Woche 23: Visuelle Submodalitäten Übung

mehr Motivation

mehr Faszination

mehr Lebensfreude

1.) Such dir aus, ob du für eine Situation mehr Motivation, mehr Faszination oder mehr Lebensfreude erleben möchtest. (In Folge schreibe ich für das mehr ein X und ihr setzt dann Faszination, Motivation oder Lebensfreude ein).

2.) Sage mir auf einer Skala von -10 (gar nicht) bis +10 (voll und ganz), wie motiviert, fasziniert oder wie viel Lebensfreude du im Moment in Bezug auf die vorhin beschriebene Situation spürst.

3.) Was wäre ein tolles Ergebnis auf der Skala, wenn wir eine Veränderung vornehmen?

4.) Seperator: Stell eine Frage, in der es um was ganz anderes geht.

5.) Nimm jetzt eine Situation, in der du X bereits erlebt hast und sag mir: Was kannst du in dieser Situation sehen, hören, spüren, riechen und schmecken?

6.) Beantworte dann die Fragen zur Situation, in der du X bereits erlebt hast:
(Derjenige oder diejenige, der/die die Partnerübung anleitet, kann die Antworten unterstreichen oder Notizen dazu machen)

Submodalität	Fragen	Notizen
Assoziiert/dissoziiert	Ist dein Bild assoziiert (mit eigenen Augen) oder dissoziiert (von außen)?	
Bewegung	Ist es ein Film, ein Bild oder mehrere Bilder?	
Farbe	farbig oder schwarzweiß?	
Größe	groß oder klein?	
Begrenzung	mit oder ohne Rahmen?	
Räumliche Tiefe	Zwei- oder Dreidimensionen?	
Lokalisation	links, rechts, oben, unten, mittig?	
Entfernung	nah oder fern?	
Helligkeit	hell oder dunkel?	
Kontrast	stark oder schwach?	
Fokus	scharf oder verschwommen?	

7.) Nun schaut euch die Submodalitäten die Situation an, für die mehr Motivation, mehr Faszination oder mehr Lebensfreude gesucht wird.

Submodalität	Fragen	Notizen
Assoziiert/dissoziiert	Ist dein Bild assoziiert (mit eigenen Augen) oder dissoziiert (von außen)?	
Bewegung	Ist es ein Film, ein Bild oder mehrere Bilder?	
Farbe	farbig oder schwarzweiß?	
Größe	groß oder klein?	
Begrenzung	mit oder ohne Rahmen?	
Räumliche Tiefe	Zwei- oder Dreidimensionen?	
Lokalisation	links, rechts, oben, unten, mittig?	
Entfernung	nah oder fern?	
Helligkeit	hell oder dunkel?	
Kontrast	stark oder schwach?	
Fokus	scharf oder verschwommen?	

8.) Nun verändert ihr die Submodalitäten der Situation, für die mehr X gebraucht wird in die Richtung des Bildes oder Films, in dem X bereits vorhanden war (Tabelle 1).

9.) Jedes Mal, wenn das Bild verändert wird, wird auf der Skala getestet, ob diese Submodalitätenveränderung einen Unterschied gemacht hat und es eine Verbesserung auf der Skala gibt. (Sonst wird das Bild wieder rückgängig gemacht).

10.) Verändert die Submodalitäten so lange, bis das gewünschte Ergebnis von 3.) herauskommt. Sollten die visuellen Submodalitäten nicht ausreichen, nehmt auch noch die auditiven (Woche 22) oder kinästhetischen dazu.