

Destruktive Muster auflösen

mit Evi Anderson-Krug

Mit sich selbst und anderen
besser klar kommen –
Submodalitäten in der Praxis



Swish - Überblick

- Thema finden: zwanghaftes Verhalten, das automatisch abläuft, z.B. Essen (Chips, Süßigkeiten), Alkohol trinken, Nägel kauen etc.
- Auslösendes Bild dafür finden (was siehst du unmittelbar vorher?) Assoziiert.
- Wunschbild finden (wie siehst du aus, wenn du dieses Thema erfolgreich hinter dir gelassen hast?) Dissoziiert
- Öko-Check: gibt es irgendetwas, was dagegen spricht, wenn du dieses Verhalten jetzt änderst?

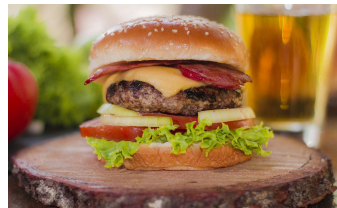
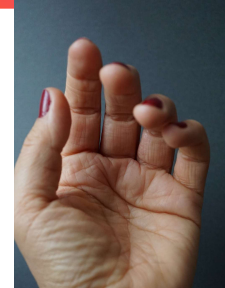
Swish - Überblick

- Stell dir auslösendes Bild vor (die Chips z.B.) und setze auf dieses Bild das Zielbild rechts unten (ganz klein).
- Swish durchführen: gleichzeitig das Zielbild groß, hell und farbig werden lassen UND das Auslösebild schrumpfen lassen, schwarz-weiß werden lassen. Begleitet vom Wort „swish“.
- Bildfläche löschen!
- Swish mehrmals wiederholen, 10-20 mal.
- Immer danach Bildfläche löschen!
- Test: Was hat sich verändert?

Swish - im Detail

Thema finden:

- Hast du irgendein zwanghaftes Verhalten, das automatisch abläuft, z.B. Essen (Chips, Süßigkeiten), Alkohol trinken, Nägel kauen etc., das du gern loswerden möchtest?



Swish - Detail

Auslösendes Bild dafür finden

- Das auslösende Bild / Triggerbild muss **assoziiert** sein, d.h. du siehst es aus deinen eigenen Augen heraus.
- Was siehst du unmittelbar vorher, bevor du das unerwünschte Verhalten tust? Was siehst du, bevor es kein Zurück mehr gibt?

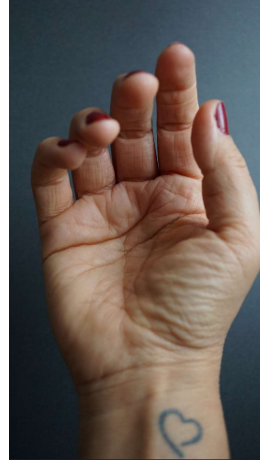
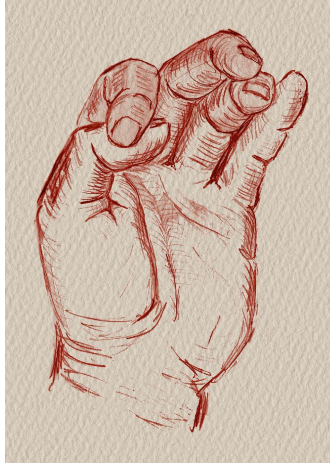
Beispiel Chips



Beispiel Alkohol



Beispiel Fingernägel



Swish - Detail

Wunschbild finden

- Wie siehst du aus, wenn du dieses Thema erfolgreich hinter dir gelassen hast? Dieses Bild muss dissoziiert sein, d.h. du siehst dich selbst wie auf einem Foto von dir.
- Das Bild von dir sollte sehr verlockend sein. Aber bitte nicht zu perfekt.

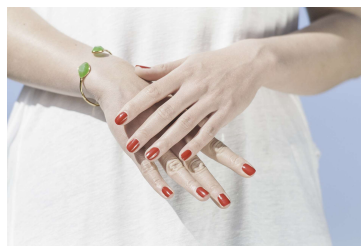
Beispiel Chips / Burger

Wunschbild dissoziiert: Wie sehen dich andere? Was siehst du im Spiegel?



