

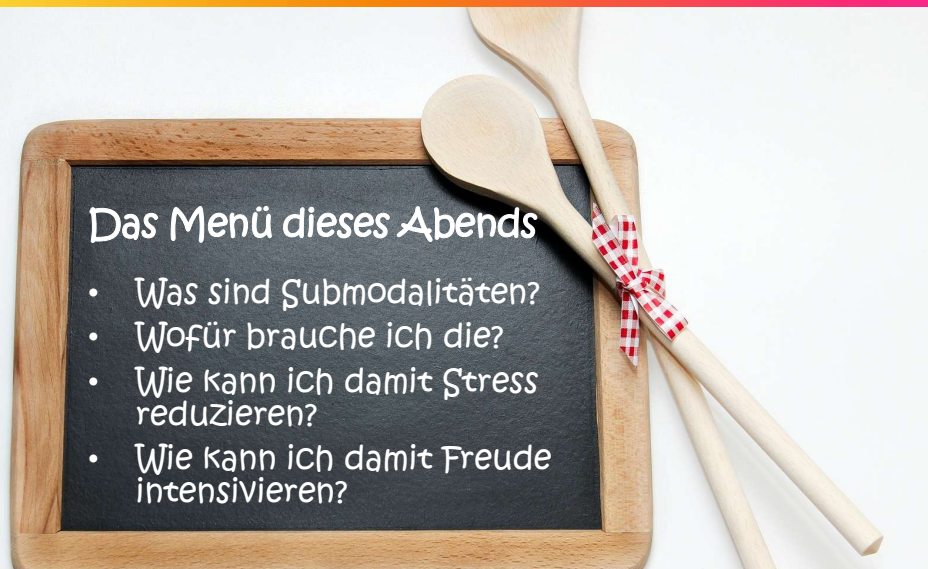
Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer

Die magische Welt der
Submodalitäten



Das Menü dieses Abends

- Was sind Submodalitäten?
- Wofür brauche ich die?
- Wie kann ich damit Stress reduzieren?
- Wie kann ich damit Freude intensivieren?



Schließ die Augen und erinnere dich an ein schönes Erlebnis

- Du musst es danach NICHT erzählen, du kannst also wählen, was du möchtest, es kann auch eine sehr persönliche Erfahrung sein.
- Wichtig ist: es ist eine schöne Erinnerung

NLP-Practitioner

Was sind Submodalitäten?

Du erinnerst dich an unsere
fünf Sinneskanäle VAKOG:

Visuell (Sehen)

Auditiv (Hören)

Kinästhetisch (Fühlen)

Olfaktorisch (Riechen)

Gustatorisch (Schmecken)

Für jeden Sinneskanal gibt es
Verfeinerungen, z.B.

farbig / schwarzweiß

laut / leise

warm / kalt

mild / stechend

süß, sauer, bitter ...

Analoge und digitale Submodalitäten

Bei den **analogen Submodalitäten** können wir, ähnlich wie auf einer Fernbedienung oder an einem Mischpult, wie mit einem Schieberegler die Intensität verändern.

- + hell - dunkel
- + lauter- leiser
- + Etc.

Analoge und digitale Submodalitäten

- Bei **digitalen Submodalitäten** gibt es nur zwei Versionen, ähnlich wie bei einem Lichtschalter: an oder aus. Sie sind entweder da oder nicht da.
- Zu diesen Submodalitäten gehört z.B.
 - farbig oder schwarz-weiß,
 - assoziiert oder dissoziiert
 - extern oder intern.
- Du kannst also entweder etwas farbig sehen oder nur schwarz-weiß. Eine Zwischenstufe gibt es nicht. Sobald Du etwas Farbe hineingibst, ist es farbig. Oder Du kannst etwas entweder von draußen oder von drinnen betrachten.

