

A blue rectangular box containing the white text "NLP".

NLP

NEUROLINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN

HYPNOSE

ERICH REITINGER

HYPNOSE@AON.AT

ERSTELLDATUM: NOVEMBER 97
AUSGABE: V1.0

CHRISTOPH DIVIS

E-MAIL: CHRISTOPH.DIVIS@ATC.CO.AT

Inhalt

Aufbau einer Trance & Preframe _____	4	Der Prozess der Bedeutung herstellt (TDS) _____	13
I. Pacing _____	4	1. generalisierte Referenz GSR _____	13
II. Zielzustand _____	4	2. Auslassungen _____	14
III. Abstufungen dieses Zustandes formulieren (Vergleiche, Nominalisierungen) _____	4	3. Nominalisierungen _____	14
IV. Verbinden von Pacing und Leading (Ursache/Wirkung) _____	4	Vorannahmen _____	16
V. Leading _____	5	I. Zeitliche Nebensätze _____	16
VI. Trennung Bewußtsein/Unbewußtes _____	5	II. Nebensätze mit "es war" _____	16
VII. Suche Problemzustand und verwende dabei _____	5	III. Angaben der Reihenfolge _____	16
VIII. Drei (3) Problemsituationen _____	6	IV. oder _____	16
IX. mit der indirekten Botschaft, Schweres wird leicht, Kompliziertes einfach etc. _____	6	V. Aufmerksamkeitsprädikate _____	17
X. Vertiefung der Trance _____	6	VI. Adverbien _____	17
XI. unspezifischer unbewußter Zugang _____	6	VII. Verben und Adverbien der Zeitveränderung _____	17
XII. Ressourcen benennen _____	6	VIII. Ein Argument bestätigt eine ganze Klasse _____	17
XIII. Facticity Metaphern _____	6	IX. Zahlworte bestätigen die Klasse _____	17
XIV. Posthypnotische Aufträge _____	6	X. Bestimmende Nebensätze _____	18
Prozeßinstruktionen _____	7	XI. Adjektive der Zeit _____	18
Ideen für Prozeßinstruktionen _____	7	XII. Vergleiche _____	18
Botschaftenstrukturen _____	7	XIII. Worte der Wiederholung _____	18
Abfolge allgemein _____	7	XIV. Verben der Ortsveränderung _____	18
beim Ubw Reframing _____	8	XV. Verben der Zustandsveränderung _____	18
beim Visual Squash (Paartherapie) _____	8	XVI. Kommentierende Adjektive und Adverbien _____	19
beim Change Belief _____	8	XVII. Widerstand ablenken durch Einführen des Gegenteils _____	19
Hypnotische Sprachmuster _____	10	Die wichtigsten unbewußten Vorannahmen _____	19
Die Umkehrung des Metamodells - das Miltonmodell _____	10	Übungen zu Vorannahmen _____	19
Nominalisierung _____	10	I. Einfache Präsuppositionen _____	20
Tilgungen _____	10	II. Komplexe Präsuppositionen _____	21
Unspezifische Verben _____	10	Bitte drücke die folgenden Statements auf indirekte Weise durch eine Präsupposition aus _____	24
Fehlende Beziehungen _____	11	Weitere indirekte Interventionen _____	25
Objektverlust _____	11	Indirekte Aufträge _____	25
Verzerrungen _____	11	Indirekte Fragen _____	25
Ursache/Wirkung _____	11	Zitate _____	26
Gedankenlesen _____	12	Konversationelle Postulate (Forderungen wie in Konversation) _____	26
Generalisierungen über die Welt _____	13	Metaphern _____	28
Einfache Generalisierungen _____	13		

Metaphern und ihre Anwendung _____	28	Setzen von Zielen _____	43
Informationen sammeln _____	28	Natürliche Trancezustände _____	43
Aufbau _____	28	Hypnosekarten _____	44
Methapernliste _____	29	Tranceanzeichen _____	45
Faktische Gegensätze _____	29	Trancephänomene _____	45
Facticity - Die Faktische Methode _____	29	Metamodell-Verletzungen _____	46
Metaphern und Binsenweisheiten _____	29	Tilgung _____	46
Die Methode _____	29	Pronomina (unspezifischer Referenz-Index) _____	46
Metapher und Faktizität _____	30	Nominalisierungen _____	46
Induktionsbeispiele _____	31	Unspezifizierte Verben _____	46
Induktionen über Fragen _____	31	Universalquantoren und Modaloperatoren _____	46
Augenfixierung _____	31	Gedankenlesen _____	46
Handlevitation _____	32	Verlorener Performativ _____	46
Version 1 _____	32	Verbindungswörter _____	47
Version 2 _____	32	Implizierte Gleichzeitigkeit: UND, ABER _____	47
Ideomotorische Suggestionen (unbestimmte Zahlwörter) _____	34	Implizierte kausative Wirkung: WEIL, DA, BEVOR, NACHDEM, WÄHREND _____	47
Augenschluß (schnelle Induktion nach Dave Elman) _____	35	Ursache-Wirkung (direkte Kausative) _____	47
Erickson'sches Skript gegen Aufsieberitis _____	36	Eingebettete Fragen _____	47
Depression mit unterschwelligem Ärger _____	37	Eingebettete Kommandos _____	47
Gewichtskontrolle _____	38	Zitate _____	48
Raucher-Entwöhnung _____	40	Konversationelle Postulate _____	48
Vertiefungs-Methode _____	42	Rhetorische Fragen _____	48
		Selektionale Restriktion _____	48
		Ambiguität _____	48
		Organsprache _____	48

Aufbau einer Trance & Preframe

I. Pacing

Eine Sammlung von erlebbaren Feststellungen aus der jetzigen Situation des Partners.

- Stimme (Qualität und Tempo)
- Prädikate
- Schlüsselworte

- Körperhaltung
- Winkel: Kopf/Schultern
- Gesten

- Mimik
- Augenbewegungen
- Atemrhythmus

I. Zielzustand

Mit dem Partner einen Zustand bestimmen, den er intensivieren möchte, z.B. Ruhe, Wachheit, Entspannung etc.

Überlege dir eine Reihe von Formulierungen für diesen Zustand; z.B. ruhig, still, Ruhe der Nacht, geräuschlos, bewegungslos, leer, als ob der Atem angehalten wird,...

II. Abstufungen dieses Zustandes formulieren (Vergleiche, Nominalisierungen)

Kannst du dir z.B. vorstellen, wie es wäre, wenn dein Körper sich ein wenig schwerer anfühlt? Erlaube deinem Körper sich etwas schwerer zu anfühlen. Vielleicht sind da die Anfänge eines kaum merklichen Gefühls der Schwere. Dein Körper wird etwas schwerer, dieses Gefühl deutlicher. Dein Körper ist schwer, dieses Gefühl von Schwere ist da. Dein Körper ist inzwischen sehr schwer, bleierne Schwere.

III. Verbinden von Pacing und Leading (Ursache/Wirkung)

und
nachdem
bevor
inzwischen

während
läßt dich
dadurch
seit

dadurch daß
macht
weil

I. Leading

Verben des inneren Tuns als Gedanken lesen. Formuliere die Leading-Feststellungen in Verben des inneren Tuns als Gedanken lesen.

Du fragst dich z.B., fühlst du, verstehst du, kannst dir vorstellen, daran denken, dich erinnern, innerlich lernen,....

