

Diamond-Training
Reiner Pröls

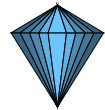


„Die meisten Menschen benutzen ihr eigenes Gehirn weder aktiv noch mit gewollter Absicht. Ihr Gehirn ist wie eine Maschine ohne „Aus“-Schalter. Wenn Sie ihm nichts zu tun geben, läuft es einfach weiter und weiter, bis es sich langweilt.

[...]

Wenn Ihr Gehirn einfach herumsitzt, ohne irgendetwas besonderes zu tun, wird es immer irgendetwas finden, was es tun kann, und es scheint ihm ziemlich egal zu sein, was es ist. Vielleicht macht's Ihnen was aus, aber ihm nicht.“¹

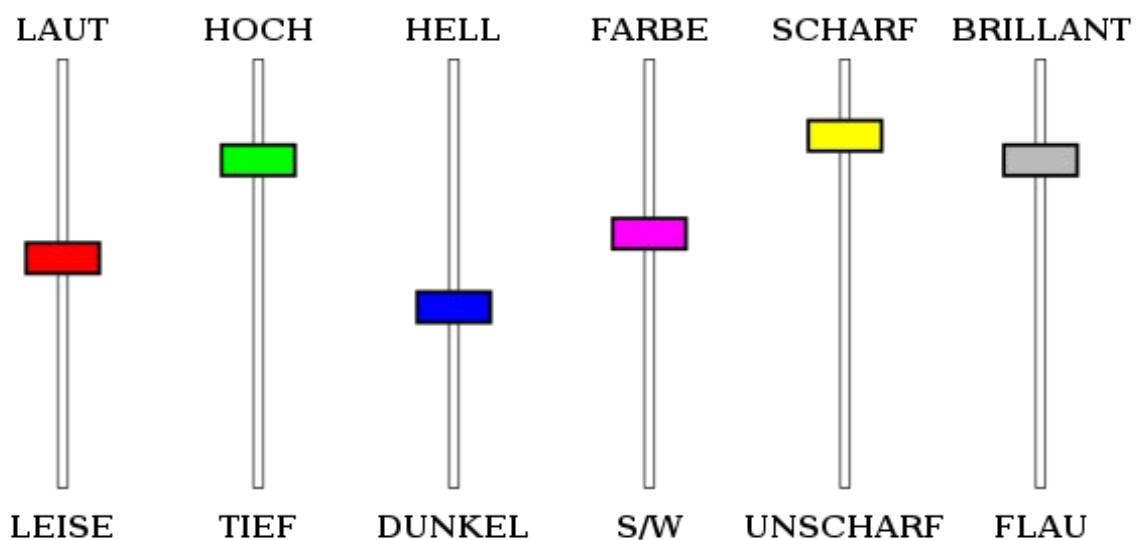
1 BANDLER, Richard: Veränderung des subjektiven Erlebens, 8. Auflage, Junfermann Verlag, 2011, S.19



Submodalitäten

Submodalitäten sind Untereigenschaften der Repräsentationssysteme. Zum Beispiel ist die Helligkeit eines Bildes eine Submodalität des visuellen Repräsentationssystems.

Die entscheidende Entdeckung von R. Bandler war dass durch eine Veränderung der Submodalitäten das Empfinden einer Situation, Erinnerung usw. verändert wird unabhängig vom Inhalt. Du kannst dir das Arbeiten mit Submodalitäten so vorstellen dass du vor einem riesengroßen Mischpult mit vielen Reglern und Schaltern sitzt. Jeder Regler ist für eine Submodalität zuständig. Jetzt musst du herausfinden wie jeder einzelne Regler bei dir wirkt.

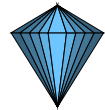


Mache dazu folgende Übung:

► ÜBUNG:

Suche in deiner Erinnerung ein angenehmes mit guten Gefühlen verbundenes Bild. Stelle dir dieses Bild vor deinem geistigen Auge vor. Wie hell ist das Bild und was empfindest du im Augenblick? Jetzt stell dir eine Fernbedienung vor mit der du die Helligkeit verändern kannst. Lass das Bild jetzt dunkler und dunkler werden solange bis du fast nichts mehr von dem Bild siehst. Wie fühlt sich das jetzt für dich an? Jetzt lass das Bild wieder heller und heller werden solange bis es so hell ist wie es am Anfang war. Jetzt drücke auf der Fernbedienung weiter den Knopf für die Helligkeit und lasse das Bild noch heller und heller werden, solange bis es fast weiß ist. Wie hat sich deine Empfindung jetzt verändert? Wann war es am angenehmsten?

