

Übungen zum Artikel

VAKOG – Die sinnliche Struktur Deiner inneren Welt

Da wir viel mehr Übungsanregungen zu den einzelnen Wahrnehmungskanälen gesammelt haben, als wir letztendlich im Magazin unterbringen können, wollen wir diese Euch natürlich nicht vorenthalten und präsentieren sie hier im Mitgliederbereich:

Visueller Kanal

Der visuelle Kanal organisiert Erfahrung in Bildern. Gemeint ist nicht nur das äußere Sehen, sondern die innere Darstellung von Erlebnissen als Szenen, Farben, Formen oder Bewegungssequenzen. Wenn Du visuell repräsentierst, erscheinen Gedanken als Bilder vor Deinem inneren Auge. Erinnerungen zeigen sich als Standaufnahmen oder kurze Filmsequenzen, Zukunft wird als Projektion entworfen, Entscheidungen werden getroffen, nachdem Du Dir ein klares Bild von den Möglichkeiten gemacht hast.

Übung V1: Perspektivwechsel – Assoziiert vs. Dissoziiert

Ziel: Unterschied zwischen Innen- und Außenperspektive erfahrbar machen.

Denke an eine neutrale Alltagssituation, zum Beispiel wie Du heute Morgen die Wohnung verlassen hast. Erlebst Du die Szene durch Deine eigenen Augen – so, als wärst Du wieder dort? Oder siehst Du Dich selbst von außen, wie in einem Film?

Wechsle nun bewusst die Perspektive.

Wenn Du die Szene von innen erlebst, stelle Dir vor, Du würdest Dich von außen sehen.

Wenn Du Dich von außen siehst, gehe gedanklich wieder in Deinen Körper hinein.

Beobachte:

Verändert sich die emotionale Intensität? Fühlt sich die Situation näher oder distanzierter an?

Diese Übung zeigt, wie stark allein die visuelle Perspektive das Erleben beeinflusst.

Übung V2: Helligkeit und Abstand – Intensität regulieren

Ziel: Wirkung von Bildqualitäten bewusst machen.

Denke an eine Situation, die Dich leicht verunsichert.

Wie groß ist das innere Bild?

Wie nah ist es?

Wie hell oder kontrastreich?

Nun beginne zu experimentieren:

Schiebe das Bild weiter weg.

Verkleinere es.
Drehe die Farben herunter oder mache es schwarz-weiß.
Reduziere die Schärfe.

Beobachte genau, was mit Deiner emotionalen Reaktion geschieht.

Hier wird sichtbar: Nicht das Ereignis selbst verändert sich – sondern seine visuelle Darstellung.

Übung V3: Zukunft visualisieren – Zielklarheit erzeugen

Ziel: Visuelle Orientierung nutzen.

Denke an ein Ziel, das Du erreichen möchtest.

Wie sieht es aus, wenn Du es bereits erreicht hast?
Wo befindest Du Dich?
Wer ist anwesend?
Wie ist die Umgebung gestaltet?

Je konkreter und lebendiger das innere Bild, desto klarer wird die Richtung.

Achte darauf, ob Dein Bild statisch ist oder sich bewegt.
Ist es hell oder eher diffus?
Oft zeigt sich hier, wie klar oder unklar ein Ziel innerlich bereits repräsentiert ist.

Übung V4: Sprachsensibilisierung – Visuelle Metaphern erkennen

Ziel: Wahrnehmungsstruktur in Kommunikation erkennen.

Achte in den nächsten Gesprächen bewusst auf visuelle Formulierungen:

- „Ich sehe das anders.“
- „Das ist mir noch nicht klar.“
- „Das wirkt unscharf.“
- „Das passt nicht ins Bild.“
- „Das wirft kein gutes Licht darauf.“

Frage Dich:
Welche innere Bildstruktur könnte dahinterliegen? Fehlt Übersicht? Abstand? Kontrast?

Diese Übung schärft Deine Fähigkeit, visuelle Repräsentation in Sprache zu erkennen.

Übung V5: Das innere Standbild einfrieren

Ziel: Automatische Bildschleifen unterbrechen.

Manche Situationen laufen innerlich wie ein Film ab – etwa vor wichtigen Gesprächen.

Wenn Du bemerkst, dass ein Bild Dich emotional stark beeinflusst, halte es innerlich an – wie mit einer Pause-Taste. Mache daraus ein Standbild. Rahme es gedanklich ein. Verändere die Größe oder lege es in einen Bilderrahmen an eine entfernte Wand.