Steigerung des Leadings:

- Kannst du dir vorstellen, wie es wäre, wenn sich deine Spannungen ein wenig mehr lösen? Erlaube den Spannungen sich mehr zu lösen.
- Vielleicht sind da die Anfänge eines kaum merklichen Gefühls von Gelöstheit.
- Der Körper wird gelöster.
- Die ganzen Muskeln sind inzwischen so sehr gelöst.
- Auch die kleinste Spannung ist fortgeweht.
- Der ganze Körper ist tief gelöst.
- Und während die letzte Spannung am Horizont verschwunden ist ...
- wie ein Blatt im Wind.
- Fühlt sich alles an wie weiches Wasser

(rechtshemisphärischer Shift)

I. Trennung Bewußtsein/Unbewußtes

II. Suche Problemzustand und verwende dabei

- III. unspezifische Worte
- IV. vergleichende Metaphern
- V. Submodalitäten des PS
- VI. Schlüsselworte des PS
- VII. Selbstanker des PS

VIII. Drei (3) Problemsituationen

IX. mit der indirekten Botschaft, Schweres wird leicht, Kompliziertes einfach etc.

X. Vertiefung der Trance

XI. unspezifischer unbewußter Zugang

zu Ressourcen und oder Lernstrategien (ohne wie und warum), unvollendete Sätze

XII. Ressourcen benennen

XIII. unspezifisch

XIV. split metaphor (wieder aufgreifen)

XV. Submodalitäten des DS

XVI. Schlüsselworte des DS

XVII. Selbstanker des DS

Apposition of opposites

XVIII. Facticity Metaphern

... die möglichst schon unter den 3 Problemsituationen angedeutet wurden.

XIX. Posthypnotische Aufträge

Prozeßinstruktionen

Hierbei stellst du dem Unbewußten des Zuhörers eine oder mehrere Aufgaben. Du mußt dabei nicht genau wissen, worüber du inhaltlich sprichst, sondern du beschäftigst den Zuhörer auf eine innerliche aktive Weise. Du respektierst die Privatsphäre der Person, da du keinen Inhalt gibst. Dabei benutzt du wenig konkrete Sprachmuster und du beziehst dich nicht auf konkrete Erlebnisse, sondern überläßt dem Klienten zu verstehen.

Du bist jedoch detailliert in deiner Beschreibung des Prozesses i.e. was getan werden soll und auf welche Art, jedoch ungenau beim Inhalt.

Ideen für Prozeßinstruktionen

1. Deine Erlebnisse durchgehen - nützliche Erfahrungen herausuchen - sie in Zukunft benützen.
2. die persönlich Geschichte durchblättern - besondere Fähigkeiten identifizieren - ihre Brauchbarkeit für ein gegenwärtiges Problem betrachten:
3. Ein schönes Erlebnis erinnern - es in Zukunft benutzen um sich in langweiligen Zeiten wohl zu fühlen.
4. Etwas lernen über ...
5. Unbewußt neues Verhalten ausprobieren.
6. Verstehen lernen, wie das Unbewußte kreativ benutzt werden kann.
7. Einen Traum träumen
8. Das Unbewußte heranziehen, um Probleme zu lösen und Zukunft zu gestalten
9. Eine wichtige Erfahrung der Vergangenheit suchen - sie gründlich betrachten um etwas Neues daraus zu lernen - das Unbewußte darum bitten, das neu Gelernte in der richtigen Situation in der Zukunft anzuwenden.

Hier sollte bereits klar sein, daß alle NLP Prozesse solche Prozeßinstruktionen sind.

Botschaftenstrukturen

Abfolge allgemein

- Entspannung
- Aufmerksamkeit nach innen
- Aufmerksamkeit auf die Worte
- Trennung Bewußtsein/unbewußtes
- in Trance gehen
- eine Lernaufgabe

beim Ubw Reframing

- Kommunikation des UBW mit Therapeuten
- ein Muster von vitaler Wichtigkeit heraussuchen
- die positive Absicht im Muster finden
- diese Absicht dem BW mitteilen
- alternatives Verhalten suchen, das die Absicht ebenfalls erfüllt
- alternatives Verhalten bewerten, indem es innerlich ausprobiert wird
- das Verhalten heraussuchen, das keine Nebenwirkungen besitzt,
- Bereitschaft, drei solcher Verhaltensweisen in der nächsten Zeit auszuprobieren
- Falls Nebenwirkungen, andere ausprobieren
- andere Teile befragen, ob damit einverstanden
- wenn nicht, andere Teile einladen. neue Alternativen mit auszusuchen und auszuprobieren
- Wenn Ausprobieren erfolgreich, den Verhaltensweisen Solidität verleihen

beim Visual Squash (Paartherapie)

- Kontakt aufnehmen mit den Teilen, die im Konflikt sind.
- Für jeden eine volle Repräsentation auftauchen lassen
- die Spezialitäten der beiden Teile finden
- die positiven Absichten der beiden finden,
- die beiden in Kontaktgespräch bringen
- Finden, was beide aneinander schätzen,
- beide ihre Absichten kommunizieren lassen
- verstehen, daß jede Absicht für sich alleine genommen zur Katastrophe führen muß
- Fähigkeiten finden lassen, die beide gerne tauschen möchten
- damit sie ihre Absichten noch besser erfüllen können
- Finden, was für jeden Teil erfüllt sein muß, damit er einer vorläufigen Partnerschaft zustimmen kann
- Teile in Freundschaft und Partnerschaft zusammenbringen
- Symbol, Geste dafür finden, daß Partnerschaft gerade beginnt
- intensivieren

beim Change Belief

- Finde einen Glauben, der die Person einschränkt und aus früheren Erfahrungen entstand
- Erlebe die Freuden, die dieser Glaube brachte
- Erlebe die Leiden, die dieser Glaube brachte

- Finde ein Symbol für die Bereitschaft diesen Glauben aufzugeben. indem du ihn erweiterst
- Erinnere die Person an einen Zustand von Verwirrung
- schaffe eine volle Repräsentation von Verwirrung
- Finde einen erweiterten Glauben, der den alten Glauben umfaßt
- Erschaffe langsam eine volle Repräsentation des neuen erweiterten Glaubens
- Nimm dazu als Basis die Bilder, Sounds, Stimmen, Gefühle des alten Glaubens und erweitere und verwandle sie
- Generalisiere den neuen Glauben auf alle möglichen Orte in der Zukunft

Hypnotische Sprachmuster

Die Umkehrung des Metamodells - das Miltonmodell

Während zur Zielfindung und dem Fixieren von Interventionspunkten diese Sprachmuster dazu benutzt wurden, um die dahinterliegenden Tiefenerfahrungen bewußt und konkret zu machen, erlaubt der bewußte Gebrauch von Metamodellverletzungen, etwas zu sagen, das bestimmt klingt, jedoch kunstvoll vage und generell genug ist, um innere Repräsentationen des Zuhörers anzuregen.

Wichtigste Formen im Überblick:

- Nominalisierung
 - ◆ Tilgungen
 - ◆ unspezifische Verben
 - ◆ fehlende Beziehungen
 - ◆ Objektverlust
- Verzerrungen
 - ◆ Ursache/Wirkung
 - ◆ Gedankenlesen
 - ◆ Generalisierungen über die Welt
 - ◆ einfache Generalisierungen
- Auslassungen
- unklare Bezugsindizes

Nominalisierung

“Du weißt, daß du eine gewisse Schwierigkeit hast, für die du gerne eine Lösung finden möchtest und mir ist nicht klar, welche deiner persönlichen Fähigkeiten du am besten benutzen kannst, um diese Schwierigkeit zu lösen. Aber du kannst deine Erlebnisse durchsuchen, um genau diese benötigten Fähigkeiten zu finden.”

Freude - Wissen - Erfahrung - Schwierigkeit - Fähigkeit - Lösung - Töne - Empfindungen - Wert - Schmerz - Worte - Anblicke - Visionen - Echos - Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft etc.

Tilgungen

Unspezifische Verben

Verben wie z.B. lernen, lösen, verändern, denken, wissen, erfahren, verstehen, erinnern, erleben, sich bewußtwerden, sind relativ unspezifisch.

Wenn ich sage “Du kannst lernen”, so bleibt unspezifisch wie du lernst und du kannst deine eigene Erfahrung von “lernen” benutzen.

Fehlende Beziehungen

- Viele erinnern sich gerne an ...
- Alles kann sich anders anfühlen.
- Das ist leicht zu lernen.
- Du kannst ein bestimmtes Gefühl bemerken.

Objektverlust

- Ich weiß, daß du neugierig sein wirst auf ...
- Du kannst dich überraschen lassen ...
- Du kannst dich zuversichtlich fühlen ...
- Es ist so - einladend/faszinierend/angenehm/...
- Du hast so schnell gelernt/gut verstanden/...

