

Woche 2: Partnerübung zu Assoziieren und Dissoziieren

Übungsanleitung allgemein:

Eine/r von euch beiden beginnt mit dem anderen / der anderen die Übung durchzuführen. Nach jeder Übung werden die Positionen getauscht und die zweite Person führt dann durch die Übung. Sprecht im Anschluss jeder Übung immer kurz darüber, wie es euch gegangen ist.

Übung 1

Fragt euch nach den Erinnerungen, die in der Liste stehen, und kreuzt dabei an, ob ihr diese Situationen assoziiert oder dissoziiert oder beides seht.

Erinnere dich an ...	assoziiert	dissoziiert
	Ich - Perspektive	von Außen betrachtet
Kaffeetrinken mit einem Freund/einer Freundin		
dein letzter Urlaub		
ein Tier streicheln		
Gespräch mit einem Vorgesetzten		
bei deiner Arbeit		
Bilder anschauen		
im Kino		
beim Putzen		
Gespräch mit einem Kollegen/einer Kollegin		

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

beim Zahnarzt		
Essengehen mit Freunden		
beim Internetsurfen		
beim Autofahren		
Achterbahnfahren		
bei der letzten Familienfeier		
im Flugzeug		
bei einer Hochzeit		
Eigene Ideen:		

Übung 2

Übung zum Assoziieren:

Um sich in eine Situation zu assoziieren, verwenden wir im NLP das VAKOG (5 Sinne). Person 1 lässt Person 2 an eine angenehme Erinnerung denken (Dazu könnt ihr Situationen aus der Liste oben nehmen) und dann werden die VAKOG-Fragen gestellt.

Anleitung:

- a.) Denke an eine angenehme Erinnerung (z.B. Urlaub) und nimm dir genug Zeit, um dich vollständig in diese hinein zu assoziieren, sodass du dich in dieser erinnerten Situation befindest und die Situation mit deinen eigenen Augen betrachtest. Wenn du das gemacht hast, gib mir Bescheid.

- b.) Dann werden folgende Fragen gestellt:
 - Was kannst du alles durch deine Augen sehen?
 - Was gibt es zu hören?
 - Was fühlst du?
 - Kannst du auch etwas riechen oder schmecken?

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Übung 3

Übung zum Dissoziieren 1:

a.) Nimm eine positive assoziierte Situation und bewerte auf einer Skala von 0 (neutral) bis +10 (sehr intensiv), wie stark dein Gefühl dazu ist.

b.) Nun dissoziiere dich von der Situation, indem du jetzt durch die Augen eines Beobachters, der möglichst unbeteiligt und emotionslos aus der Entfernung zusieht, die Situation betrachtest. Du kannst dir vorstellen, als würdest du dich entweder auf einem Foto oder in einem Film sehen.

c.) Bewerte nun wieder das Gefühl auf der Skala von 0 (N neutral) bis + 10 (sehr intensiv).

d.) Nun assoziiere dich wieder in die Situation: Sieh nun die Situation wieder durch deine eigenen Augen: Was kannst du sehen? Was gibt es zu hören? Was fühlst du? Kannst du auch etwas riechen oder schmecken?

e.) Bewerte jetzt wieder auf der Skala von 0-10.

Wichtig ist hier, dass die Person wieder die Bewertung vom Anfang (oder höher) hat. Sonst nochmals die VAKOG-Fragen (d.) stellen.

Übung 4

Übung zum Dissoziieren 2:

a.) Nimm eine negativ assoziierte Situation (Skala -10 wäre sehr intensiv, 0 neutral), die zwischen -2 und -3 liegt und erzähle mir kurz darüber, wenn du magst.

b.) Nun dissoziiere dich von der Situation und beobachte, wie sich dein Gefühl ändert. Wo bewertest du jetzt das Gefühl auf der Skala?

c.) Was wird jetzt für dich durch diesen Sichtwechsel möglich?