewertung:

Du wirst feststellen, dass nach einer Periode der „Anpassung der Glaubenssätze“ und des Kalibrierens eine durch Zufall unmöglich zu erklärende Menge an richtigen „Erratungen“ passieren. Solltest Du wider Erwarten Schwierigkeiten haben, liegt es entweder daran, dass Deine Trance immer noch nicht tief genug ist, oder Dir Dein interner Dialog in die Quere kommt. Das jedoch lässt sich in beiden Fällen leicht abstellen...

Übung 54 Positive Gefühle schießen

Konstellation:

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

Hintergrund:

Die Art, im Grenzbereich von NLP Erfahrungen zu machen, kannst Du einfach ausweiten. Viele Menschen, die die vergangenen 10 Tage nicht erlebt haben, würden von "Humbug" und "esoterischem Unsinn" sprechen. Du jedoch weißt es mittlerweile viel besser.

Aufgabe:

Stelle Dich frontal vor Dein Gegenüber, etwa 1m Abstand. Die Augen bleiben geöffnet. Suche Dir ein sehr positives Gefühl aus und nutze alle Techniken der Verstärkung (hypnotisch, Submodalitäten, ...). Verstärke das positive Gefühl so lange, bis Du es kaum mehr aushalten kannst und schieße es wie bei einem LASER durch die Membrane Deiner Hände in den Körper Deines Gegenüber. Du solltest eine SEHR deutliche Reaktion bei Deinem Gegenüber bemerken. Er soll für einen Augenblick seine Augen schließen und erforschen, welche Erinnerungen und Bilder in ihm entstehen. Decken sich die Bilder mit der Art von Gefühl, das Du "geschossen" hast? Wenn ja, hast Du Deine Aufgabe erfüllt, wenn nicht, probiere es mit einem anderen Gefühl, einem anderen positiven Erlebnis und einer deutlichen inneren Verstärkung dieses Gefühls...

Zeitraumen:

10 Minuten je Teilnehmer

Bewertung:

Eigentlich erübrigt sich eine Bewertung, weil Kommunikation und Feedback ein Teil der Übung sind. Erkennst Du, wie einfach diese Übung nach einem kurzen Prozess der Anpassung wird? Stelle Dir vor, wo Du diese neu erworbene Fähigkeit im Alltag einsetzen kannst:

Bei der Partnersuche, beim Verkaufen, bei der nächsten Präsentation, bei.....

Übung 55 Das Gefühlssynchrotron

Konstellation:

Die Gruppe sitzt im Kreis.

Hintergrund:

Was Du bei Drug of Choice und den Übungen dieses Tages herausgefunden hast, findet seinen Höhepunkt und Abschluss in der Kombination aller Phänomene.

Aufgabe:

Setzt Euch im Kreis und fasst Euch an den Händen. Setzt Euch relativ aneinander. Jeder Teilnehmer begibt sich in die Good Drug Trance. Zuerst muss das Synchrotron beschickt werden. Dies geschieht, indem Du (im Trancezustand) Dich mit Deinen besten Gefühlen assoziiert. Stelle Dir vor, wie es war....mittendrin.....all die guten Gefühle...

Sende dieses Gefühl nach links **durch Dein Herz** über den linken Arm und Deine Hand in die Hand Deines linken Nachbarn. Sende so lange, bis Du spürst, dass auch von Deinem rechten Nachbarn „Sendesignale“ ankommen. Addiere diese Signale zu Deinen guten Gefühlen und verstärke das gemeinsame Signal und sende es weiter nach links. So schaukelt sich ein ultraintensives, gutes Gefühl relativ schnell auf. Auf ein Signal des Übungsleiters hin, lasst Ihr das Gefühl weiter kreisen und verwendet alle Energie darauf, dieses Gefühl immer stärker zu machen. Während Du gleichzeitig empfängst und sendest, kannst Du vor Deinem geistigen Auge Deine Zukunft sehen und Dich in alle Bilder hineinbegeben, die Du mit diesem Gefühl „erforschen“ willst. Auf ein weiteres Signal des Übungsleiters hin, kannst Du das Gefühl langsam ausklingen lassen. Achte auf Bilder, die von selbst vor Deinem geistigen Auge erscheinen. Danach könnt Ihr euere Erlebnisse austauschen.