Verzerrungen

Ursache/Wirkung

lädt den Zuhörer ein, zu glauben, daß wegen einem Verhalten (pacing) notwendigerweise ein anderes Verhalten passiert.

- **und ...** verbindet unabhängige Phänomene miteinander
 - ◆ "Du hörst meine Stimme und kannst beginnen loszulassen."
- **während - als - bevor - nachdem - dann - wenn ...** stiftet eine zeitliche Verbindung
 - ◆ "Während du weiter atmest, läßt du immer tiefer los."
 - ◆ "Bevor du den nächsten Atemzug nimmst, wirst du ruhiger innen."
 - ◆ "Als du die Augen geschlossen hast, fängst du bereits an, in Trance zu gehen."
- **Verben der Verursachung ...** beispielsweise: machen - lassen - bewirken - führen zu - schaffen - helfen zu - ermöglichen - dadurch, daß - eröffnen - weil etc.; diese stellen die stärkste Art von Ursache/Wirkungsverbindungen her
 - ◆ "Der Klang meiner Stimme macht dich noch mehr entspannt."
 - ◆ "Daß du weiterhin wach bist, läßt dich noch ruhiger werden."
 - ◆ "Da du tief entspannt bist, kann es dir anfangen gut zu gehen."

a) zeitliche Kontingenzsätze (während, als, dann, bevor, nachdem, seit)

- ◆ *Während* du hier liegst, wirst du in eine Trance gehen.
- ◆ *Während* du meiner Stimme zuhörst, kannst du tiefer entspannen.
- ◆ *Als* du das Wort loslassen hörtest, konntest du verstehen, daß du es kannst.
- ◆ *Nachdem* du völlig in dir ruhst, wirst du bereit sein etwas neues zu lernen.
- ◆ *Bevor* diese Stimme wieder spricht, wirst du eine ganz bestimmte Erfahrung finden.
- ◆ *Dann*, wenn du dieses Loslassen genießt, kannst du begreifen welche Lösun-

gen die deinen sind.

Hier bestimmst du zuerst ein Verhalten zu dem du den Klienten führen möchtest (lead) und anschließend ein Verhalten, das er schon erfährt (pace). Du bringst beides in der Form zusammen:

pace ----- zeitliche Verbindung ----- lead

b) ursächliche Kontingenzsätze (machen, lassen, bewirken, führen zu, schaffen, helfen bei, ermöglichen, eröffnen)

- ◆ Da du so ruhig hier liegst, wirst du in eine noch tiefere Trance gehen.
- ◆ Jedes Ausatmen läßt dich noch mehr entspannen.
- ◆ Der Klang der Musik macht dich auf seine Weise ruhiger.
- ◆ Das Verstehen dieser Worte führt dich zu der Zeit...
- ◆ Jeder Herzschlag schafft mehr Raum in dir für...
- ◆ Dein Atemrhythmus hat sich verändert und schafft so eine noch tiefere Trance.
- ◆ Diese Stille hilft dir, das alles zu integrieren.
- ◆ Diese kleinen Bewegungen ermöglichen dir, mehr zu verstehen.
- ◆ Dieses Gefühl im ganzen Körper eröffnet dir den Zustand von vielfältigen Träumen.

Hier bestimmst du ebenfalls zuerst dein Lead und anschließend ein Pace aus dem momentanen Verhalten und Erleben des Klienten. Bilde dann einen Satz der Form:

pace ----- bewirkt ----- lead

Gedankenlesen

... ist eine Annahme über die innere Welt des Zuhörers, ausgedrückt in Verben des inneren Tuns. Das erweckt den Eindruck, daß der Sprecher Kenntnis hat von inneren unbeobachtbaren Erfahrungen des Zuhörers, ohne zu sagen, wie er zu diesen Erkenntnissen gelangte.

- "Du fragst dich vielleicht, was ich als nächstes sagen werde."
- "Vielleicht erinnerst du dich an frühere Entspannungen."
- "Du bist fasziniert von der Ruhe im Inneren."

Worte: alle Worte des inneren Tuns (träumen, beschäftigt sein mit, denken an, sich fragen, wundern, fühlen, lernen, verstehen, einsehen, begreifen, sich erinnern, erfahren,...)

- "Du mußt dich wohl darüber wundern, was als nächstes geschehen wird ..."
- "Du kannst weiterhin die Befriedigung fühlen, darüber daß ..."
- "Du lernst sogar noch schneller, als du zuerst glauben wolltest."
- "Du beginnst wirklich zu verstehen, wie schnell du ..."
- "Du fragst dich vielleicht, wie lange du ..."
- "Du hattest oft vergessen, dich daran zu erinnern, daß ..."
- "Es ist in Ordnung, so fasziniert zu sein von ..."

träumen - beschäftigt sein mit - denken an - sich fragen - sich wundern über..

fühlen - lernen - wissen - verstehen - einsehen - begreifen - sich erinnern - erfahren - bemerken - glauben - vergessen etc.

Hier identifizierst du einen inneren Zustand oder eine Erfahrung des Klienten aus allen Erfahrungen, die du über ihn hast und stellst ihm einen Nebensatz mit einem Wort des inneren Tuns voran.

Generalisierungen über die Welt

- "Es ist gut, daß du so leicht loslassen kannst."
- "Es ist unwichtig, nicht nötig, völlig entspannt zu sein."

Einfache Generalisierungen

- "Alles kann langsamer werden."
- "Jeder Ton vertieft deine Entspannung."

Der Prozess der Bedeutung herstellt (TDS)

1. generalisierte Referenz GSR

... spricht den Zuhörer nicht mit du an, sondern beteiligt ihn aktiv dabei, die Bedeutung des Satzes auf sich zu beziehen.

- "Viele Menschen können in Trance neue Wege lernen um zu ..."
- "Ein Reisender fühlt sich vielleicht zunächst nervös, wenn er ..."
- "Ein guter Freund wollte etwas wichtiges ganz für sich behalten."

eine Person... - viele Menschen - jeder - ein Kind - ein Reisender - ein Vogel - ein Stein

Bestimme die Botschaft, von der du möchtest, daß der Klient sie unbewußt versteht. Anschließend machst du eine Reihe von Sätzen, die die Botschaft direkt ausdrücken. Und schließlich ersetzt du alle Hauptworte, die auf den Klienten verweisen oder auf die gegenwärtige Situation und Probleme durch Hauptworte, die für den Klienten nicht relevant sind.

Ein weiterer Schritt ist hier möglich: Du kannst den Bedeutungsbereich der Prädikate für das Hauptwort des Satzes überschreiten.

Selektionale Restriktion

Man nimmt irgend etwas ohne Gefühl/Verstand und schreibt ihm Gefühl/Verstand zu. "*Der glückliche Felsen sang ein süßes Liebeslied.*" Dieses Muster ist die Basis für viele Metaphern. Wenn z.B. eine Geschichte erzählt wird, über einen Felsen, der sich traurig fühlte, muß sich irgend jemand anderes traurig fühlen, da Felsen diese Gefühle nicht haben können. Die Person wird solche Botschaften unbewußt auf sich selbst beziehen.

- Wer weiß schon, ob nicht auch ein Stein sich gut fühlen kann.
- Und vielleicht fragt sich ein Vogel, der aufsteigt: "Wo liegt eigentlich mein Ziel?"
- Ein Berg hat die Zeit längst vergessen, als er noch in der Wiege (des Meeres) lag.

2. Auslassungen

- Es ist so interessant ... (Hebung)
- Du hast sehr schnell gelernt ...
- Und du hast so viel über dich selbst begriffen..
- Und du brauchst **es** so dringend. (Objektverlust)
- Und du vergegenwärtigst dir **das** völlig.

Hier bestimmst du zuerst die Botschaft, die der Klient verstehen soll und bildest einen Satz, der die Botschaft direkt übermittelt. Anschließend läßt du alle Hauptworte fort.

3. Nominalisierungen

Hier bestimmst du das Verhalten für den Klienten (pace oder lead) und bildest einen Satz der die Erfahrung beschreibt (mit Prädikat).