Nimm jetzt ein Bild mit leicht unangenehmen Gefühlen und wiederhole das Experiment mit der Helligkeit. Lass es dunkler und dunkler werden bis es fast schwarz ist. Achte darauf wie sich die



Situation zu der das Bild gehört in deiner Wahrnehmung verändert. Lass das Bild daraufhin wieder heller und heller werden solange bis es fast weiß ist. Welche Gefühlsänderung hast du wahrgenommen? Wann war es am wenigsten unangenehm?

Mache jetzt das selbe mit akustischen (auditiven) Wahrnehmungen und dann mit kinästhetischen Wahrnehmungen. Bei den kinästhetischen Submodalitäten ist es wichtig dass du dich auf reine Wahrnehmung beschränkst und keine Gefühle und Emotionen direkt veränderst. Gefühle und Emotionen sind Repräsentationen anderer Wahrnehmungen und entstehen aus den einzelnen Submodalitäten sind aber selbst keine.

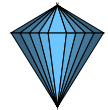
Eine Sonderstellung nehmen die gustatorischen und olfaktorischen Repräsentationssysteme. Beide Systeme hängen anatomisch zusammen und haben einen direkten „Draht“ ins Gehirn (ins limbische System). Das ist der Grund warum olfaktorische und gustatorische Anker sehr starke Anker sind.

Wie hat es in deinem letzten Urlaub gerochen? Die Submodalitäten sind allerdings schwerer zu beeinflussen. Aber du kannst ja mal versuchen dir vorzustellen wie Schokolade mit Fischgeschmack schmeckt. ☺

Weiter unten findest du eine Liste mit verschiedenen Submodalitäten. Ich empfehle dir damit zu experimentieren und zu entdecken bei welchen Veränderungen du einen Wechsel der Gefühle spürst und bei welchen das Gefühl „nur“ stärker bzw. schwächer wird. Probiere den Submodalitätenwechsel auch mit verschiedene Situationen aus, es kann sein dass die eine oder andere Submodalität nur in bestimmten Szenen eine Bedeutung hat.

Die Submodalitäten bei denen du eine Änderung der Gefühlsklasse bemerkst heißen **kritische Submodalitäten**. Diejenigen Submodalitäten die das Gefühl innerhalb einer Gefühlsklasse verstärken bzw. abschwächen heißen **Treibersubmodalitäten**.

Jetzt am Anfang solltest du nur jeweils eine einzelne Submodalität verändern um herauszufinden ob und wie stark du auf Veränderung diese Submodalität reagierst. Später verwendest du dann genau diese Submodalitäten zusammen um eine möglichst starke Veränderung zu erreichen, möglichst über alle Repräsentationssysteme verteilt.

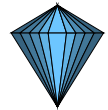


► ÜBUNG:

Gehe die nachfolgenden Tabellen mit Submodalitäten durch und überprüfe an einem Beispiel wie du darauf reagierst. Lass dir für diese Übung etwas Zeit und wenn du willst kannst du auch zwischen durch eine Pause mache. Achte darauf dass du immer wieder von dem selben positiven Ereignis ausgehst und nur eine Submodalität veränderst. Notiere dir im Anschluss deine kritischen Submodalitäten.