Zeitraumen:

15 Minuten Übung (5 Min. aufschaukeln, 8 Min. verstärken, 2 Min. abklingen)

10 Minuten Austausch

Bewertung:

Wenn Du die Gesichter Deiner Mitübenden siehst und spürst, wie es Dir im Augenblick geht, dann hast Du schnell einen Eindruck davon, wie gut diese letzte Übung genau an diese Stelle passt. Schade, wie schnell die Zeit vergangen ist. Stell Dir vor, wie es sein wird, wenn Du zu Hause all diese Übungen mit Freunden und Bekannten wiederholen wirst, dann ist das Staunen an den Anderen. Viel Spaß und Erfolg dabei!



5

ADMINISTRATIVES

Holger Stephan

ist mein persönlicher Assistent und im Workshop für den Ablauf verantwortlich. Er ist Dein Ansprechpartner für alle **organisatorischen und finanziellen Fragen**. Wenn Du Deinen Workshopausweis verloren hast, findest Du ihn jeden Morgen am Eingang und er kümmert sich um Ersatz. Wie schon an anderer Stelle angekündigt, kostet der Ersatz des Ausweises 25 Euro. Pass deshalb gut darauf auf. Ohne Ausweis kein Einlass.

Sascha Ballach

klärt alle Fragen zum Inhalt des Workshops und den Übungen. Ausserdem berät er Dich bei allen auftretenden Fragen zur (optionalen) Zertifizierung als **Practitioner für Neuro-Linguistic Programming** durch Dr. Richard Bandler bei der Society of NLP.

Das Team am Verkaufsstand ...

... ist in allen Pausen für Dich da, um am Verkaufsstand **Fragen zu den kikidan Audio- und Videoprodukten** zu beantworten und beratend zu helfen.

Am Verkaufsstand findest Du übrigens auch Produktionen der Musiker, die mir bei den Trancen zur Seite stehen. Während des Workshops kannst Du alle kikidan Produktionen mit einem Rabatt von 10 Prozent kaufen. Dafür akzeptieren wir ausschließlich Bargeld.

Anfangszeiten und Pausen:

08 : 00 Uhr		Veranstaltungsraum öffnet
09 : 00 Uhr		Beginn des Workshops
10 : 30 Uhr	bis 11 : 00 Uhr	Pause (ca.)
13 : 00 Uhr	bis 14 : 30 Uhr	Mittagspause
17 : 00 Uhr	bis 17 : 30 Uhr	Fragen zum Thema:
17 : 30 Uhr	bis 18 : 30 Uhr	Abschlusstrancen
18 : 30 Uhr		Schluss (ca.)

Wie kannst Du Dich zertifizieren lassen?

Die kikidan Teilnahmeurkunde (rechts unten abgebildet) bekommt jeder Teilnehmer am Practitioner am letzten Tag ausgehändigt. Sie bestätigt Deine erfolgreiche Teilnahme am Workshop und zertifiziert Dich zum Practitioner für angewandte Kommunikationstechniken und Veränderungsmodelle. Sie ist keine Lizenzierung zum NLP – Practitioner.

Die Lizenzierung zum Practitioner für NLP erfolgt bei kikidan durch die **Society of NLP** in USA und ist kostenpflichtig (250 Euro). Du kannst Dich bis zum letzten Tag des Practitioner entscheiden, ob Du Dich von Dr. Richard Bandler, einem der Entwickler des Modells von NLP als Practitioner zertifizieren lassen willst.

Sascha Ballach beantwortet gerne alle Deine Fragen zur Zertifizierung.

Urkunde des First Institute of NLP



kikidan Urkunde



Bildung ist die alternative Währung unserer Zeit. Mit der Investition in einen Workshop von kikidan media hast Du eine gute Wahl getroffen. Wir honorieren und dokumentieren den Erfolg Deiner Anstrengungen durch eine eigens gestaltete Teilnehmerurkunde. Sie wurde beim Schweizer Banknotendrucker Orell&Füssli von erfahrenen Banknotendesignern gestaltet und enthält viele Sicherheitselemente einer klassischen Banknote.