"Du weißt, daß du eine gewisse Schwierigkeit hast, die du gerne zu einer Lösung bringen möchtest. Und mir ist nicht klar, welche persönlichen Fähigkeiten du am besten nützen kannst, um diese Schwierigkeiten zu lösen, aber du kannst durch deine Erfahrungen gehen, um genau diese Fähigkeiten zu finden." (FLUFF)

Du kannst fühlen, wie du dich freust.

Du tilgst alle Hauptworte und bringst das Prädikat in die Nominalisierung.

Dieses Gefühl von Freude.

Ambiguität (Vieldeutigkeit)

Phonologische Ambiguität wird oft benutzt. Phonologische Ambiguität erleichtert verdeckte, eingebettete Botschaften und Geschichten.

Es ist möglich, die Reichweite der Bedeutung eines Satzteils im unklaren zu lassen, indem du einen Vergleich plus Hauptwort einführst.

- "Ich wende mich an dich als Freund."
- "Ich möchte zu dir Kontakt aufnehmen als Mensch, der vieles erlebt hat."
- "Ich spreche zu dir als Kind/Reisender/Mensch von ..."

Syntaktische Vieldeutigkeit (rechtwinkelige Sätze)

- "Gedanken haben kein **Gewicht** deines Körpers ..."
- "Du kannst tiefer **nach innen gehen** ist möglich ..."
- "Du horchst vielleicht auf die ersten Anzeichen für **eine tiefere Ruhe** senkt sich auf

dich herab.”

- “Du weißt irgendwo hier innen ruhen **viele Erinnerungen** tauchen auf.”
- “Und während du in Kontakt bist mit diesem **Teil** ihm mit.”
- “Das Ausatmen kann so klingen wie ein wohliger **Laut-los** nach innen.”
- “Du kannst weiter**hin-eingleiten** in dieses wohlige Vergessen wo du vorhin noch warst.“
- “Die Bäume stehen still im Wind. Nichts kann **Sie** erschüttern!”

Hier bestimmst du die Botschaft, die der Klient verstehen soll und bildest dann zwei Sätze, von denen der erste das selbe oder vieldeutige Wort am Schluß hat, der zweite zu Beginn. Es ist auch möglich dieses Wort als Hauptwort und zugleich als Adjektiv oder Tätigkeitswort für den zweiten Satz zu benutzen.

- “Dein Ausatmen kann so klingen wie ein wohliger **Laut los** nach innen ...”
- “Du kannst hineingleiten in dieses wohlige **Vergessen** wo du warst.”
- “Etwas zu vergessen ist niemandem **fremd e** Verbote sind es.”

Vorannahmen

... sind normalerweise nicht hinterfragbare Aussagen, die wahr sein müssen, damit der Satz einen Sinn ergibt und sind normalerweise der Aufmerksamkeit entzogen. Sprachlich sind sie das, was auch bei Verneinung des ganzen Satzes übrig bleibt.

I. Zeitliche Nebensätze

bevor, nachdem, während, seit als, inzwischen

- "Du kannst dich bewegen oder still liegenbleiben, während du hierher zurückkommst."
- "Du spürst vielleicht deinen Körper ganz anders, bevor du in deinen tiefsten Zustand gehst."
- "Du kannst dich erinnern, während du träumst." - du träumst
- "Du spürst immer weniger, **bevor** du auf eine tiefere Ebene gehst." - du gehst gleich auf eine tiefere Ebene
- "Die Träume waren noch da, als du sie bemerktest, aber jetzt können sie in immer weiterer Ferne verschwunden sein." - du bemerktest deine Träume
- "Du kannst vieles verstehen, nachdem dein Unbewußtes das beantwortet." - das Unbewußte beantwortet das

I. Nebensätze mit "es war"

- "Es war dein Unbewußtes, das diese Veränderung entstehen ließ." - etwas ließ eine Veränderung entstehen
- "Es war dein Verstehen, das die Veränderung entstehen ließ."

II. Angaben der Reihenfolge

1., 2., noch einer, ein weiterer

- "Du fragst dich vielleicht, welche Seite deines Körpers zuerst losläßt."
- "Vielleicht weißt du nicht so genau, ob noch ein Traum dazu entsteht." - einer ist schon entstanden
- "Welche Seite des Körpers wird wohl als erste loslassen?" - die zweite wird auch noch loslassen

I. oder

"Ich weiß nicht, ob deine linke oder deine rechte Hand schwerer wird." - eine Hand wird schwerer

II. Aufmerksamkeitsprädikate

seltsam, bewußt, wissen, realisieren, bedauern, eigenartig

- "Hast du bemerkt, wie faszinierend dein Zustand wurde?"
- "Hast du bemerkt, wie faszinierend deine Trance wird?"
- "Ist es nicht seltsam, daß ein Mensch träumen kann?"
- "Und nur wenig können realisieren ..."
- "Bist du dir bewußt, daß du schon seit einiger Zeit träumst?"

I. Adverbien

- "Bist du neugierig, wie tief du entspannt bist?"
- "Fällt es dir heute leicht, tiefer zu gehen?"

II. Verben und Adverbien der Zeitveränderung

anfangen, beginnen, beenden, weitermachen, weiterhin, fortfahren, schon, immer noch

- "Du kannst weiterhin zuhören." - du hörst zu
- "Du kannst beginne loszulassen." - du läßt noch nicht los
- "Du erinnerst dich immer noch."
- "Du erinnerst dich schon jetzt."
- "Und während dein Unbewußtes diese Trance fortsetzt ..."
- "Du kannst fortfahren damit, dich zu erinnern."
- "Du kannst aufhören, sogar noch tiefer loszulassen."

I. Ein Argument bestätigt eine ganze Klasse

- "Falls sich Träume einstellen, so ist das ganz in Ordnung." - es gibt Träume
- "Wenn - dann falls ... so."

II. Zahlworte bestätigen die Klasse

jeder, alle, manche, wenige, gar keine

- "In jedem Trancezustand kann man LERNEN MANCHE - wenige - gar keine."
- "Aus allen Träumen kann man lernen." - es gibt Träume

I. Bestimmende Nebensätze

- “Viele der Träume, **die** alle das gleiche sagten, sind jetzt vergessen.” - Du hattest viele Träume, die das gleiche sagten.
- “Viele der Stimmen, die alle das gleiche sagten, sind jetzt verstummt.”

II. Adjektive der Zeit

alt, neu, früher, gegenwärtig vorig

- “Dein alter Glaube hatte dich behindert.” - es gibt einen neuen

I. Vergleiche

- “Wenn du noch tiefer in Trance gehst, kannst du es noch mehr genießen.” - du bist tief in Trance, du genießt schon
- “Wenn deine Trance genauso tief bleibt, kannst du ...” - deine Trance ist tief

II. Worte der Wiederholung

auch - ebenso - wieder - nochmals

- “Wenn du wieder tiefer in Trance gehst ...” - du warst schon tiefer
- “Wenn du nochmals tiefer in Trance.” - du bist gerade tiefer gehst ... gegangen

I. Verben der Ortsveränderung

kommen, gehen, verlassen, eintreten

- “Und wenn du deinen tiefsten Zustand manchmal verläßt ...” - du bist, warst darin
- “Du kannst in die Sphäre des Unbewußten eintreten ...” - du bist im Bewußtsein

I. Verben der Zustandsveränderung

verändern, transformieren, verwandeln, werden

- “Du brauchst dich nicht zu fragen, wie sehr sich deine Trance verändern kann.” - sie ist jetzt nicht verändert.
- “Du kannst statt dessen, total gelöst werden.” - du bist es jetzt nicht

I. Kommentierende Adjektive und Adverbien

zum Glück, sehr gut, glücklicherweise, notwendigerweise, leicht, schwer

- "Es ist sehr gut, daß du tiefer gehen kannst." - du kannst es
- "Fällt es dir heute leicht loszulassen?" - du läßt los

I. Widerstand ablenken durch Einführen des Gegenteils

durch: oder?, oder nicht?, nicht wahr?, nicht?

- "Ich frage mich, ob du heute das erinnern kannst, nicht?"