Meine kritischen Submodalitäten:

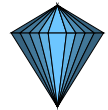
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



VISUELL



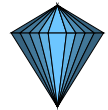
- Helligkeit hell ↔ dunkel
- Farbe farbig ↔ schwarz-weiß ↔ grell ↔ pastell ↔
falsche Farben (lila Kuh)
- Farbton warm ↔ kalt ↔ rot ↔ blau ↔ grün ↔ gelb
- Farben verwaschen ↔ intensiv
- Kontrast stark (brillant) ↔ schwach (flau)
- Schärfe scharf (klar) ↔ unscharf (verschwommen)
- Transparenz deckend ↔ durchsichtig
- Klarheit grobkörnig ↔ feinkörnig ↔ verrauscht ↔ flimmern
- Oberfläche glatt ↔ rau ↔ glänzend ↔ matt
- Ansicht Vordergrund ↔ Hintergrund
- Form quadratisch ↔ rund
- Größe groß ↔ klein
- Entfernung nah ↔ fern
- Rahmen ohne ↔ mit
- Position links ↔ rechts ↔ oben ↔ unten ↔ vorne ↔ hinten
- Abbildung normal ↔ verzerrt (Fischauge)
- Seitenverhältnis normal ↔ gestaucht ↔ gedehnt
- Lage aufrecht ↔ gekippt ↔ gedreht
- Type statisch (Bild) ↔ bewegt (Film, Diashow)
- Bewegung langsam ↔ schnell ↔ vorwärts ↔ rückwärts
- Dauer kurz ↔ lang
- Assoziation assoziiert ↔ dissoziiert



AUDITIV



- Lautstärke laut ↔ leise
- Tonhöhe hoch ↔ tief
- Stimme sonor ↔ schrill ↔ fest ↔ dünn ↔ voll ↔
nasal ↔ heiser ↔ flüstern ↔ klangvoll
- Charakter sanft ↔ hart ↔ gebunden ↔ abgehackt
- Klarheit klar ↔ dumpf ↔ brilliant ↔ gedämpft
- Deutlichkeit deutlich ↔ undeutlich
- Klang konsonant ↔ dissonant
- Modulation melodisch ↔ monoton ↔ abwechslungsreich
- Geschwindigkeit langsam ↔ schnell
- Position links ↔ rechts ↔ oben ↔ unten ↔
vorne ↔ hinten ↔ stereo ↔ mono
- Entfernung nah ↔ fern
- Stumm an ↔ aus
- Sprechrhythmus ohne Pause ↔ viele Pausen
- Satzmelodie am Ende nach oben ↔ am Ende nach unten
- Geräusch Hintergrundgeräusche ↔ Musik ↔ Stille
- Stimmenanzahl eine Stimme ↔ viele Stimmen (Stimmengewirr)
- Kongruenz passend zum Inhalt ↔ unpassend zum Inhalt
- Assoziation assoziiert ↔ dissoziiert



KINÄSTHETISCH



- Größe groß ↔ klein
- Anzahl viel ↔ wenig
- Gewicht leicht ↔ schwer
- Oberfläche rau ↔ glatt ↔ weich ↔ hart
- Temperatur heiß ↔ warm ↔ kalt ↔ eisig
- Qualität entspannt ↔ gespannt ↔ verkrampft ↔ diffus ↔ taub
- Intensität stark ↔ schwach
- Position im Körper ↔ außerhalb vom Körper ↔ wo im Körper
- Art stechen ↔ brennen ↔ klopfen ↔ drücken ↔ spitz ↔ stumpf
- Richtung Anfang ↔ Ende
- Bewegung ruhend ↔ bewegend ↔ fließend ↔ rotierend
- Tempo langsam ↔ schnell ↔ sprunghaft
- Dauer anhaltend ↔ pulsierend
- Farbe rot ↔ grün ↔ gelb ↔ blau ↔ schwarz ↔ weiß ↔ grau ...
- Form rund ↔ eckig ↔ flach ↔ Kugel ↔ Spirale ↔ Linie ...

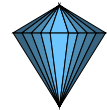


GUSTATORISCH / OLFAKTORISCH



- Intensität stark ↔ schwach
- Dauer anhaltend ↔ pulsierend
- Richtung links ↔ rechts ↔ oben ↔ unten ↔ vorne ↔ hinten
- Vorhanden ja ↔ nein
- Geschmack süß ↔ sauer ↔ bitter ↔ scharf ↔ salzig ↔
umami* ↔ fettig
- Geruch blumig ↔ fruchtig ↔ grün ↔ würzig ↔
holzig ↔ harzig ↔ rauchig ↔ animalisch ↔ erdig

(*) umami = „wohlschmeckend“ ausgelöst durch die Aminosäuren Glutaminsäure und Asparaginsäure



Submodalitäten sind eines der besten Werkzeuge die NLP zu bieten hat, eine große Fülle von Formaten benutzen Submodalitäten. Es ist daher sehr wichtig dass du weißt welche Submodalitäten bei dir am Besten wirken.