Beobachte, ob sich dadurch Dein innerer Abstand verändert.

Diese Übung macht deutlich, wie stark Bewegung und Nähe die Intensität beeinflussen.

Übung V6: Bildersprache im Raum lesen (für Coaches & Führungskräfte)

Ziel: Visuelle Struktur im Gegenüber erkennen.

Achte im Gespräch darauf:

Wann hellt sich das Gesicht Deines Gegenübers auf?

Wann wirkt der Blick klar und fokussiert?

Wann schaut jemand nach oben, als würde er etwas vor sich sehen?

Oft entsteht in dem Moment ein inneres Bild.

Eine passende Intervention könnte sein:

„Wie genau sieht dieses Bild aus?“

„Was fehlt noch, damit es für Sie klarer wird?“

Diese Übung verbindet Wahrnehmung, Sprache und Kalibrierung.

Auditiver Kanal

Während der visuelle Kanal Erfahrung in Bildern abbildet, erscheint sie im auditiven Kanal als Klang. Hier zeigen sich Erlebnisse nicht primär als Szenen, sondern als Stimmen, Tonlagen, Dialoge, Geräusche oder rhythmische Muster. Bedeutung entsteht über das, was gehört wird – äußerlich oder innerlich.

Übung A1: Den inneren Dialog bewusst machen

Ziel: Wahrnehmen, dass Denken oft sprachlich organisiert ist.

Nimm Dir einen Moment Zeit und beobachte Deinen inneren Dialog.

Was sagt Deine innere Stimme gerade? Spricht sie in vollständigen Sätzen oder eher fragmentarisch? Klingt sie freundlich, neutral oder kritisch? Ist sie schnell oder ruhig? Laut oder leise?

Allein diese Beobachtung verändert häufig bereits die Qualität des inneren Kommentars. Du erkennst: Gedanken sind nicht nur Inhalte – sie haben einen Klang.

Übung A2: Tonlage verändern – Wirkung prüfen

Ziel: Einfluss von Stimmqualität auf Emotion erfahren.

Sage Dir innerlich einen Satz wie: „Das schaffe ich nicht.“

Wie klingt dieser Satz? Nun verändere bewusst die Tonlage:
Sprich ihn innerlich in einer übertrieben hohen Comic-Stimme. Oder extrem langsam und tief.
Oder flüsternd.

Beobachte, was mit der emotionalen Wirkung geschieht.

Nicht der Satz selbst verändert sich – sondern seine klangliche Gestaltung. Und damit oft auch das Gefühl.

Übung A3: Lautstärke und Abstand regulieren

Ziel: Intensität innerer Stimmen steuern.

Denke an eine kritische innere Stimme, die Dich manchmal begleitet.

Wie laut ist sie?

Scheint sie direkt „im Kopf“ zu sprechen oder weiter entfernt?

Nun stelle Dir vor:

Die Stimme wird leiser.

Sie entfernt sich einige Meter von Dir.

Sie klingt wie durch ein Radio in einem anderen Raum.

Verändert sich Deine Reaktion?

Oft nimmt die emotionale Intensität spürbar ab.

Übung A4: Argumentationsstruktur hören

Ziel: Auditive Entscheidungsstrategien erkennen.

Denke an eine Entscheidung, die Du kürzlich getroffen hast.

Hast Du innerlich Argumente „durchgesprochen“? Gab es ein Für-und-Wider-Gespräch im Kopf? War eine innere Stimme dominanter als eine andere?

Diese Übung macht deutlich, dass Entscheidungen nicht nur gefühlt oder gesehen, sondern oft gehört werden.

Übung A5: Sprachsensibilisierung im Gespräch

Ziel: Auditive Prädikate erkennen.

Achte in den nächsten Gesprächen bewusst auf klangbezogene Formulierungen:

- „Das klingt gut.“
- „Das hört sich schräg an.“
- „Ich bin nicht im Einklang damit.“
- „Das ist immer derselbe Ton.“

Frage Dich:

Was braucht diese Person?

Mehr Informationen – oder eine stimmige Erklärung?

Diese Übung schärft Deine Fähigkeit, auditive Struktur in Kommunikation wahrzunehmen.

Übung A6: Rhythmus-Experiment

Ziel: Einfluss von Sprechtempo und Pausen verstehen.

Sprich einen kurzen Satz laut aus, zum Beispiel:
„Das ist eine wichtige Entscheidung.“

Wiederhole ihn:

- einmal sehr schnell,
- einmal sehr langsam,
- einmal mit klaren Pausen zwischen den Wörtern.