Die wichtigsten unbewußten Vorannahmen

nach Facticity

- I. Sicherheit ist möglich (ein Ort, an dem keine Veränderung geschehen wird).
- II. Der Tod ist vermeidbar (irgendwie).
- III. Der Tod ist eine einmalige Erfahrung, gegen die man kämpfen muß.
- IV. Um Schmerz und Druck loszuwerden, muß man gegen sie sein und für Vergnügen.
- V. Es gibt einen richtigen Weg, mich in der Welt zu bewegen, der mich glücklich machen wird.
- VI. Intellektuelles Wissen ist wertvoller als Erfahrungswissen.
- VII. Die anderen wissen etwas, das ich nicht weiß. Es ist gut, ihnen mehr zu vertrauen, als mir selbst.
- VIII. Das Leben ist logisch.
- IX. Erwerb macht glücklich (von Schönheit, Gesundheit, Geld, Luxus, Liebe, Zustimmung etc.)
- X. Das Ego (das Gefühl, verschieden und separat zu sein) muß verteidigt und geschützt werden.
- XI. Andere sind wertvoller und wichtiger als ich.
- XII. Um wirklich gut, liebevoll und offen zu sein, darf ich nie schlecht, haßerfüllt zu sein.

Übungen zu Vorannahmen

Stelle in dieser Übung in den folgenden Sätzen fest, was vorausgesetzt ist: d.h. was auch dann noch gilt, wenn der Satz verneint wird.

- I. Viele Menschen gehen in Trance, wenn ich spreche.
- II. Nur du kannst das lernen.
- III. Du kannst das nur lernen.

- IV. Du kannst nur das lernen.
- V. Nachdem du schon da bist, kannst du weitermachen.
- VI. Du kannst wachsen, während du dich veränderst.
- VII. Hör auf, hinter dich zu schauen.
- VIII. Der vorige Klient ging fort.
- IX. Die letzte Trance war interessant.
- X. Die Angst hat sich verringert.
- XI. Entweder du gehst oder ich.
- XII. Oft wird zuviel gesagt.
- XIII. Er wurde in einen offenen Menschen verwandelt.
- XIV. Die Luft fühlte sich gut an.
- XV. Er sah den Ausweg nicht.
- XVI. Wenn du das nächste Mal genauso unaufmerksam bist, komme ich nicht wieder mit.

I. Einfache Präsuppositionen

Hier handelt es sich um syntaktische Umgebungen, welche die Existenz einer Entität voraussetzen, damit der Satz Sinn macht:

a) Eigennamen

"Heinz Müller verließ die Party ziemlich früh."

Vorannahme:

b) Pronomen (*Er, Sie, Es*)

"Ich sah ihn gehen."

Vorannahme:

c) Attribuierende Beschreibungen

"Ich mochte die Frau mit den silbernen Ohrringen."

Vorannahme:

d) Gattungsnamen als Subjekt des Satzes

"Wenn junge Wolpertinger aus dem Nest fallen, sind sie sehr hilflos."

Vorannahme:

e) Quantoren (Alle, jeder, immer, manche, wenige, keiner)

"Manche der Ufonauten scheinen den Menschen wohlgesonnen zu sein."

Vorannahme:

II. Komplexe Präsuppositionen

Fälle, in denen mehr als die simple Existenz eines Elementes vorausgesetzt wird:

a) Relativ-Sätze

"Einige der Frauen, die mit Dir gesprochen hatten, verließen den Laden."

Vorannahme:

b) Temporale Nebensätze (Sätze, die durch die Wörter *bevor*, *nachdem*, *während* gekennzeichnet sind.)

"Wenn meine Mutter zu Hause gewesen wäre, als ich vor unserem Haus anhielt, hätte sie sicher die Tür geöffnet."

Vorannahme:

c) Aufgespaltene Sätze (Cleft Sentences)

"Es war der übermäßige Druck, der die Fenster zerspringen ließ."

Vorannahme:

d) Pseudo-Cleft-Sentences

"Was Rita zu tun hofft, wird ihr viel Erfolg einbringen."

Vorannahme:

e) Betonte Satzteile

"Wenn Rudi das der *Polizei* berichtet, sind wir geliefert."

Vorannahme:

f) Komplexe Adjektive (Neu, alt, früher, vorherig, gegenwärtig)

"Wenn Fredo den neuen Ring trägt, wird er uns wegpusten."

Vorannahme:

g) Ordinalzahlen (Der erste, zuerst, zweitens, der zweite, ein weiterer)

"Wenn ich jetzt noch eine weitere Fliege in meiner Suppe finde, erkläre ich den Teller zum Naturschutzgebiet."

Vorannahme:

h) Komparative

"Wenn Du jemanden kennst, der besser reiten kann als Rüdiger, dann sag' es mir."

Vorannahme:

i) Komparativ So ... wie

"Wenn Deine Tochter so lustig ist wie ihr Mann, dann werden wir viel Spaß zusammen haben."

Vorannahme:

j) Repetitive Schlüsselwörter (auch, wieder, nochmals, wiederholt)

"Wenn Sie mich nochmal so ansieht, werde ich sie küssen."

Vorannahme:

k) Repetitive Verben und Adverbien (zurückkehren, wiederherstellen, wiederholen, ersetzen, erneuern, wiederholtermaßen)

"Wenn er zurückkommt, bevor ich gehe, dann möchte ich mit ihm sprechen."

Vorannahme:

l) Qualifiers (nur, sogar, außer)

"Sogar die alte Frau hörte die Bankräuber."

Vorannahme:

m) Verben der Ortsveränderung (kommen, gehen, verlassen, ankommen, eintreten)

"Falls der Commander die Raumkapsel verlassen hat, dann ist er jetzt verloren."

Vorannahme:

n) Verben und Adverbien der zeitlichen Veränderung (beginnen, beenden, stoppen, starten, weiterführen, schon, bereits, noch, jemals)

"Ich wette, daß Harry weiterhin gut drauf sein wird."

Vorannahme:

o) Verben der Zustandsveränderung (verändern, transformieren, zu etwas werden)

"Wenn Maggie jetzt Sannyasin wird, freiß ich `nen Besen."

Vorannahme:

p) Tactive Verben und Adjektive (blöd, bewußt, wissen, mitbekommen, bereuen)

"Zu blöd, daß sie Max erst um Mitternacht angerufen hat."

Vorannahme:

q) Kommentierende Verben und Adverbien (glücklicherweise, irre, toll, wild, super, notwendigerweise, endlich)

"Das ist schon irre, daß Du die Gefühle Deines Hundes verstehen kannst."

Vorannahme:

r) Irreale Konditionalsätze, Verben mit subjunktiver Zeitform

"Wenn Du mir zugehört hättest, dann wärst Du jetzt nicht in dieser wundervollen Lage."

Vorannahme:

s) Aussagen entgegen der eigentlichen Erwartung (Sollte)

"Falls Du Dich doch entschließen solltest, mit mir zu sprechen, dann findest Du mich in der Bar an der Ecke."

Vorannahme:

t) Selektionale Restriktionen

"Als Gott den Menschen schuf, muß sie sich irgendetwas dabei gedacht haben."

Vorannahme:

u) Fragen

"Wer hat meine Mitschriften aufgeessen?"

Vorannahme:

v) Negative Fragen

"Wolltest Du Dich nicht rasieren?"

Vorannahme:

w) Rhetorische Fragen

"Wen kümmert es schon, ob Du Angst hast oder nicht?"

Vorannahme:

x) Pseudo (*Nicht*)

"Ich frage mich, ob Du nicht ein bißchen unfair bist."

Vorannahme:

Bitte drücke die folgenden Statements auf indirekte Weise durch eine Präsupposition aus

1. "Es macht Spaß, mit Dir zu üben."

2. "Ich gehe nicht gerne allein zum Essen."

3. "Mit mir kannst Du über alles reden."

4. "Es gibt Länder, in denen NLP bereits bald die Krankenkassenzulassung bekommen wird."

5. "Es macht Spaß, viele Bücher über NLP zu lesen."

