Woche 23: Kinästhetische Submodalitäten Übung

1.) Denke an 3 Situationen, in denen du besonders glücklich warst und erzähle mir kurz davon.

2.) Nimm jetzt die stärkste der 3 Situationen und beantworte folgende Fragen:

- Was gibt es in dieser Situation zu sehen?
- Was kannst du in dieser Situation hören?
- Was riechst und was schmeckst du in dieser Situation?
- Wiederholen und .... spüre jetzt dein Gefühl, wenn du an die Situation denkst ...

3.) Beantworte dann die Fragen:
(Derjenige oder diejenige, der/die die Partnerübung anleitet, kann die Antworten unterstreichen oder Notizen dazu machen)

Submodalität	Fragen	Notizen
Taktil - Emotional	**Ist deine Empfindung taktil (mechanisch wie ein Druck) oder emotional (Gefühl)?**	
Lokalisation / Bereich	**Wo spürst du das Glücksgefühl? Im/am Körper? An einer Stelle oder überall?** (Wenn du es nicht genau spüren kannst, dann rate einfach! Wo genau würdest du das Glück fühlen können, wenn du es könntest?)	
Art des Gefühls	**Wie würdest du die Art des Gefühls beschreiben?** Ist es ein Kribbeln, ein wohliges Strömen, ein Druck, ein Zug, ein Pochen, ein Blubbern oder ein Vibrieren?	

Bewegung	**Ist es ruhig oder in Bewegung?** **Dehnt sich das Gefühl weiter aus oder bleibt es an Ort und Stelle?** Bei Bewegung: In welche Richtung bewegt es sich? Wie ist die Geschwindigkeit der Bewegung?	
Gewicht	**Ist das Gefühl eher schwer oder leicht?**	
Intensität	**Ist es ein intensives Körpergefühl oder eher weniger intensiv? Ist es stark oder schwach? Verändert sich die Intensität oder bleibt sie die ganze Zeit gleich?**	
Spannung	**Ist es eher angespannt oder entspannt?**	
Ausdehnung	**Dehnt sich das Gefühl aus oder bleibt es an Ort und Stelle?**	
Enge – Weite	**Ist es eng oder weit?**	
Elastisch - Starre	**Ist es elastisch oder starr?**	
Temperatur	**Wie ist die Temperatur?** Heiß? Kalt? Lau? Warm?	

4.) Nun kannst du dich entspannen und alles Gesagte wird von der Person, welche die Submodalitäten erfragt hat, nochmals wiederholt.

5.) In der Entspannung kannst du jetzt für dich ein Symbol für dieses Glücksgefühl entstehen lassen.

6.) In welchen zukünftigen Situationen kannst du dieses Symbol oder dieses Glücksgefühl aktivieren?