Hier noch zwei weiter kleine Übungen:

► Übung:

Achte auf deinen inneren Dialog und die Stimme die damit verbunden ist. Von wo kommt die Stimme? Verändere die Position. Experimentiere mit der Tonhöhe der Lautstärke usw. herum, probiere alle Möglichkeiten aus die in der Liste unter der Rubrik auditive Submodalitäten stehen. Probiere zuerst einzeln aus was eine starke Veränderung bewirkt und probiere dann Kombinationen aus, merke dir dann welche Kombination am Besten gewirkt haben um den inneren Dialog abzuschwächen oder vielleicht ganz abzuschalten. Wenn dich wieder mal dein innerer Dialog nervt dann weißt du jetzt wie du ihn verändern musst damit deine Reaktion darauf deinen Wünschen entspricht.

► ÜBUNG:

Denke jetzt an eine Szenen aus deiner Vergangenheit die dich auch heute noch belastet. Am besten eignet sich ein Film der immer wieder abläuft und bei dir immer wieder ein unangenehmes Gefühl auslöst. Nimm aber am Anfang zum Üben keine Szene die dramatische Auswirkungen auf deinen Gefühlszustand hat.

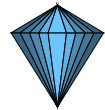
Lass die Szene jetzt als Film ablaufen am Ende hältst du den Film an und lässt ihn sehr schnell rückwärts laufen. Achte darauf dass der Film wirklich rückwärts läuft! Wiederhole das Ganze ein paar mal: Vor und zurück, vor und schnell zurück, vor und noch schneller zurück, vor und ganz schnell zurück, vor und zack! schon bist du wieder am Anfang. Wenn du jetzt an die ursprüngliche Szene zurückdenkst und das neue Gefühl mit dem ursprünglichen vergleichst, wie stark hat es sich verändert?

Nachdem du jetzt schon vieles über Submodalitäten weißt und schon etwas Erfahrung damit hast können wir uns an das erste Format machen dass auf Submodalitäten beruht, in diesem Fall auf visuellen Submodalität. Es ist sehr gut dafür geeignet dich zum Beispiel zu notwendigen aber von dir ungeliebten Aufgaben zu motivieren. Dir fällt bestimmt ein Beispiel dazu ein!

Die Idee des Formates ist es die guten Gefühle von einem attraktiven Bild auf zum Beispiel eine Tätigkeit zu übertragen um so gute Gefühle entstehen zu lassen wenn du an die Tätigkeit denkst.

Du brauchst dafür zuerst ein assoziiertes Bild von etwas sehr attraktivem z.B. einer Praline, daher der Name des Formates. Als nächstes brauchst du ein dissoziiertes Bild in dem du dich von außen siehst wie du die Tätigkeit ausführst.

Hier der genaue Ablauf des Formates:



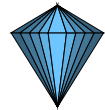
PRALINÉ-FORMAT



- (1) Suche etwas (z.B. eine ungeliebte Tätigkeit) das du attraktiv gestalten möchtest.
- (2) Öko-Check
- (3) Finde ein sehr attraktives Bild (=Motivationsbild) und assoziiere dich damit, zum Beispiel das Bild einer Praline, daher der Name des Formats. Was siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst du?
- (4) Stelle dir dissoziiert ein Bild (=Zielbild) von dem vor das zu attraktiver gestalten möchtest. Zum Beispiel wie du die ungeliebte Tätigkeit ausführst. Du siehst dich selbst von außen in dem Bild!
- (5) Schiebe hinter dieses Zielbild das Motivationsbild so dass nur das Zielbild zu sehen ist.
- (6) Mache zügig eine kleine Öffnung in das Zielbild die genau so gross ist dass du das Motivationsbild erkennen kannst und ein angenehmes gutes Gefühl verspürst.
- (7) Jetzt schliesse die Öffnung so rasch wie möglich wieder, aber nur so schnell dass das gute Gefühl erhalten bleibt.
- (8) Wiederhole die Schritte (6) und (7) einige Male und achte darauf dass du bei jedem Durchgang die Öffnung schneller und schneller verschließt.
- (9) Future-Pace