Weitere indirekte Interventionen

- indirekte Aufträge
- indirekte Fragen
- Zitate
- Forderungen wie in Konversation

Indirekte Aufträge

... können durch **Markieren** sehr viel effektiver benutzt werden - Stimmlage, Pausieren, Tempoveränderungen, Richtungsveränderungen durch Körperbewegungen

- 2-Wort Sätze vorbereiten
- wieder erinnern
- nach innen gehen
- Probleme lösen
- kindliche Fähigkeiten

- I. Du kannst die ganze Zeit über all das **noch mehr genießen**.
- II. Ein Mensch braucht oft lange Zeit, bevor er begreift: man sich **gut fühlen**.
- III. Und sogar in diesem stillen Zustand ist es möglich etwas **entscheidendes zu lernen**.

Indirekte negative Aufträge wirken genauso wie positiv formulierte Aufträge:

- Ich möchte nicht, daß du dich allzu **ruhig fühlen** wirst.
- Du brauchst mir gar nicht **zuhören**.
- Ich möchte nicht, daß du heute noch viel tiefer losläßt.
- Du brauchst mir gar nicht zuzuhören.

Indirekte Fragen

... führen zu inneren Darstellungen des Gefragten.

Worte wie: **sich wundern, sich fragen, neugierig sein, nicht wissen, nicht verstehen, nicht begreifen**, die von einem "**ob**" gefolgt werden verlangen keine direkte Antwort (ja/nein). Der Klient beantwortet sie intern.

Hierzu bestimme die Botschaft, die der Klient erhalten soll. Dann bilde eine direkte Frage, die ihn zu der Botschaft führt. Schließlich biete die Frage in einer dieser Formen an, so daß sie indirekt wird.

- "Ich frage mich ob du ... sich wundern ob ... neugierig sein ob ... nicht wissen ob ... nicht verstehen ob ... nicht begreifen ob ..."
- "Ich frage mich, *ob* du dich an deine Kindheit erinnern kannst."
- "Ich weiß nicht, *ob* du wirklich weißt, wie leicht du loslassen kannst."

- "Ich bin neugierig *ob* du heute schnell in eine tiefe Trance gehst."
- "Ich frage mich, woran du dich am liebsten erinnerst."
- "Wer weiß wie tief ein Mensch in Trance gehen kann." - ein Mensch kann tief in Trance gehen
- "Ist es wichtig, ob du tiefer gehst oder nicht?"
- "Ich weiß nicht, wann du dich **besser fühlen** wirst."

Zitate

Diese Struktur bietet die Möglichkeit, direkte Aufforderungen zu geben, die scheinbar an eine andere Person gerichtet sind, Zitate betten den Auftrag so ein, daß er einen anderen Sprecher und Adressaten hat.

- "Der Vogel schien dem anderen zu sagen: Die Zeit des Wartens ist vorbei."
- "Mein Freund sagte kürzlich zu mir: Nimm dir mehr Zeit für dich."
- "Und ich sagte zu meinem Freund: 'Deine Situation bietet eine Menge Möglichkeiten, die Dir erst jetzt langsam bewußt zu werden beginnen'."

Konversationelle Postulate (Forderungen wie in Konversation)

Diese Struktur bietet die Möglichkeit, eine Aufforderung so unterzubringen, daß sie als Frage beantwortet wird: "Kannst Du *mir* sagen, was los ist?", "Könntest Du diese Muster *üben*?", "Willst Du ab jetzt *anders und effektiver kommunizieren*?"

führen zu mentalen Analogien (siehe auch Induktionen über Fragen):

- Kannst du dich an deine Kindheit erinnern?
- Weißt du noch, ob du ein Dreirad hattest?
- Kannst du dich an deine Kindheit erinnern?
- Wirst du einen der schönen Momente darin finden?
- Wird es ein so schöner Augenblick sein, daß du ihn behalten kannst?

Aufträge, wie "Schließ die Augen" können indirekt über Fragen ausgesprochen werden:

- Kannst du die Augen auf einen Punkt fokussieren?
- Werden sich deine Augen bald oder erst nach einer ganzen Weile schließen?
- Werden sie sich fest schließen?
- Werden sie sich so fest schließen, daß du sie geschlossen halten möchtest?

Genauso können Aufträge wie "still liegen" oder "nicht denken" indirekt negativ ausgedrückt werden:

- Es ist nicht nötig, sich zu bewegen.
- Da ist kein Bedürfnis zu denken.
- Es besteht keine Notwendigkeit mehr zum Sprechen.

Weitere negative Postulate (Notwendigkeit):

- Es ist unnötig, sich zu erinnern.
- Du brauchst mir gar nicht zuzuhören.

Das gleiche als positives Postulat (Möglichkeit):

- Du kannst das gleich vergessen. Es ist langweilig, sich zu erinnern.
- Du kannst mir unbewußt zuhören.

Metaphern

- Metaphernliste
- Faktizität
- Metaphernstrukturen

Metaphern und ihre Anwendung

Informationen sammeln

- I. Welche Personen (Teile) sind an einem Problemzustand (PS) beteiligt? Wie sind ihre Beziehungen (Satirkategorisch) zueinander?
- II. Welche Ereignisse sind charakteristisch für die PS?
 - ◆ Was genau ist daran problematisch?
 - ◆ In welcher Umgebung findet sie statt?
 - ◆ Wie sind die Personen (Teile) daran beteiligt?
 - ◆ Beginn, Verlauf, Ende der PS
- III. Welche Veränderungen will der Klient spezifisch machen?
 - ◆ Beschreibung des DS in allen Modalitäten
- IV. Was hat der Klient schon getan, um mit ähnlichen PS umzugehen?
 - ◆ Welche Ressourcen werden benötigt?
 - ◆ Was hindert, ihn DS einzugehen?

Aufbau

- V. Einen Kontext aussuchen, der ähnlich ist wie 1 und 2
- VI. Die Metapher so bevölkern, daß sie analog mit 1,2 und 3 läuft. Beim Aufbau der Metapher zuerst den Anfang, dann das Ende, dann den Mittelteil entwickeln!
 - ◆ Anfang der Metapher: das (satirkategorien) typische Verhalten der Beteiligten wird übertrieben und daraus folgt beinahe eine Katastrophe. Rollentypische Erlebnisweisen der Beteiligten beschreiben.
 - ◆ Ende der Metapher: die Beteiligten haben ihr Verhalten gewechselt, ebenso ihre Erlebnisweise - mit der Betonung auf neuem Verhalten und Erleben des Klienten.
- VII. Als letztes Mittelteil mit der Lösung bestimmen. Dabei kann 4 benutzt werden. Die gewünschten Veränderung (DS) wird eingeführt, indem:
 - ◆ die drohende Katastrophe zum Rollenwechsel führt
 - ◆ Synästhesien in der Erlebnisweise auftauchen (und während er sich todelend fühlte, fing er an den Kopf zu heben und alles wurde heller. Er fühlte sich heller.)
 - ◆ ein Reframing der ursprünglichen PS eingebaut wird. Nicht das Verhalten ist das Problem, sondern für welche Absicht es der Klient benutzte. Ein Wechsel von gut/schlecht zu manchmal nützlich - unnützlich.

Methapernliste

Knospe	Wolken und Himmel
Wasser und Eis	ein Randstein
beschriebene Tafel	ein Same
beide Arme	das Wetter
Sommer und Winter	eine Pendeluhr
eine Kerzenflamme	beide Beine
die Pupille	Mann und Frau
eine Wippe	Ozean und Ufer
beide Flußufer	Tag und Nacht
Same und Blume	Raupe und Schmetterling
der Mond	Licht und Schatten
ein Wirbelsturm	Ebbe und Flut
der Horizont	eine Brücke
ein Staudamm	die Pubertät
der Atem	eine Melodie
ein Rhythmus	eine Welle
ein Baum	beide Augen
Berg und Tal	eine Muschel

Faktische Gegensätze

Sicherheit	Unsicherheit
Leben	Tod
Vergnügen	Schmerz
Allein	Zusammen
Gleichgewicht	Ungleichgewicht
Vertrauen	Zweifel
Nützlich	Unnütz
Bewußtheit	Unbewußtes
Selbst	Nicht-Selbst
Richtig	Falsch

Facticity - Die Faktische Methode

Metaphern und Binsenweisheiten

Die Facticity Methode findet die in Frage kommenden Vorannahmen, um die daraus folgenden Prozesse dadurch zu beeinflussen, daß der Klient Erfahrungen erhält, die unmittelbar verifizierbar sind, in der Form von Binsenweisheiten und Metaphern in Trance.