Beobachte, wie sich die Bedeutung verändert.

Nicht der Inhalt, sondern der Rhythmus beeinflusst die Wirkung.

Übung A7: Ressourcensound aktivieren

Ziel: Positive Zustände auditiv ankern.

Denke an eine Situation, in der Du Dich sicher oder souverän gefühlt hast.

Gab es ein typisches Geräusch?

Applaus?

Naturgeräusche?

Eine bestimmte Musik?

Stelle Dir dieses Geräusch innerlich intensiver vor.

Achte darauf, ob sich auch das zugehörige Gefühl verstärkt.

Hier wird deutlich: Klang kann nicht nur erinnern, sondern auch aktivieren.)

Kinästhetischer Kanal

Während der visuelle Kanal Erfahrung in Bildern organisiert und der auditive Kanal sie in Klängen strukturiert, entsteht im kinästhetischen Kanal Wirklichkeit als körperliches Erleben. Hier steht nicht das, was Du siehst oder hörst, im Vordergrund – sondern das, was Du spürst.

Kinästhetische Repräsentation umfasst Körperempfindungen und emotionale Zustände – Gefühle zeigen sich hier nicht abstrakt, sondern als konkrete körperliche Erfahrung. Angst zeigt sich vielleicht als Enge im Brustkorb. Freude als Wärme im Bauch. Anspannung als Druck in den Schultern.

Übung K1: Entscheidungs-Anker-Übung

Ziel: Dein Referenzsystem im Alltag wahrnehmen

Das Referenzsystem ist der Maßstab, den Dein Gehirn nutzt, um zu bestimmen, was „richtig“, „stimmig“ oder „passend“ für Dich ist.

Beobachte in den nächsten Tagen kleine Entscheidungen – etwa, welchen Platz Du wählst oder welche Aufgabe Du zuerst beginnst.

Achte darauf, ob sich eine Option innerlich „leichter“ oder „schwerer“ anfühlt.

- Entsteht Weite oder Enge?
- Mehr Ruhe oder mehr Druck?
- Ein Impuls nach vorne oder eher Zurückhaltung?

Oft zeigt sich das Referenzsystem nicht in großen Lebensfragen, sondern in alltäglichen Mikroentscheidungen. Das kinästhetische Signal ist meist subtil – aber konstant.

Übung K2: Submodalitäten-Übung für Gefühle

Ziel: Konstruktion im Körper erfahrbar machen

Denke an eine Situation, die sich unangenehm anfühlt.

Frage Dich:

- Wo genau sitzt dieses Gefühl im Körper?
- Hat es eine Temperatur?
- Ist es schwer oder leicht?
- Bewegt es sich – und wenn ja, wie?

Verändere nun bewusst eine dieser Eigenschaften.

Stelle Dir vor, die Spannung würde sich ausbreiten oder die Schwere leichter werden. Vielleicht wird die Bewegung ruhiger oder gleichmäßiger.

Beobachte, ob sich dadurch Deine innere Reaktion verändert.

Wie bei Bildern oder inneren Stimmen zeigt sich auch im Körper: Gefühle besitzen Struktur – und Struktur kann variiert werden.

Übung K3: Das Stimmigkeitsfenster

Ziel: Innere Passung differenzieren

Denke an ein aktuelles Thema oder eine Entscheidung.

Frage Dich nicht: „Was ist richtig?“

Sondern: „Wie fühlt sich diese Option im Körper an?“

Stelle Dir nun vor, die Entscheidung wäre bereits getroffen.

- Wird Dein Atem freier?
- Entsteht Stabilität?
- Oder bleibt eine Restspannung?

Frage Dich anschließend:

Was müsste sich körperlich verändern, damit es sich wirklich stimmig anfühlt?

Diese Übung lenkt den Fokus weg vom Argumentieren und hin zur Qualität des inneren Erlebens.

Übung K4: Intensität regulieren

Gefühle graduell wahrnehmen

Nimm ein aktuelles Gefühl wahr und gib ihm spontan eine Zahl von 1 bis 10.

Frage Dich dann:

- Wie würde sich eine 6 anfühlen?
- Wie eine 4?

Versuche bewusst, die Intensität leicht zu verändern – etwa über ruhigere Atmung oder bewusstes Loslassen von Muskelspannung.

Hier wird deutlich: Gefühle sind selten absolut. Sie sind in ihrer Intensität differenzierbar.