- ◆ Achte darauf dass du im Motivationsbild assoziiert bist und im Aufgabenbild dissoziiert bist.
- ◆ Es ist sehr wichtig dass die Öffnung am Ende des Formats sehr schnell geschlossen wird.
- ◆ Ziel ist es dass das gute Gefühl vom Motivationsbild auch im wieder Zielbild zu spüren ist ohne dass das Motivationsbild noch sichtbar ist.
- ◆ Das Format lässt sich auch umdrehen um Dinge die man zu gerne mag weniger gerne zu mögen. Dazu nimmst du als Motivationsbild ein Bild dass du abstoßend und / oder ekelerregend empfindest und als Zielbild nimmst du etwas von dem du dir wünschst dass du es in Zukunft weniger gerne magst.



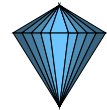
Wir werden jetzt noch mehrere Submodalitätenformate kennenlernen. Ich empfehle dir aber bevor du weiter liest das Praliné-Format gründlich zu üben. Es ist ein ideales Format mit dem du die Submodalitätentechnik üben kannst und du wirst diese Fähigkeit im Folgenden benötigen.

Manchmal tun wir unbewusst Dinge, die wir eigentlich nicht tun wollen, die aber einfach so geschehen. Das kann die Zigarette sein, die du plötzlich im Mund hast, die Schokolade die auf magische Weise den Weg in den Einkaufswagen und von dort in deinen Mund gelangt ist. Es kann auch der Fingernagel sein der sich immer wieder zwischen den Zähnen befindet oder der Wutanfall über verknottete Schuhbänder. Für all diese Fälle, in denen ein zwanghaftes und schlecht kontrollierbares Verhalten zu unerwünschten Ergebnissen führt gibt es die Swish-Technik. Der Swish beseitigt nicht das Verhalten an sich, er unterbricht vielmehr den selbständig ablaufenden Automatismus. Es ist so ähnlich wie wenn du an deinem Computer eine Datei löschst. Dann kommt eine Fenster mit „Wollen Sie ihren Lieblingssong wirklich löschen?“, oder so ähnlich. Du hast danach immer noch die Wahl zwischen dem alten und dem neuen gewünschten Verhalten zu wählen. Mit dem Swish integrierst du eine Unterbrechung die dich daran erinnert, dass du auch noch andere alternative und bessere Verhaltensweisen zur Verfügung hast.

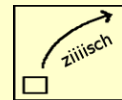
Damit die Erinnerung an der richtigen Stelle kommt muss ein sogenanntes Triggerbild gefunden werden. Das Triggerbild ist ein Bild in dem du assoziiert bist und das du kurz vor dem unerwünschten Verhalten erlebst. Es muss aber vor dem „Point of no Return“ liegen so dass du problemlos dich noch anders entscheiden kannst. Der Zeitpunkt an dem du die Schokolade in den Mund schiebst ist wahrscheinlich viel zu spät, es gibt kein zurück mehr! Um das Triggerbild zu finden musst du sehr sorgfältig die Situation analysieren. Stelle dir die Szene als Film vor den du in Zeitlupe vor laufen lässt bis zu dem Zeitpunkt an dem es zu spät ist dich anders zu entscheiden. Lasse dann den Film, wieder in Zeitlupe rückwärts laufen um den Triggerpunkt zu finden. Fahre so den Film mehrmals vor und zurück um den besten Zeitpunkt zu finden, halte den Film dort an und das Standbild dass du jetzt siehst ist dein Triggerbild.

Als nächstes musst du ein sehr attraktives Motivationsbild suchen. Achte darauf dass du dieses Bild dissoziiert siehst, du siehst dich also selbst in dem Bild.