Die Methode

- I. Bestimme die Vorannahme oder den Glauben, auf der/dem das Problem des Klienten aufgebaut ist.
- II. Bestimme, welche Faktizität der beiden Gegensätze unterstützt und welche verleugnet wird.
- III. Finde drei Gemeinplätze, die die Gültigkeit der Vorannahme als völlig richtig in

- Frage stellt. Benutze Binsenweisheiten, die
- ◆ Zeugnis ablegen über die geleugnete Faktizität
 - ◆ Wege zeigen, wie diese Faktizität in der Natur demonstriert wird.

Sie sollten der Erfahrungswelt des Klienten entnommen sein.

- IV. Finde zwei Metaphern, die ebenfalls die Vorannahme in Frage stellen und die Möglichkeit bieten, Verhalten daraus abzuleiten.
- V. Bringe den Klienten in Trance und verwende die Gemeinplätze und Metaphern.

Das Outcome ist, die nicht hilfreichen Vorannahmen an der Wurzel des Problems mit erfahrbarem Wissen in Frage zu stellen, das nicht geleugnet werden kann.

Die Metaphern und Gemeinplätze sollten so dargeboten werden, daß sie alternative Wege, die sich auf die fragliche "Faktizität" zu beziehen, möglich machen. (Neue Einstellungen, Emotionen oder Aktionen) Sie sollten auch die Einstellung zum "Problem" reframen. Es sollte die geleugneten Erfahrungen in einem neuen Licht gezeigt werden, damit das Unbewußte sie in einer kreativen Weise benutzen kann.

Metapher und Faktizität

- I. Bestimme das Gegensatzpaar an der Wurzel des Problems
- II. Wähle eine Metapher, die die Anwesenheit beider Gegensätze spiegelt - des gewählten und des geleugneten.
- III. Bestimme, wo in der Metapher das Gegenteil unterstützt wird und wo das Gegenteil geleugnet wird.
- IV. Mach dir klar, daß in der Metapher beide Gegensätze in einem reibungslosen Wechsel stehen.
- V. Entdecke eine neue Perspektive (reframe) für das geleugnete Gegenteil, für seine Anwesenheit und seinen Wert. (Lernen, Hintergrund, Bewegung, Raum, Schutz, Wahlmöglichkeiten, Entwicklung, Wachstum, Reibung, Vielfalt, Fortpflanzung, Lebendigkeit, Ernährung)
- VI. In der Metapher präsentiere die Faktizität der Gegensätze.
 - ◆ die neue Einstellung zum ungewünschten oder abgelehnten Gegensatz
 - ◆ die neue Einstellung, daß Gegensätze sind "was ist" und in Wirklichkeit in Harmonie zusammenwirken.
 - ◆ die Wahlmöglichkeit, diese Gegensätze zu akzeptieren und sich mit neu entdeckten Wegen in Gegenwart der früher geleugneten Faktizität zu entspannen.

Faktizität bietet dem Unbewußten eine neue Wahl um jenseits der Konditionierung von entweder/oder in eine neue Wahrnehmung von und auch zu gehen, um zu entdecken, daß nicht das Ziel alleine wichtig ist, sondern der Weg dazu nötiger und unterstützender Bestandteil des Zieles ist. Von Verleugnung zu Annahme als natürliche Lebensweise zu kommen.

Induktionsbeispiele

- Augenfixierung
- Augenschluß
- Handlevitation
- Rauchen
- Depressionen
- Ideomotorische Bewegungen
- Übergewicht
- Ziele
- Aufschieben

Induktionen über Fragen

Augenfixierung

- Kannst du eine Stelle finden, die du bequem anschauen kannst?
- Während du weiterhin auf diese Stelle schaust, für eine Weile, möchten deine Augenlider blinzeln?
- Werden die Augenlider einzeln oder zusammen blinzeln?
- Hat sich der Anblick dieser Stelle schon begonnen zu verändern?
- Werden die Augenlider langsam oder schnell blinzeln?
- Werden sie sich plötzlich schließen, wenn du mehr und mehr entspannst?
- Können deine Augen jetzt geschlossen bleiben während deine Entspannung tiefer wird?
- So als ob du schlafen gehst?
- Kann die Entspannung weiterhin tiefer werden, so daß du es lieber nicht versuchst die Augen zu öffnen?
- Oder würdest du es lieber ausprobieren und herausfinden, daß du es nicht kannst?
- Und wie bald wirst du sie überhaupt vergessen haben, weil dein Unbewußtes träumen will?

Handlevitation

Version 1

Kannst du fühlen, wie deine Hände sanft aufliegen, dort wo sie sind?
Genau, ohne sie sich berühren zu lassen.
Kannst du die Hände so leicht liegen lassen, so daß die Fingerspitzen kaum die Unterlage berühren? Genau so.
Und während sie so leicht daliegen, bemerkst du, wie sie dazu tendieren, sich bei jedem Einatmen ein bißchen zu heben?
Fangen sie an, sich noch leichter und einfacher zu heben, wie von selbst, während der Rest des Körpers mehr und mehr entspannt?
Und während das weitergeht, fährt eine Hand damit fort, sich noch etwas mehr zu heben, oder die andere, oder beide?
Und bleibt diese Hand oben und fährt sie fort damit, sich höher und höher zu heben, ein wenig mehr, ganz von alleine?
Möchte die andere Hand sie einholen oder möchte sie einfach liegenbleiben?
Genau so.
Und hebt die Hand sich weiterhin mit diesen kleinen ruckartigen Bewegungen oder wird das Heben zu einer immer glatteren Bewegung, je näher sie deinem Gesicht kommt?
Bewegt sie sich schneller oder langsamer, während sie mit wachsender Bequemlichkeit höher kommt?
Muß sie manchmal eine Pause einlegen, bevor sie schließlich hochkommt, so daß du dann weißt, daß du dich wirklich entspannst?
Und wird sie das Gesicht berühren oder überhaupt nicht so hoch kommen?
Wird sie es dann tun, wenn dein Unbewußtes wirklich bereit ist, dich so tief entspannen zu lassen?
Wird der Körper ganz automatisch einen tiefen Atemzug holen, wenn die Hand oben ist, beim Gesicht, während du wirklich entspannt bist und erlebst, wie du sogar noch tiefer gehst?
Das ist ganz richtig.
Und wirst du überhaupt noch bemerken wollen, wie die Hand langsam zurückkehrt, während du dich so gut fühlst, ganz von alleine?
Und wird dein Unbewußtes begonnen haben zu träumen, dann wenn die Hand wieder zur Ruhe gekommen ist?

Version 2

Das erste, was ich möchte, bevor du dich weiter entspannst und in eine tiefe Trance gehst, ist, daß du deine Fingerspitzen ganz leicht auf deine Knie legst, so als ob deine Hände und Arme schweben würden.
Die Finger berühren den Stoff ganz leicht, so daß du die Beschaffenheit des Stoffes fühlen kannst.
So ist es richtig.
Die Finger berühren den Stoff ganz leicht, und du lenkst deine Aufmerksamkeit auf diese Gefühle in den Fingerspitzen, dort, wo sie ganz leicht den Stoff berühren.
Denn, während ich zu dir spreche, und du immer tiefer sinkst, und dich immer mehr konzentrierst auf diese Gefühle, geschieht etwas Interessantes.
Weil jeder Mensch weiß wie einfach es ist,