Beispiel Fingernägel

Wunschbild dissoziiert: Wie sehen dich andere? Was siehst du im Spiegel?



Swish - Detail

Öko-Check:

- Gibt es irgendetwas, was dagegen spricht, wenn du dieses Verhalten jetzt änderst?
- Hätte es irgendwelche negativen Folgen für dich, wenn du es nicht mehr tun würdest?
- Was würdest du dadurch evtl. verlieren?

Swish - Detail

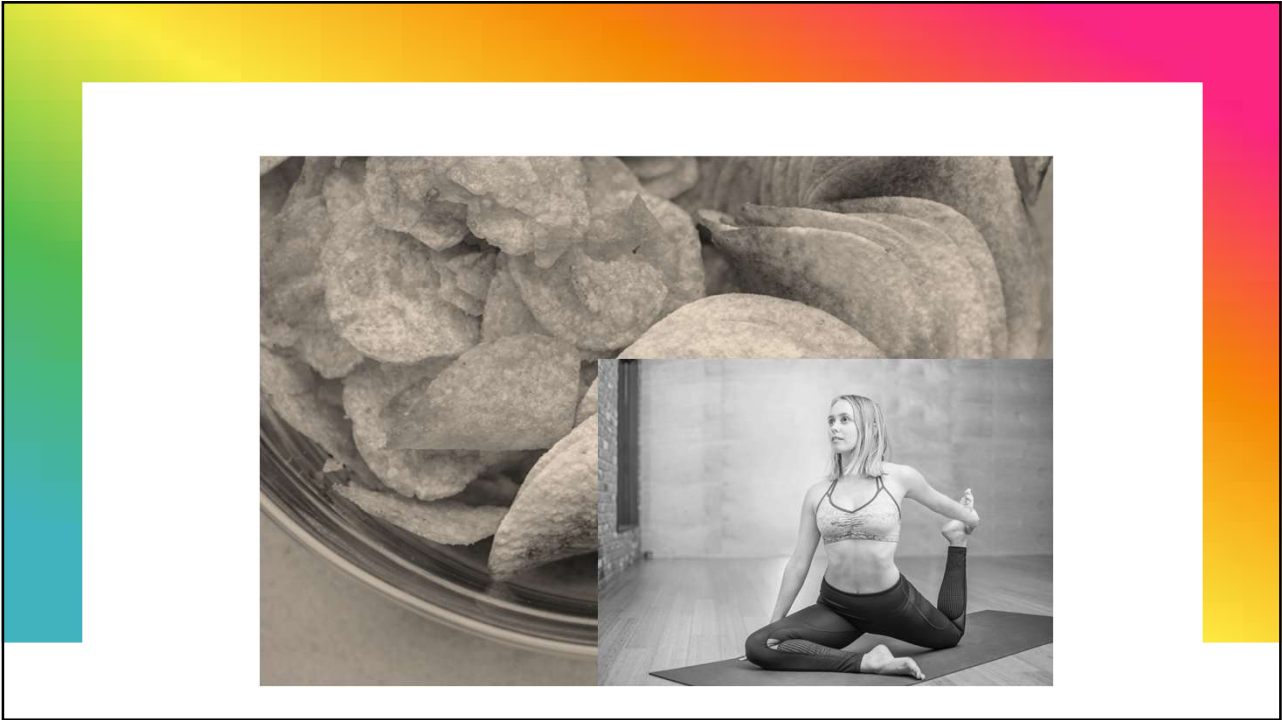
- Stell dir auslösendes Bild assoziiert vor (die Chips z.B.)
- und setze auf dieses Bild das Zielbild (dissoziiert) rechts unten (ganz klein).
- Also: die Chips vor deinen Augen
plus eine Person, die so aussieht wie du, die dieses Problem längst erfolgreich gelöst hat.