Hier der genau Ablauf des Formats:



SWISH



- (1) Finde ein Verhalten dass dich stört und bei dem du das Gefühl hast dass es automatisch abläuft.
- (2) Öko-Check, Sekundärgewinne prüfen.
- (3) Finde ein geeignetes assoziiertes Triggerbild. Lasse dazu die Szene als Film ablaufen den du in Zeitlupe solange vor- und zurücklaufen lässt bis du den „Point of no Return“ gefunden hast. Das Bild an diesem Punkt ist das Triggerbild dass du aus deinen Augen siehst.
- (4) Finde ein sehr attraktives dissoziiertes Motivationsbild. Du siehst dich mit dem neuen Verhalten. Was bewirkt das für dich? Was erreichst du damit? Mache das Bild richtig schön ! Du siehst dich von außen in dem Bild **mit** deinem neuen Verhalten.
- (5) Öko-Check mit dem Motivationsbild. Ist das für alle Beteiligte ok?
- (6) Stelle dir assoziiert das Triggerbild vor. Was siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst du in dieser Situation? Jetzt stellst du dir in einer Ecke des Triggerbildes als kleinen dunklen Punkt das Zielbild vor.
- (7) Jetzt sagst du „Ziiisch“ und ziehst dabei das Zielbild diagonal auf, so dass es groß und hell wird, das Triggerbild wird dabei gleichzeitig klein und dunkel. Am Schluss siehst du riesengroß, schön hell und mit leuchtenden Farben das Zielbild und das Triggerbild ist verschwunden.
- (8) Drehe den Kopf zur Seite und blinzele zweimal bewusst mit den Augen. Kopf wieder zurückdrehen!
- (9) Wiederhole die Schritte (6) und (8) mindestens sieben mal hintereinander. Achte darauf dass der Übergang vom Trigger- zum Zielbild bei jedem Durchlauf schneller und schneller wird. Ziiiiisch, Ziiisch, Ziisch, Zisch !!!
- (10) Future-Pace. Stelle dir das Triggerbild vor, wenn nicht sofort das Zielbild kommt mache noch ein paar Durchgänge und beachte die Tipps.



- ◆ Das Triggerbild muss sehr sorgfältig gewählt werden und muss am Anfang (5) voll assoziiert (VAKOG) erlebt werden. Das Zielbild ist hingegen dissoziiert, du siehst also dich selbst von außen.
- ◆ Das Zielbild muss äußerst attraktiv sein. Spare nicht und sei großzügig!
- ◆ Du kannst bei (6) eine Handbewegung von der Ecke mit dem kleinen Zielbild zur gegenüberliegenden Ecke machen.
- ◆ Du kannst auch andere Submodalitäten außer Größe und Helligkeit ausprobieren.
- ◆ Mache genügend Wiederholungen und achte darauf dass der Wechsel vom Triggerbild zum Zielbild schnell verläuft und du zwischen den Durchgängen einen deutlichen Separator machst (Kopf drehen, Blinzeln).



Solltest du am Anfang Probleme haben zwei Submodalitäten gleichzeitig zu verändern dann probiere es anfangs mit einer und nimm erst später die zweite dazu. Mit mehreren Submodalitäten ist das Format wesentlich wirkungsvoller als nur mit einer.

Wenn der Swish nicht funktioniert dann liegt es entweder daran dass nicht das richtige Triggerbild gewählt wurde, das Motivationsbild nicht attraktiv genug ist. Es kann auch daran liegen dass der Bildwechsel nicht schnell genug durchgeführt wurde es zu wenige Wiederholungen waren.

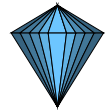
Nachdem du jetzt schon einige Erfahrungen mit Submodalitäten gemacht hast ist es an der Zeit dass du das Königsformat der Submodalitäten kennlernst, die Fast Phobia Cure. Den Ansatz dazu hast du in der zweiten Übung ganz am Anfang schon kennengelernt. Oft gibt es in unserem Leben Ereignisse die uns entscheidend geprägt haben. Solche Prägungen sind Lernerfahrungen die wir, manchmal unter dramatischen Umständen, gemacht haben und die uns fortan begleiten. Eine Folge davon kann eine Phobie sein. R. Bandler hat die Fast Phobia Cure entwickelt um Phobien effektiv und schnell zu heilen. Die funktioniert sehr gut allerdings möchte ich darauf hinweisen dass eine ausgewachsenen Phobie kein gutes Spielzeug ist. Solltest du, oder jemand in deinem Umfeld an einer Phobie leiden empfehle ich dir dringend die Fast Phobia Cure von einem darin erfahrenen Therapeuten durchführen zu lassen!

