

Woche 22: Auditive Submodalitäten

Übung

- 1.) Suche dir einen **Satz**, ein **Lied** oder ein **Geräusch** aus, der oder das dir ein richtig gutes Gefühl macht. Also, suche einen Satz, den du dir sagst, wenn dir etwas gut gelingt oder du ganz glücklich oder entspannt bist oder nimm ein Lied, das du gerne hörst.
- 2.) Beantworte dann die Fragen:
(Derjenige oder diejenige, der/die die Partnerübung anleitet, kann die Antworten unterstreichen oder Notizen dazu machen)

Submodalität	Fragen	Notizen
Stimmen / Klänge / Geräusch	Hörst du Stimmen, Klänge oder Geräusche?	
Selbst / andere	Sagst du etwas zu dir selbst oder hörst du etwas von anderen?	
Inhalt	Was genau sagst du oder hörst du?	
Lokalisation	Woher kommen die Laute oder Geräusche? Von Innen oder von Außen?	
Lautstärke	Sind diese laut oder leise?	
Melodie und Rhythmus	Ist es monoton oder melodisch? Hat es einen bestimmten Rhythmus?	
Höhe – Tiefe	Ist es eher hoch oder eher tief?	
Tempo	Ist es eher schnell oder eher langsam?	
Dauer	Ist es stetig oder unterbrochen?	
Mono / Stereo	Ist links und rechts – darin räumlich unterscheidbar?	
Tonalität	Wie ist die Tonalität? Schrill, dünn, nasal, voll, heißer?	
Harmonie	Sind die Laute harmonisch oder gibt es Dissonanzen?	
Betonung	Wird etwas Bestimmtes betont?	

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

3.) Nimm nun einen anderen Satz, der bei dir auf einer Skala von 0 (neutral) bis -10 (sehr negatives Gefühl) bei etwa -4,-5 liegt.

4.) Nun verändert ihr die Submodalitäten dieses Satzes und zwar immer in die Richtung des guten Gefühls.

Wenn zum Beispiel vorhin der Satz oder das Lied bei langsam war, sprich jetzt diesen neuen Satz auch langsam aus.

Der Partner, bei dem die Übung durchgeführt wird, soll den Satz immer laut aussprechen und der Übungspartner gibt die Anweisung dazu, z.B.: Sprich den Satz langsamer. Mach aus dem Satz eine Liedmelodie. usw.

Jedes Mal, nachdem der Satz ausgesprochen wurde, wird auf der Skala getestet, ob diese Submodalitätenveränderung einen Unterschied gemacht hat und das Gefühl besser wurde.

Wenn der ausgesprochene Satz auf der Skala besser bewertet wurde, dann soll er so bleiben und weiterhin so ausgesprochen werden und neue Submodalitätsveränderungen werden mit diesem Satz durchgeführt.

Wenn nicht, soll der Satz in der letzten Version nochmals ausgesprochen werden und neue Submodalitäten werden getestet.

Testet den Satz solange, bis er auf der Skala mindestens 3 -5 Punkte besser geworden ist.

Zusätzlich könnt ihr auch ganz lustige und kreative Sachen einbauen, wie zum Beispiel:

- Stell dir vor, du hast, bevor du deinen Satz sprichst, einen Heliumluftballon eingeatmet: Wie klingt der Satz in dieser Stimme?
- Stell dir vor, du sprichst wie der kleine Nils: Wer den kleinen Nils nicht kennt, sucht im Youtube unter „Der kleine Nils“ und dann kennt ihr seine lustige Stimme☺.
- Stell dir vor, dieser Satz ist nun der Beginn deines Lieblingsliedes oder eines Kinderliedes (z.B. Die Schlümpfe).
- Stell dir vor, jemand mit einer verführerischen Stimme spricht diesen Satz.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

5.) Nehmt dann jede Veränderung, die eurer Gefühl auf der Skala besser gemacht hat und notiert diese. Findet heraus, welche auditive Submodalitätenveränderung bei euch Unterschiede gemacht haben und schreibt euch diese auf.

6.) Reflektiert darüber, welche positive Konsequenz die Veränderung der auditiven Submodalitäten in Bezug auf euren Satz mit sich bringen kann.

Besprecht dann auch, in welchen zukünftigen Situationen ihr genau die neuen Submodalitäten ausprobieren wollt und setzt das für euch dann um.