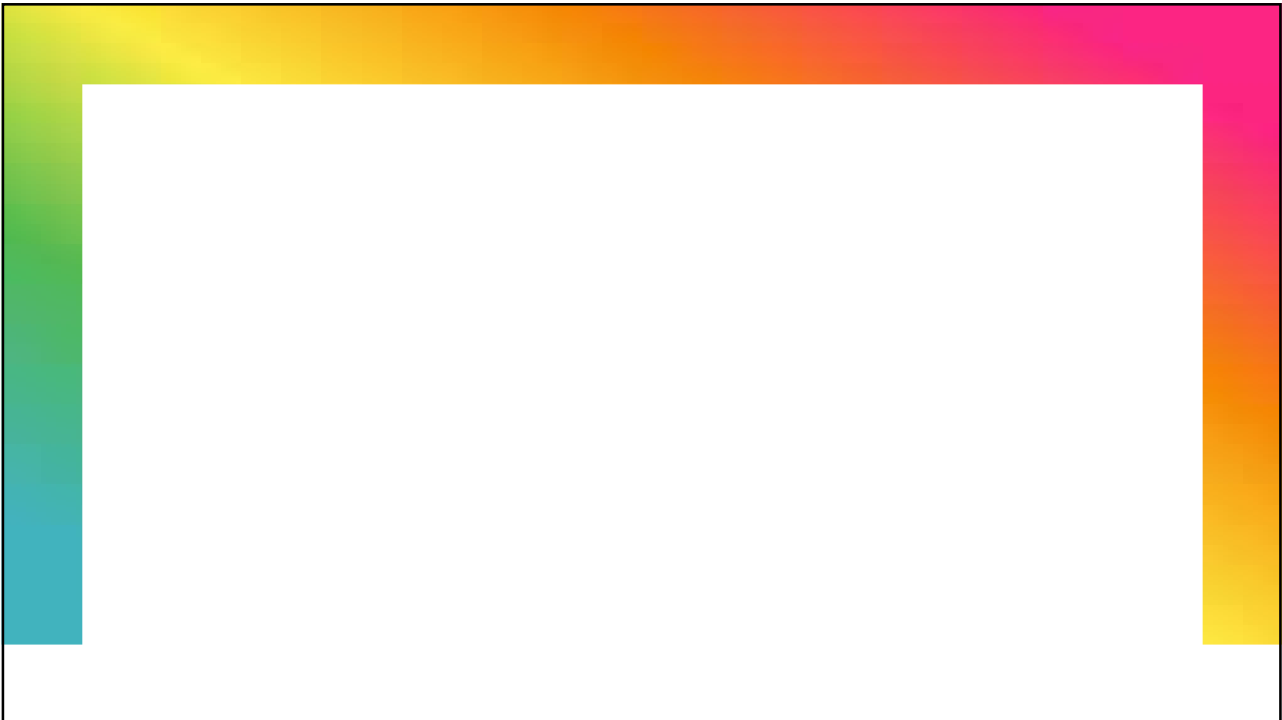
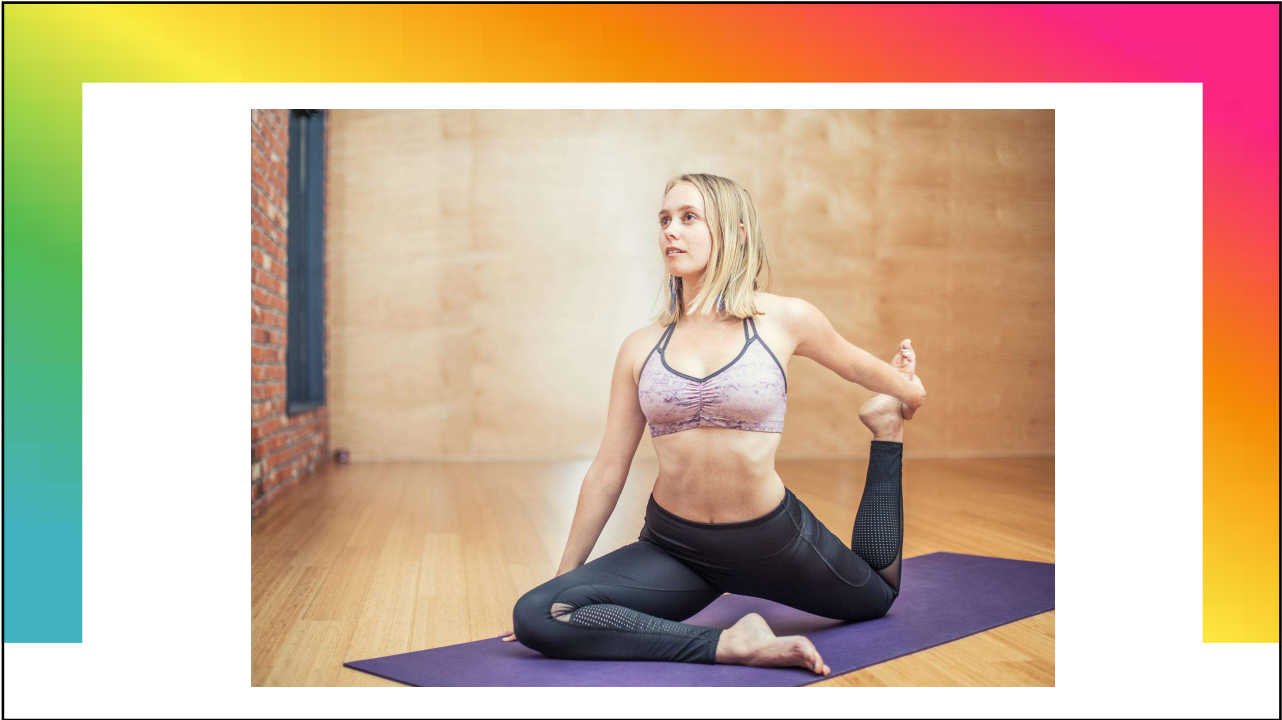