Wir wollen die Fast Phobia dafür verwenden Szenen die sich in deinem Leben ereignet haben und die dich immer wieder belasten zu „entschärfen“. Am Besten übst du dieses Format nicht alleine sondern zu zweit. Ich beschreibe es hier aus der Sicht des Anwenders. Ideal für dieses Format sind Filme die beim Klienten immer wieder als Kopfkino ablaufen und ihn belasten. Als allererstes musst du einen sehr guten Rapport zum Klienten aufbauen, benutze dazu alle Pacingtechniken die du kennst!

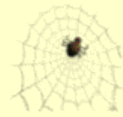
Als nächstes installierst du einen Ressourcenanker. Erfrage vom Klienten welche Ressourcen, Fähigkeiten jemand braucht um diese Situation gut zu erleben, Geborgenheit und Sicherheit sind dabei immer gut. Bitte den Klienten seine Hand halten zu dürfen und weise ihn an sich an eine positive Situation in der er alle diese Ressourcen erlebt hat vorzustellen. Wenn er gut assoziiert ist drücke seine Hand. Erkläre danach dass er jetzt in dieser Hand alle Ressourcen hat die er braucht um die kritische Situation gut zu erleben. Lass ihn den Ressourcenanker testen und teste du ihn auch selbst indem du seine Hand drückst. Es ist sehr wichtig dass dieser Anker richtig sitzt!

Der Rest ist ziemlich einfach. Der Klient soll sich dissoziiert einen schwarz-weiß Film anschauen bis über die kritische Szene hinaus. Dann geht er in den Film, ist assoziiert das Bild wird farbig und der Film läuft schnell rückwärts mit Ton, der auch rückwärts läuft. Am Ende sitzt der Klient wieder in seinem Kinosessel.

Hier der genau Ablauf des Formats:



FAST PHOBIA



- (1) Der Klient benennt eine Situation (Film im Kopfkino) die ihn belastet.
- (2) Öko-Check, Sekundärgewinn.
- (3) Welche Ressourcen sind hilfreich? Geborgenheit, Sicherheit, ...
Welche Reaktion wünscht sich der Klient in dieser Situation?
- (4) Bitte den Klienten um die Erlaubnis seine Hand halten zu dürfen. Der Klient soll sich intensiv und assoziiert eine Situation vorstellen in der er diese Ressourcen hatte. Ankere die Ressourcen durch drücken seiner Hand.
- (5) Teste den Ressourcenanker und weise den Klienten darauf hin dass er indem er deine Hand drückt die Ressource jederzeit abrufen kann und je stärker er drückt je mehr und je stärkere Ressourcen bekommt er.
- (6) Gehe mit dem Klienten in ein leeres virtuelles Kino und bitte ihn in der Mitte Platz zu nehmen.
- (7) Schweben dann mit dem Klienten in den Vorführraum vom dem aus er sich im Kino sitzen sieht.
- (8) Lasse den Klienten einen dissoziierten Film starten der vor der unangenehmen Situation, als also noch alles gut war, beginnt. Es ist ein alter Film darum ist es ein schwarz-weiß Film ohne Ton. Der Klient sieht wie er im Kino sitzend den Film sieht. Achte auf den Klienten! Evtl. Film unscharf, körnig werden lassen.
- (9) Fordere den Klienten auf den Film **nach** dem Höhepunkt, als die Situation wieder etwas entschärft ist anzuhalten.
- (10) Jetzt fordere den Klienten auf sich der Leinwand zu nähern und wenn seine Nasenspitze die Leinwand berührt ist taucht er assoziiert in die Szene ein die sich in ein Farbbild verwandelt. Löse dabei den Ressourcenanker aus indem du die Hand des Klienten fest drückst.
- (11) Weise den Klienten an, dass in dem Augenblick in dem das Bild farbig wird der Farbfilm anfängt sehr schnell rückwärts zu laufen, auch der Ton ist da und läuft rückwärts. Am Ende befindet sich der Klient in seinem Kinosessel.
- (12) Wiederhole den Vorgang von (7) bis (11) mehrmals und weise daraufhin dass es mit der Erfahrung die der Klient jetzt hat immer leichter geht und der Prozess immer schneller abläuft.
- (13) Weise den Klienten daraufhin dass er den Ressourcenanker in zukünftigen ähnlichen Situation immer dabei hat und jederzeit benutzen kann.
- (14) Future-Pace und evtl. Testen in realer Situation