Übung K5: Bewegungsimpuls erkennen

Ziel: Emotion als Richtung wahrnehmen

Denke an ein Vorhaben, das Dich motiviert – und an eines, das Dich hemmt.

Spüre jeweils:

- Gibt es einen Impuls nach vorne?
- Entsteht ein Zurückweichen?
- Fühlt es sich aufrichtend oder zusammenziehend an?

Oft entscheidet nicht nur die Intensität eines Gefühls, sondern seine Richtung über Handlungsbereitschaft.

Olfaktorischer Kanal

Neben dem Sehen, Hören und Spüren existiert eine weitere, oft unterschätzte Dimension der Wahrnehmung: der Geruchssinn. Der olfaktorische Kanal tritt im Alltag selten bewusst in den Vordergrund – und besitzt doch eine erstaunliche Intensität. Während visuelle Bilder analysiert und auditive Argumente abgewogen werden können, wirkt ein Geruch häufig unmittelbar und ohne Umweg über Sprache oder Logik.

Übung G1: Erinnerungsanker – Der Duft als Zeitmaschine

Ziel: Verbindung zwischen Geruch, Emotion und Erinnerung erfahrbar machen.

Schließe für einen Moment die Augen und denke an einen Ort aus Deiner Kindheit oder Jugend. Vielleicht ein Klassenzimmer, die Küche Deiner Großeltern oder einen Urlaubsort.

Frage Dich:

Gab es dort einen typischen Geruch?

War es der Duft von Holz, Kreide, Sonnencreme, Meer, Regen oder einem bestimmten Essen?

Sobald ein Geruch innerlich auftaucht, beobachte:

Wie verändert sich Deine Stimmung?

Tauchen zusätzliche Details auf?

Verändert sich Dein Körpergefühl?

Reflexion:

Hier wird sichtbar, wie Geruch als neuronaler Anker wirkt – er aktiviert nicht nur Information, sondern ein gesamtes emotionales Erleben.

Übung G2: Atmosphären-Check im Alltag

Ziel: Unbewusste olfaktorische Wahrnehmung bewusst machen.

Betritt in den nächsten Tagen bewusst verschiedene Räume: Büro, Café, Supermarkt, Besprechungsraum.

Bevor Du Dich auf Gespräche oder Aufgaben konzentrierst, halte kurz inne und frage Dich: Wie riecht es hier? Frisch? Neutral? Schwer? Technisch? Warm?

Beobachte, ob sich Deine Haltung oder Stimmung minimal verändert.

Diese Übung schärft Deine Wahrnehmung für die atmosphärische Dimension von Kommunikation.

Übung G3: Beruf & Verhandlung – Raumwahrnehmung

Ziel: Einfluss des olfaktorischen Kanals auf Professionalität erkennen.

Vor einem wichtigen Meeting:
Achte bewusst auf den Geruch des Raumes.

Ist er neutral und frisch?
Stickig?
Stark parfümiert?

Reflexionsfrage:
Wie würde sich das Gespräch anfühlen, wenn der Raum frisch gelüftet wäre?
Wie beeinflusst die Atmosphäre die Bereitschaft zur Kooperation?

Diese Übung sensibilisiert für multisensorische Kommunikation – besonders relevant für Führungskräfte.

Übung G4: Ressourcen-Duft (Ankerarbeit light)

Ziel: Positiven Zustand bewusst verknüpfen.

Denke an eine Situation, in der Du Dich sicher, kompetent oder entspannt gefühlt hast.

Gab es einen typischen Geruch in dieser Umgebung?
Vielleicht Kaffee, Natur, Holz, Meer, ein bestimmtes Parfüm?

Stell Dir diesen Geruch innerlich intensiver vor.
Beobachte, ob sich auch das zugehörige Gefühl verstärkt.

Hier wird deutlich: Geruch kann nicht nur Erinnerung aktivieren, sondern auch Ressourcen.

Übung G5: Sprachsensibilisierung – Olfaktorische Metaphern hören

Ziel: Wahrnehmung in Kommunikation schärfen.

Achte in Gesprächen bewusst auf Geruchsmetaphern:

- „Das stinkt mir.“
- „Da liegt etwas in der Luft.“
- „Das hat einen faden Beigeschmack.“
- „Ich habe Lunte gerochen.“

Frage Dich:

Was wird hier eigentlich beschrieben?

Geht es um Misstrauen? Vorahnung? Ablehnung?