Merkmale der kikidan Urkunde

1. Das Banknotenpapier der Urkunde ist mit gleichlaufendem Wasserzeichen OFS versehen. Die Buchstaben sind ineinander verschränkt.
2. Der Schriftzug "kikidan" auf der linken Seite ist gleichmässig verlaufend ohne Raster gedruckt und zusätzlich in 45 Grad Schattenriffelung hochgeprägt.
3. Der Untergrund ist zweifarbig im Banknotendruck im gleichmässigen Flächenverlauf gedruckt. Die Fläche enthält keine Rasterpunkte. In den Untergrund ist das kikidan Logo eingearbeitet.
4. Das kikidan Logo rechts oben ist zusätzlich hochgeprägt.
5. Das SSD Siegel an der unteren Kante ist links farbig gedruckt und rechts davon gespiegelt hochgeprägt.
6. Das kikidan Hologramm trägt eine fortlaufende Nummer und spiegelt golden auf, während die Schrift spektralfarben verläuft.
7. Die 10 kleinen Rechtecke rechts und links am Rand bestehen jeweils aus unterschiedlichen Iridiofarbensegmenten, die im Siebdruck aufgebracht sind. Iridio ist eine Spezialpigmentfarbe für Sicherheitselemente im Banknotendruck. Ein weiteres Beispiel dafür findest Du in der Zahl 50 auf der 50 Euro Banknote.

Über die Jahre habe ich immer wieder eine Reihe von Büchern in meinen Workshops empfohlen. Meist fließen die Inhalte in den Metaphernfluss ein oder die Bücher dienen mir als Referenz für Workshopinhalte. In diesem Sinne verstehe ich die nachfolgende Liste auch als Anregung, auf neue Gedanken zu kommen und Neues zu probieren.

BAGLEY, Dan S. - Reese, Edward J. :
Beyond selling. Meta Publications, Cupertino 1987

Bandler, Richard - Grinder, John:
The Structure of Magic. Volume 1+2
A Book about Language and Therapy

Bandler, Richard - Grinder, John:
Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson. Volume 1+2
A Book about Language and Therapy

BAUDOIN, Charles:
Suggestion und Autosuggestion. Psychologisch-Pädagogische Untersuchung auf Grund der Erfolge der neuen Schule von Nancy. Sibyllen Verlag, Dresden 1924

BOORSTIN, Daniel J.:
The Creators, Random House of Canada, Limited, 1992
The Discoverers, NY Random House 1983
Zwei wunderbare Bücher mit Geschichten für Metaphern.

BRAND, Steward:
The Clock of the Long Now. About Time and Responsibility.

BRENNAN, Barbara A. :
Hands of Light

BOETHIUS:
Trost der Philosphie,
Reclam-Verlag Stuttgart 1959 1. Auflage , 183 Seiten,

CALLAHAN, Roger - **TRUBO**, Richard:
Tapping the Healer Within Using Thought Field Therapy to instantly conquer Your Fears, Anxieties and Emotional Distress

CAMERON BANDLER, Leslie - **LEBEAU**, Michael:
Know How.
Guided Programs for Inventing Your Own Best Future

CAMERON BANDLER, Leslie - **LEBEAU**, Michael:
Solutions.
Practical and Effective Antidotes for Sexual and Relationship Problems

CAMERON BANDLER, Leslie - **LEBEAU**, Michael:
Emprint Method.
A Guide to Reproducing Competence

CAMERON BANDLER, Leslie - **LEBEAU**, Michael:
The Emotional Hostage.
Rescuing Your Emotional Life

CAMPEL, Robert:
The Hero with a Thousand Faces

CAROLL, Lewis:
Alice im Wunderland.
Insel Taschenbuch Verlag, Frankfurt/M., 1973. 1. Auflage, 137 S.

CHOMSKY, Noam - Peck, James (Herausgeber):
The Chomsky Reader

DETHLEFSEN, Thorwald:
Schicksal als Chance

DILTS, Robert B. - **HALLBOM** Tim - **SMITH**, Suzi:
Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit

DILTS, Robert B. - **EPSTEIN**, Todd:
Tools for Dreamers. Strategies for Creativity and the Structure of Innovation.

ECCO, Umberto:
Mouse or Rat. Translation as Negotiation.

ELIADE, Mircea:
Schamanismus und archaische Ekstasetechnik, Rascher Verlag Stuttgart, 1954

FERRIS, Timothy:

The 4-Hour Workweek.

Lehrt, was der Titel sagt.

FRANK, Herbert:

Der Wüstenplanet

WANSINK, Brian Ph.D. :

Mindless Eating.

Why We Eat More Than We Think

FREUD, Sigmund:

Zur Psychopathologie des Alltagslebens.

Über Vergessen, Versprechen, Vergreifen, Aberglauben und Irrtum.

Leipzig/Wien/Zürich, Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1924.

Zehnte, weiter vermehrte Auflage (Ausgabe letzter Hand). 8°. 310 Seiten.