- ◆ Der Schritt (10) wenn der Klient in die Szene eintaucht ist der kritischste Punkt. Hier brauchst du exzellente Leadingfähigkeiten und einen gut funktionierenden Ressourcenanker um zu verhindern dass der Klient in sein altes Verhalten (Angst, Phobie) zurückfällt.



Mit ein wenig Übung kannst du das Format auch für dich selbst nutzen. Das mit dem Ressourcenanker kannst du bei dir selbst auch machen aber für nicht so dramatische Situationen musst du es nicht unbedingt machen.

Zum Abschluss noch ein kleines aber sehr nützliches Format. Manchmal sehen wir uns einem anderen Menschen gegenüber handlungsunfähig obwohl wir rational betrachtet ihm ebenbürtig, ja vielleicht sogar überlegen sind. So jemanden nennt man dann „Angstgegner“, wie das Wort schon sagt ist die Angst der eigentliche Gegner. Der Angstgegner kann der Chef, der Nachbar, die Lehrerin usw. sein, ich denke du kennst solche Leute. Da lässt sich mit Submodalitäten etwas sehr Lustiges machen. Du veränderst die Submodalitäten solange bis der Angstgegner lächerlich erscheint und du lachen musst. Das wirkt auf zwei Arten. Du bist nicht mehr in deiner Angst gefangen sondern lachst und durch dieses Lachen verändert sich auch der „Angstgegner“. Er wird anfangs etwas irritiert sein über deinen Reaktion, und sollte er bis jetzt deine Angst missbraucht haben bringt ihn das ziemlich aus dem Konzept und er wird sich andere Verhaltensmuster suchen. Dein Gegenüber wird sich aber auch unwillkürlich deinem Verhalten anpassen (pacen) und dich auch freundlicher anschauen vielleicht sogar lächeln. Und was das bei dir bewirkt kannst du dir bestimmt vorstellen und was das wiederum beim Gegenüber auslöst kannst du dir auch sehr gut vorstellen !!!!

Hier der genau Ablauf des Formats:



ANGSTGEGNER



- (1) Denke an eine Situation in dem du den Angstgegner in einer typischen Situation erlebst.
- (2) Öko-Check
- (3) Suche an deinem Körper eine Stelle die du unauffällig berühren kannst, die aber nicht ständig berührt wird. Das Ohrläppchen, Nasenspitze usw. sind gute Punkte. Selbstverständlich darf an der Stelle noch kein anderer Anker gesetzt sein.
- (4) Verändere die Submodalitäten der Situation solange bis du zumindest lächeln musst. Stell dir zum Beispiel deinen Chef im rosa Röckchen vor der mit einer Mickymausstimme spricht und im Hintergrund läuft Zirkusmusik. Und vielleicht siehst du das Ganze in einem Bilderrahmen der an der Wand hängt.
- (5) Wenn du kurz vor dem Lachanfall bist drücke deinen Ankerpunkt.
- (6) Drehe den Kopf und blinzele 2 mal bewusst und drehe den Kopf zurück.
- (7) Wiederhole die Schritte (4) bis (6) mindestens sieben mal.
- (8) Future-Pace



- ◆ Achte bei (4) darauf dass du möglichst viele Submodalitäten veränderst. Und sei großzügig bei der Veränderung!
- ◆ Du kannst anstelle eines kinästhetischen Ankers auch einen auditiven, zum Beispiel die Stimme des Angstgegners, einen visuellen, zum Beispiel einen Raum usw. oder einen olfaktorischen verwenden.



Literatur

[Richard Bandler, Veränderung des subjektiven Erlebens](#)

[Alexa Mohl, Der große Zauberlehrling, Band 2](#)

[NLPedia \(http://nlportal.org/nlpedia/\)](http://nlportal.org/nlpedia/)