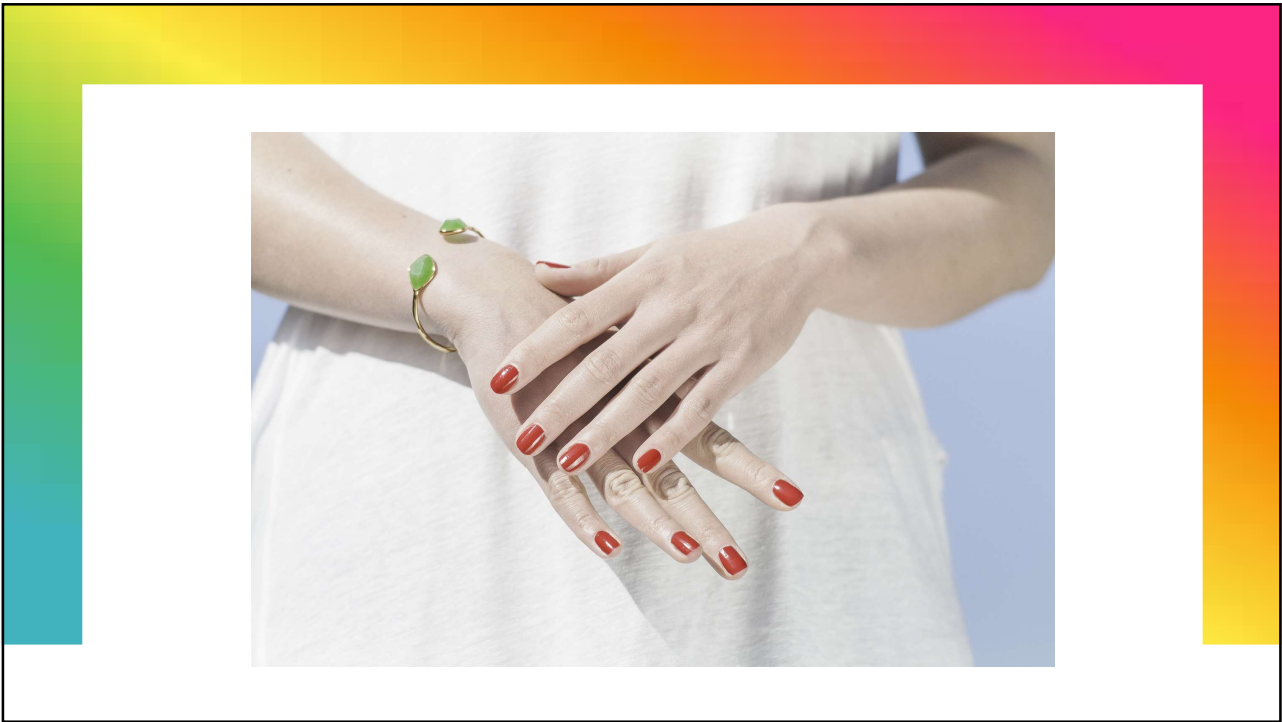
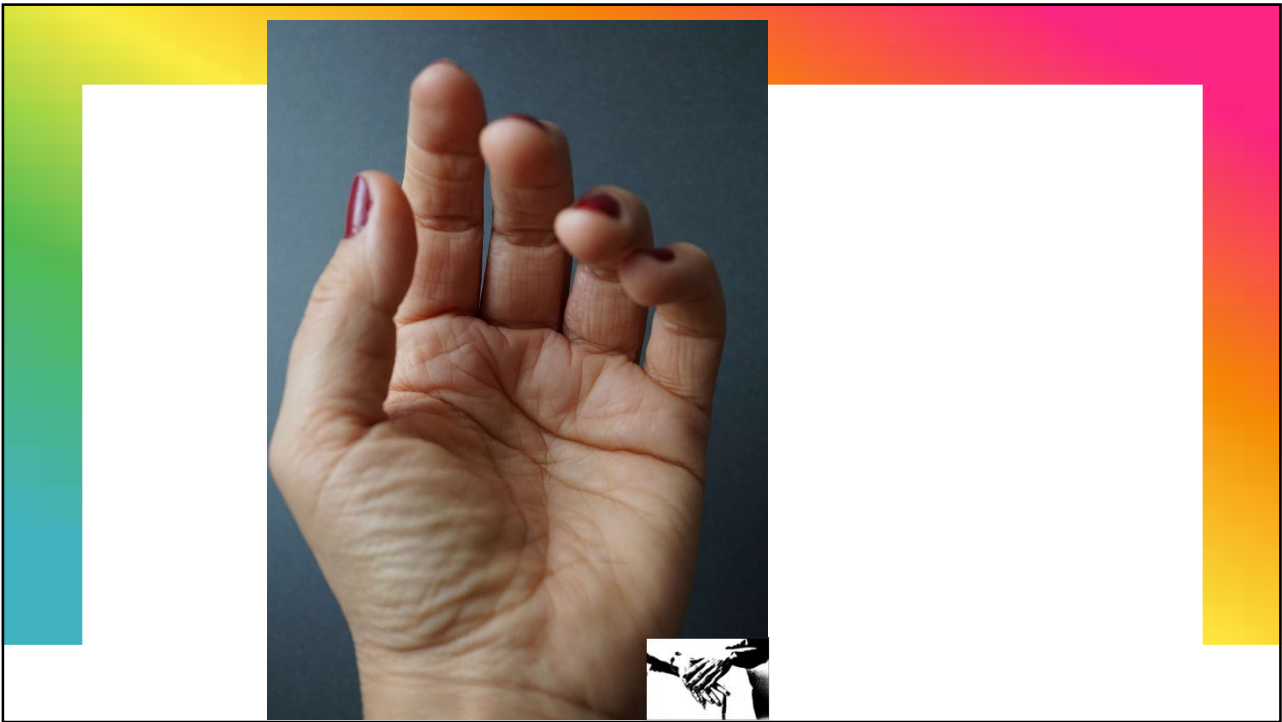
Swish - Detail

