

Submodalitäten 1

Mit Submodalitäten sind die feinen Differenzierungsmerkmale innerhalb unseres VAKOG Systems gemeint. Das bedeutet: Submodalitäten sind die kleinsten wahrnehmbaren Untereigenschaften unserer Bilder, Töne, Gefühle, Gerüche und Geschmäcker.

Wenn wir zum Beispiel das visuelle System nehmen, dann wäre eine Submodalität die Helligkeit eines Bildes. Wenn wir im auditiven System nach einer Submodalität suchen, dann wäre es zum Beispiel die Lautstärke.

Jede Wahrnehmung, die ein Mensch über seine fünf Sinne aufnimmt und verarbeitet, hat ganz konkrete Merkmale. Jede Erinnerung oder auch jede Vorstellung hat bestimmte submodale Strukturen.

Wir Menschen sind in der Lage, dass wir unsere Submodalitäten verändern können.

Durch die Veränderung einer Submodalität können wir auch die Qualität der Erfahrung selbst verändern. Man kann also durch die Veränderung der Submodalitäten emotionale Zustände, die mit der Erfahrung verknüpft sind, abschwächen oder verstärken. So kann man zum Beispiel eine unangenehme Erfahrung emotional neutralisieren oder das Motivationsgefühl für etwas Neues durch eine Veränderung der Submodalitäten stärken.

Wie schon erwähnt, können wir durch die Veränderung in den Submodalitäten unsere Gefühle vertiefen oder abschwächen.

In der heutigen Partnerübung werden wir uns mit den auditiven Submodalitäten beschäftigen. Nächste Woche werden dann noch die visuelle und die kinästhetische folgen.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"**Auditive Submodalitäten:**

Bei der Veränderung der auditiven Submodalitäten geht es darum, dass wir Sätze, die wir uns selbst sagen oder die von Außen kommen und die wir intern repräsentieren (z.B.: Der Chef sagt etwas zu uns und wir reagieren gestresst, auf das, was er sagte. Das, was der Chef sagte hören wir noch intern zuhause in unserer Erinnerung.) verändern können. Wir verändern dabei den Satz (Inhalt) selbst nicht, sondern nur die Submodalitäten. Also der Inhalt bleibt gleich. Es wird nur die Submodalität verändert und damit kann auch das Gefühl dazu verändert werden.

Wenn ihr euch an die Übung ganz zu Beginn der Akademie erinnern könnt „Assoziieren und Dissoziieren“: Das war auch schon eine Submodalitätenveränderung, die dann auch das Gefühl – je nach Perspektive - verändert hat.

Durch die Veränderung in den Submodalitäten wird automatisch unser Gefühl dazu verändert. Das ist ganz klar, wenn man sich vorstellt, dass man, wenn man gestresst ist, vermutlich Wörter und Sätze schneller ausspricht und wenn man hier langsamer sprechen würde, könnte es sein, dass automatisch das Stressgefühl schon ein wenig nachlässt.

Es gibt jede Menge an auditiven Submodalitäten, die wir verändern können. Bei den meisten Menschen sind es aber die gleichen Veränderungen in bestimmten Bereichen (z.B. langsamer sprechen, Stimme lauter,...), wir nennen das dann auch die kritischen Submodalitäten. Wenn jemand seine kritischen Submodalitäten kennt, also genau die Submodalitäten, in denen die emotionale Veränderung geschieht, können wir ganz einfach diese im Selbstcoaching verändern.

Auditive Submodalitäten sind z.B. die Lautstärke (laut oder leise), die Geschwindigkeit (schnell oder langsam) oder Betonung bestimmter Wörter. Im Detail sind alle auditiven Submodalitäten in der Partnerübung aufgelistet.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Bei der Partnerübung geht es darum, dass ihr euch die Veränderungen eurer auditiven Submodalitäten bewusst macht, die euer Gefühl besser machen. Also, wenn ihr zum Beispiel einen „Stresssatz“ habt, findet ihr heraus, welche Submodalitäten es sind, die euch entstressen können.

So habt ihr dann die Möglichkeit, diese in weiterer Folge im Selbstcoaching anzuwenden.