Diese Übung verbindet Wahrnehmung und Sprachkalibrierung.

Übung G6: Subtile Veränderung – Reframing über Geruch

Ziel: Konstruktion sichtbar machen.

Denke an eine unangenehme Situation.

Stell Dir vor, sie hätte einen neutralen oder angenehmen Geruch.

Beobachte:

Verändert sich minimal Deine emotionale Bewertung?

Das ist kein Trick – sondern ein Experiment, das zeigt, wie Wahrnehmung konstruiert ist.)

Gustatorischer Kanal

Neben Sehen, Hören, Spüren und Riechen umfasst das Modell von VAKOG auch eine weitere, oft unterschätzte Modalität: den gustatorischen Kanal – den Geschmackssinn. Auf den ersten Blick scheint dieser Kanal im Alltag eine untergeordnete Rolle zu spielen. Und doch ist Geschmack eng mit Bewertung, Erinnerung und Emotion verknüpft – kaum ein Sinn arbeitet so unmittelbar mit Kategorien wie angenehm oder unangenehm, süß oder bitter.

Übung G1: Bewertungs-Check: „Wie schmeckt diese Entscheidung?“

Ziel: Die evaluative Funktion des gustatorischen Systems erfahrbar machen.

Denke an eine aktuelle Entscheidung, die noch offen ist. Stelle Dir nun die Frage: „Wenn diese Entscheidung einen Geschmack hätte – welcher wäre es?“
Süß? Bitter? Würzig? Fad? Sauer?

Beobachte:

- Kommt die Antwort spontan?
- Verändert sich Dein Körpergefühl?
- Taucht ein Bild oder ein innerer Dialog auf?

Reflexion:

Geschmack fungiert hier als schnelle Bewertungsmetapher. Oft zeigt sich auf dieser Ebene früher Klarheit als in rationaler Abwägung.

Übung G2: Der „Beigeschmack“-Test

Ziel: Subtile innere Vorbehalte erkennen.

Erinnere Dich an eine Situation, in der Du nach außen „Ja“ gesagt hast – innerlich jedoch unsicher warst. Frage Dich:

- Hatte diese Entscheidung einen „Beigeschmack“?
- War er bitter, schal, künstlich?

Nun stelle Dir vor, dieser Geschmack würde neutral oder angenehm werden. Verändert sich Deine Haltung zur Situation?

Diese Übung macht sichtbar, wie Bewertung metaphorisch organisiert ist.

Übung G3: Feedback verkosten

Ziel: Wirkung von Kommunikation differenzieren.

Denke an ein Feedback, das Du kürzlich erhalten hast.

- War es „leicht verdaulich“?
- Musstest Du es „erst schlucken“?
- Hat es „sauer aufgestoßen“?

Beobachte, was genau diesen Eindruck erzeugt hat:

- Der Tonfall?
- Die Wortwahl?
- Der Kontext?

Hier wird deutlich: Information wird nicht nur gehört oder gesehen – sie wird bewertet.

Übung G4: Ressourcen-Geschmack

Ziel: Positive Zustände bewusst aktivieren.

Erinnere Dich an eine Situation, die sich rund und stimmig angefühlt hat. Wenn dieses Erlebnis einen Geschmack hätte – welcher wäre es? Süß? Frisch? Würzig? Klar?

Lass diesen Geschmack innerlich intensiver werden. Beobachte, ob sich auch das zugehörige Gefühl verstärkt.

Diese Übung zeigt, dass Geschmack nicht nur Bewertung, sondern auch Ressource sein kann.

Übung G5: Sprachsensibilisierung im Alltag

Ziel: Wahrnehmung für gustatorische Metaphern schärfen.

Achte in Gesprächen bewusst auf geschmackliche Ausdrücke:

- „Das hinterlässt einen faden Nachgeschmack.“
- „Das war eine süße Überraschung.“
- „Das ist schwer verdaulich.“

Frage Dich: Was wird hier eigentlich bewertet? Geht es um Fairness? Klarheit? Vertrauen?

Diese Übung verbindet gustatorische Wahrnehmung mit Sprachkalibrierung.

Übung G6: Entscheidungsreif oder noch roh?

Ziel: Prozessreife erkennen.

Stell Dir eine Idee oder ein Projekt vor.

Frage Dich:

- Ist es „reif“?
- Noch „roh“?
- „Unausgegoren“?
- Oder bereits „abgeschmeckt“?

Diese Metaphern geben oft erstaunlich präzise Hinweise auf innere Bereitschaft.)