GEMBRICH, Ernst H.:

The Story of Art

Die Geschichte der Kunst

GREENE, Robert:

POWER. Die 48 Gesetze der Macht. dtv 2001

GROCHOWIAK, Klaus:

Das NLP Practitioner Handbuch

HAWKINS, David R. :

Power vs. Force

Die Ebenen des Bewusstseins

HAPGOOD, Charles H - **BISCHOFF**, Ulrike (Übersetzung):

Die Weltkarten der alten Seefahrer.

Die Entdeckung der Antarktis vor 6000 Jahren und Amerikas vor Kolumbus

HESSE, Hermann:

Das Glasperlenspiel.

Versuch einer Lebensbeschreibung des Magister Ludi Josef Knecht samt Knechts hinterlassenen Schriften herausgegeben von Hermann Hesse.

Frankfurt / Main, Suhrkamp 1977

HOFFMANN, E.T.A.,
Werke in fünf Bänden,
Band 1 – Phantasiestücke in Callots Manier. Ibd: „Der Magnetiseur“ s. 108 ff.
Stauffacher Verlag, Zürich, 1965

SCOTT-MORGAN, Peter:
The Unwritten Rules Of The Game,
McGraw-Hill, New York, 1994

HOFSTADTER, Douglas R. :
Gödel, Escher, Bach. Ein Endloses Geflochtenes Band.

JOYCE, James:
Finnegans Wake. Deutsche Übersetzung.

KENNEDY, Gavin:
Beyond Selling, Meta Publications

KORZYBSKI, Alfred:
Science and Sanity.
An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics.
International Non Aristotelian Library, New Jersey, 5th ed. 1994.

KOSSAK, Hans Christian:
Hypnose. Ein Lehrbuch. Psychologische Verlagsunion, München 1989

LABORDE, Genie Z.:
Influencing with Integrity, Syntony Publishing Palo Alto California, 1983

LEARY, Timothy - **METZNER**, Ralph:
The Psychedelic Experience
A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead. University Books New York, 1964
(auch als kostenloses e-book im Internet zu finden)

LILLY, John :
Das Zentrum des Zyklons
Programming and Deprogramming the Human Biocomputer
(auch als kostenloses e-book im Internet zu finden)

MESMER, Friedrich Anton:

Mesmerismus. Oder System der Wechselwirkungen, Theorie und Anwendung des thierischen Magnetismus als die allgemeine Heilkunde zur Erhaltung des Menschen. Herausgegeben von Karl Christian Wolfart. Berlin: Nikolai, 1814.

MOLL, Albert:

Der Hypnotismus. Zweite Auflage, Fischer Medicinische Buchhandlung, Berlin 1890

MONROE, Robert A. :

Journeys Out of the Body,
Far Journeys,
Ultimate Journey

O'CONNOR, Joseph, Seymour John:

Neuro Linguistic Programming.
Neurolinguistisches Programmieren. VAK Verlags GmbH, 2009

O'CONNOR, Joseph

NLP Workbook
A Practical Guide to Achieving the Results You Want: A Practical Guide to Achieving the Results You Want. HarperCollins 2002

REINERS, Ludwig:

Stilkunst
Ein Lehrbuch deutscher Prosa, C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung München 1943

REICH, Wilhelm:

Die Massenpsychologie des Faschismus,
Kiepenheuer & Witsch Köln 1971 1. Auflage, 8°

ROSSI, Ernest L. :

Milton H. Erickson (unbedingt auf Englisch)

STIFTER, Adalbert:

Werke, insbesondere: *Der Nachsommer* (als Beispiel für einen Entwicklungsroman)

TIETJENS, E.:

Die Desuggestion. Ihe Bedeutung und Auswertung. Otto Elsner, Berlin 1928

WANSINK Brian:

Essen ohne Sinn und Verstand. Wie das Unbewusste entscheidet, was wir essen.

WATZLAWICK, Paul:

The Language of Change

W.W. Norton, New York, 1993

WILSON, Robert Anton:

Der neue Prometheus, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg 1987

WOLFART, Karl Christian:

Erläuterungen zum Mesmerismus.

Berlin: Nikolai, 1815.

RODGERS, Vimal:

Your Handwriting Can Change Your Life,

Fireside Books, New York, 2002

ROSSI, Ernest L. (Hrsg.):

Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson. 6 Bde. Carl Auer Verlag, 1995

SADHU, Mouni

Meditation. Wilshire Book Company 1972

URY, William:

The power of a positive NO.

Getting Past No.

Getting to Yes.

VAIHINGER, Hans:

Die Philosophie des Als - Ob.