Visuelle Submodalitäten

- Helligkeit: hell, dunkel
- Licht: kalt, warm
- Schärfe: klar, verschwommen
- Entfernung: nah, fern
- Größe: klein, groß
- Ansicht: Vordergrund, Hintergrund
- Position: oben, unten, rechts, links
- Kontrast: stark, schwach

Visuelle Submodalitäten - digital

- assoziiert - dissoziiert
- farbig - schwarz-weiß
- begrenzt - unbegrenzt
- mit Rahmen - ohne Rahmen

Auditive Submodalitäten (analog)

- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| • Lautstärke | laut, leise |
| • Entfernung | nah, fern |
| • Klang | voll, dünn |
| • Modulation | weich, hart |
| • Tonhöhe | hoch, tief |
| • Melodie | harmonisch, disharmonisch |
| • Rhythmus | gleichmäßig, ungleichmäßig |
| • Tempo | schnell, langsam |
| • Richtung | von vorn, von der Seite, von hinten |

Auditive Submodalitäten - digital

- stereo, mono
- konstant, unterbrochen
- extern, intern

Kinästhetische Submodalitäten (analog)

- Intensität stark, schwach
- Oberfläche rauh, glatt
- Bereich klein, groß
- Temperatur heiß, kalt
- Gewicht schwer, leicht
- Druck stark, schwach
- Beschaffenheit weich, hart
- Dauer lang, kurz

Kinästhetische Submodalitäten (digital)

- konstant, unterbrochen
- extern, intern

Übung

- Herausarbeiten der eigenen Submodalitäten in Zweiterteams
- Nimm eine angenehme Erfahrung, an die du dich gern erinnerst.
- Wichtig ist: du fühlst dich gut, wenn du dich daran erinnerst.
- Arbeitsblatt - Submodalitäten herausarbeiten (siehe Chat bzw. Skript, Seite 7.2)

Breakout- Session

20 Minuten -
pro Person 10 Minuten

Veränderung von Submodalitäten

Person A nimmt wieder die positive Erfahrung aus der vorangegangenen Übung. Person B leitet Schritt für Schritt an und unterstützt A dabei, nacheinander und einzeln alle SubMod des Zustands zu verändern.

Achtet dabei auf Folgendes:

Verändert sich das Meta-Gefühl? Fühlt es sich angenehmer an, verändert sich die Stimmung?

- Wenn ja: in Richtung K- (d.h. wird es schlechter?) oder K++ (wird es noch besser)

Verändern sich dabei auch automatisch andere Submodalitäten?

- Wenn ja: Ihr habt eine „kritische Submodalität“ gefunden! Notiert die Ergebnisse.

Bringt nun die Submodalität in die Ausgangsposition zurück und verändert die nächste.



Breakout-Session

30 Minuten -
pro Person 15 Minuten

Was sind kritische Submodalitäten?

= Submodalitäten, bei deren Veränderung eine Reihe anderer Submodalitäten verändert werden.

Durch die Veränderung kritischer Submodalitäten wird die **Gefühlsklasse verändert**.

Beispiel: jemand verändert die Helligkeit eines inneren Bildes und sofort wird das Bild z.B. größer, kommt näher heran etc.

Je nachdem, ob es eine angenehme oder unangenehme Erinnerung ist, kann das Gefühl verstärkt, abgeschwächt oder neutralisiert werden. Du kannst dich also besser oder schlechter fühlen.

Verbale Indikatoren von Submodalitäten

- Ich habe nur verschwommene Vorstellungen von meiner Zukunft.
- Er hat eine glänzende Zukunft vor sich.
- Seine Vergangenheit liegt im Dunkeln.
- Ich sehe schwarz.
- Das lässt mich ganz kalt.
- Das macht mich ganz heiß.
- Das geht mir nahe.

Übung: Vergleich von Submodalitäten in unterschiedlichen Kontexten

- Nimm eine angenehme Erfahrung und erarbeite ein paar Submodalitäten
- Mach dir Notizen
- Nimm eine eher unangenehme Erfahrung und erarbeite auch hier die Submodalitäten
- Mach dir Notizen
- Vergleiche die Submodalitäten der beiden Erfahrungen