

Woche 2: Wahrnehmungspositionen: Assoziieren und dissoziieren

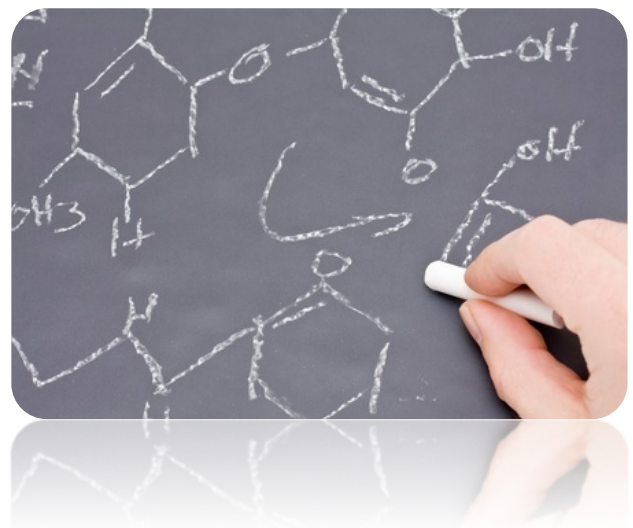
Im NLP spielen – wie bereits in der letzten Woche erwähnt – Wahrnehmung und auch die verschiedenen Wahrnehmungspositionen eine große Rolle.

Jeder Mensch ist dabei in der Lage in verschiedenen Situationen auf verschiedene Wahrnehmungspositionen zurückzugreifen.

Im NLP unterscheiden wir zwischen 2 verschiedenen Wahrnehmungspositionen: Assoziieren und Dissoziieren. Hierbei geht es um zwei ganz unterschiedliche Erlebnisqualitäten, die ihre Vor- und Nachteile haben. Aus NLP-Sicht ist es ideal, wenn wir – je nach Bedarf - zwischen den einzelnen Positionen wechseln können.

Assoziiert:

Assoziiert wahrnehmen bedeutet, dass wir die Welt aus unseren eigenen Augen heraus betrachten und unsere Körpergefühle spüren. Wir sind voll im eigenen Erleben und erleben Situationen mit allen Sinnen und Gefühlen.



"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Dissoziiert:

Dissoziiert wahrnehmen bedeutet, dass wir uns selbst nicht aus der Ich-Perspektive wahrnehmen, sondern das, was gerade passiert aus einer anderen Perspektive sehen. Ihr könnt euch das so vorstellen, als würdet ihr euch auf einem Foto sehen.



Durch den Abstand, der sich durch das Dissoziieren einstellt, sind Gefühle in dieser Situation weniger emotional und der Mensch reagiert sozusagen gelassener. Er ist Beobachter des eigenen Erlebens und Handelns. Durch das Dissoziieren erhalten wir inneren Abstand zu belastenden Gefühlen. Es geht dabei nicht darum, diese Gefühle zu verdrängen, sondern die Situation einfach nur aus sicherer Entfernung besser und klarer wahrnehmen zu können, da sich dadurch auch stressige oder kritische Situationen konstruktiv lösen lassen.

Denke jetzt kurz darüber nach, in welchen Situationen es deiner Meinung nach besser ist, sich zu assoziieren oder zu dissoziieren und schreibe hier deine Antworten auf.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Lösung:

Im NLP sind wir der Meinung, dass es gut ist, sich bei positiven Erlebnissen zu assoziieren, das heißt, die Welt voll und ganz zu erleben. Dissoziieren eignet sich dann, wenn wir negative oder stressige Situationen erleben, so dass wir eine objektive Perspektive einnehmen können und Probleme dadurch besser erkennen können. So können wir uns beispielsweise bei einem Zahnarztbesuch oder in einer beruflichen Stresssituation dissoziieren.

Wie du zwischen den beiden Positionen wechseln kannst, das lernst du in der Partnerübung.

Überlege dir jetzt hier zum Abschluss:

- 1.) Bei welchen Situationen möchte ich mich in nächster Zeit mehr assoziieren?
- 2.) Bei welchen Situationen möchte ich mich in nächster Zeit mehr dissoziieren?