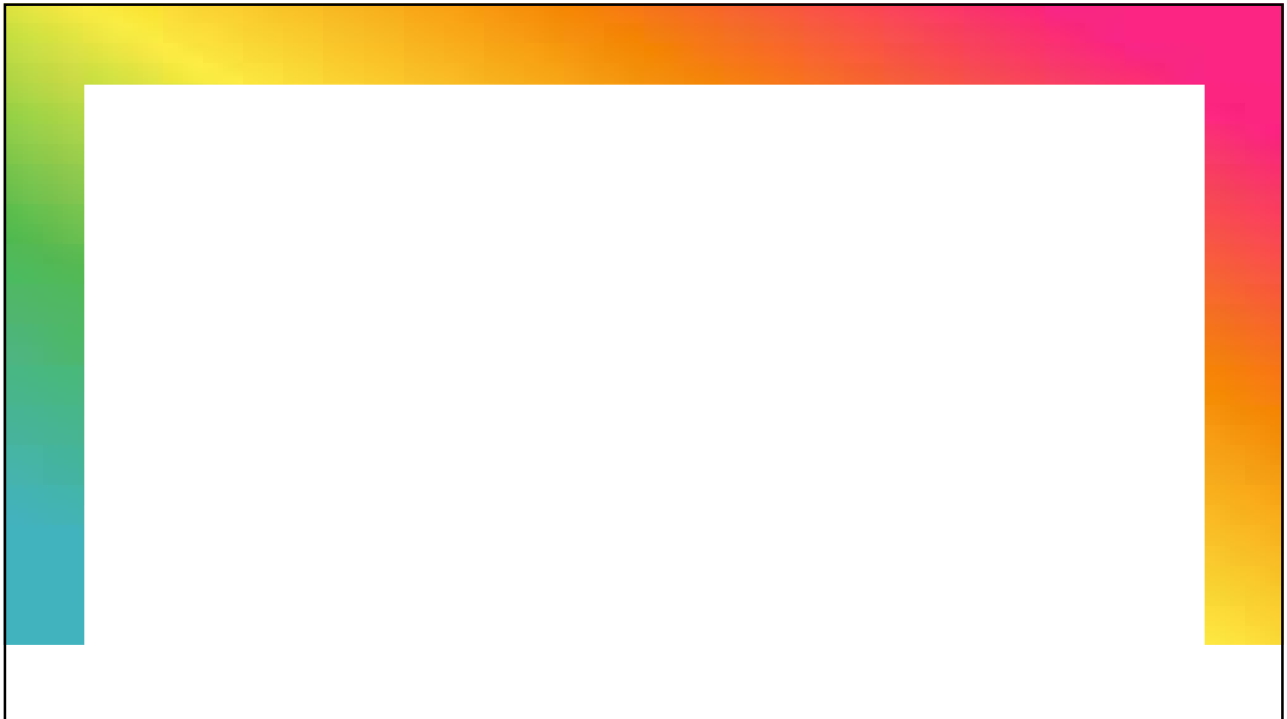
Führe jetzt den Swish durch:

- Ziehe das Zielbild aus der rechten unteren Ecke und mach es groß, hell und farbig, so dass es das auslösende Bild überdeckt.
- UND lass gleichzeitig das Auslösebild schrumpfen, schwarz-weiß werden oder ganz verschwinden.
- Als Unterstützung kannst du „swish“ sagen, wie das Geräusch zweier Bilder, die übereinander geschoben werden.









Ressourcen schicken



Ressourcen schicken

- Stell dir eine Person vor, mit der es dir eher schwer fällt, zu kommunizieren - oder der es momentan nicht so gut geht und in deiner Vorstellung Ressourcen brauchen könnte.
- Wo im Raum ist sie lokalisiert (entfernt / nah, rechts / links von Dir....)
- Welche Farben, Klänge, Gefühle, Ressourcen würden dieser Person helfen, damit es ihr besser geht?
- Stell dir vor, du hättest diese Ressource selbst zur Verfügung und spüre es.
- Schicke dann der anderen Person die Ressource.

Ressourcen schicken - Fortsetzung

- Was verändert sich bei dieser Person, nachdem Du diese Ressourcen geschickt hast? Wie verändert sich Deine Wahrnehmung von ihr? Du kannst gedanklich in die andere Person hineinschlüpfen, um es zu spüren.
- Gibt es vielleicht noch etwas, was sie brauchen könnte?
- Experimentiere und variiere solange, bis diese Person hat, was sie braucht, um sich entfalten zu können.
- Wie nimmst Du diese Person jetzt wahr? Wie geht es Dir dabei?
- Future Pace