etwas zu lernen, wenn es dir wohl ist,
und früher oder später hat jeder das Erlebnis,
etwas Neues zu lernen, wenn er entspannt ist.
Deshalb erlaube diesem wohligen Gefühl
sich auszudehnen, mit der Feststellung,
daß du nach einer Weile erkennen kannst,
daß dein Unterbewußtsein begonnen hat, die eine
oder die andere Hand hochzuheben,
oder beide Hände.
Es mag schwierig sein, sie unten zu halten,
während sie leicht dein Knie berührt,
und weiter versucht, ein wenig aufwärts zu schweben,
und sich leichter anfühlt, und leichter,
und höher schwebt und höher,
manchmal fast wie von selbst.
Und die andere Hand wird vielleicht etwas schwerer,
unmerklich am Anfang,
aber während du dich darauf konzentrierst, wird es einfacher
und einfacher, festzustellen welche Hand sich schwerer anfühlt,
und welche leichter.
Und wenn du beginnst,
wahrzunehmen welche Hand sich schwerer anfühlt,
magst du sie vielleicht entspannen und dich ausruhen
an einem wunderbaren Ort während du mehr und mehr
auf deine andere Hand achtest,
die leichte, aufwärts schwebende Hand,
die vielleicht manchmal ruckartig aufwärts zuckt,
dann wieder ein wenig hinunter vielleicht,
und dann wieder ein großes Stück aufwärts.
So ist's richtig.
Und nach einer Weile kannst du vielleicht feststellen,
daß du dieses Schweben weiter erlauben kannst,
vielleicht mehr und mehr, leichter, aufwärts,
während du diese Bewegung weiter zuläßt,
höher, und höher und höher.
Eine automatische Aufwärtsbewegung,
während dein Unterbewußtsein
diese Hand, diesen Arm, aufwärts bewegt,
Schritt um Schritt, aufwärts mehr und mehr.
Es mag schwierig sein, genau zu sagen,
wie weit dieser Arm schon nach oben gegangen ist,
in welcher Position er gerade ist,
und es mag schwierig sein zu sagen,
wann diese Aufwärtsbewegung begonnen hat,
schneller und schneller zu werden,
während er nach oben schwebt,
leichter und leichter wird, höher und höher.
So ist's richtig.
Und diese Hand und dieser Arm
könnte noch höher und noch höher gehen,
aber während du dich darauf konzentrierst,
kannst du vielleicht feststellen,
wie müde und wie schwer er geworden ist,
während dein Unterbewußtsein dein Bewußtsein daran erinnert,
mehr und mehr auf diese Schwere zu achten.
Und dieser Arm kann jetzt beginnen, langsam herunterzukommen,
während die Schwere zunimmt, und es wäre so bequem,
diesem Arm einfach zu erlauben, langsam herunterzuschweben.
So ist's richtig.

Hinunterschweben, nach unten kommen,
ihn zurückkehren lassen in eine angenehme Position,
wo er sich vollständig entspannen kann,
und du dich vollständig entspannen kannst,
indem du mit deinem Arm hinuntergehst,
in eine tiefe, tiefe Trance, während dein Arm sich entspannt,
und dein Geist sich entspannt, und du tiefer und tiefer sinkst,
während ich weiter spreche, und deine Hände und Arme
fühlen sich so wohlig an, dein ganzer Körper fühlt sich so wohlig an,
wohlig und entspannt.
So ist's richtig.

Ideomotorische Suggestionen (unbestimmte Zahlwörter)

Falls du vorhin einige Momente in Trance gewesen bist, kann deine Hand oder auch nur einer deiner Finger sich von selbst heben.
Falls du heute in Trance gewesen bist, ohne es zu realisieren, kann dein Kopf jetzt leicht nicken.
Falls dein Unbewußtes jetzt diese Erfahrung beginnen kann, aufzugeben, können sich deine Augen von selbst öffnen.
Dein Unbewußtes kann die Gründe für dieses Problem sammeln und dann, wenn es dem bewußten Verstand diese Gründe nennen will, auf die allerschönendste Weise, können sich deine Augen schließen, wie von selbst. Die meisten Menschen können es erleben, daß eine Hand leichter ist, als die andere.
Jedermann hat die Erfahrung gemacht, daß Menschen mit dem Kopf nicken, wenn sie zu etwas ja sagen wollen.
Viele Menschen legen die Stirne in Falten, wenn sie etwas verneinen wollen. Wenn dein Unbewußtes noch länger Zeit braucht, um das zu bearbeiten, so kann das dazu führen, daß es dich für eine kurze Zeit den Atem anhalten läßt. Zustimmung drückt sich manchmal aus, wie ein Ausatmen, das so klingt, wie ein wohliger Seufzer.
Wenn wir müde sind, beginnen die Augen langsamer zu blinzeln und schließen sich manchmal, ohne daß wir das bemerken.
Manchmal gehen wir erst danach noch tiefer in Trance, wenn ein Muskel zuckt, so daß ein Arm oder ein Bein eine leichte unwillkürliche Bewegung machen können.
Du weißt bereits, wie es ist, angenehme Empfindungen, wie die Wärme der Sonne auf der Haut zu genießen, die einen erröten lassen. Manche Menschen können sich ihr Lieblingsessen so gut vorstellen, daß sie es tatsächlich schmecken können.
Das Salz und der Geruch des Wasser ist für die meisten Menschen angenehm, wenn sie ihn riechen.
Ich kannte einmal einen Menschen, der nicht erröten konnte, wenn er bestimmte Gefühle über sich erlebte.
Wir können uns oft nicht mehr an Erfahrungen erinnern, die uns ärgerten, obwohl wir damals oft die Stirne darüber gerunzelt haben. Auch wenn wir eine Erfahrung gefunden haben, die uns unbewußt bleibt, weil es zu schmerzlich wäre, sich daran zu erinnern, können wir darüber die Nase rümpfen.
Viele von uns versuchen, Erinnerungen zu vermeiden, die Tränen fließen lassen und doch sind es diese Erinnerungen, die von den wichtigsten Dingen handeln. Wir haben schon alle beobachtet, wie jemand über einen ganz privaten Gedanken lächeln konnte und uns dabei ertappt, daß wir selbst anfangen zu lächeln.

Augenschluß (schnelle Induktion nach Dave Elman)

Möchtest du eine Technik kennenlernen, mit der du sehr rasch in einen sehr tiefen Entspannungszustand kommen kannst?

Okay, schließe bitte deine Augen und tue so wie eine Person, die beweisen möchte, daß man seine Augenlider so sehr entspannen kann, daß sie nicht mehr aufzukriegen sind.

(Schnell) Natürlich weiß diese Person, daß sie ihre Augen jederzeit öffnen könnte, wenn sie es wollte, das hat sie auch oft genug bewiesen, aber jetzt will sie nicht.

Jetzt will sie beweisen, daß man seine Augenlider so sehr entspannen kann, daß sie nicht mehr aufgehen, selbst wenn man es versuchen würde.

So ist's gut. Hervorragend. Und sobald die Augenlider so sehr entspannt sind, daß sie nicht mehr aufgehen würden, wenn man versuchen würde, sie zu öffnen, läßt du auf drei diese Entspannung in deinen ganzen Körper sinken.

Eins-zwei-drei. Die Entspannung sinkt in den ganzen Körper, bis hinunter in die Zehenspitzen. So ist's gut. Hervorragend.

Und um zu beweisen, daß du jederzeit die Kontrolle behältst, wirst du auf drei deine Augen kurz aufmachen, aber nur ganz kurze Zeit, denn du wirst feststellen, daß sie sehr müde und sehr schwer geworden sind, und daß sie gleich wieder zugehen möchten, und auf drei-zwei-eins werden sie wieder zugehen, und die Entspannung wird sich verdoppeln.

Eins-zwei-drei. Augen auf, aber nur ganz kurze Zeit, um festzustellen, daß sie sehr müde und sehr schwer geworden sind und gleich wieder zugehen möchten, und drei-zwei-eins, Augen zu, und die Entspannung verdoppelt sich.

Und das Ganze noch einmal.

Auf drei wirst du deine Augen kurz aufmachen, aber nur ganz kurze Zeit, denn du wirst feststellen, daß sie sehr müde und sehr schwer geworden sind, und daß sie gleich wieder zugehen möchten, und auf drei-zwei-eins werden sie wieder zugehen, und die Entspannung wird sich nochmals verdoppeln.

Eins-zwei-drei. Augen auf, aber nur ganz kurze Zeit, um festzustellen, daß sie sehr müde und sehr schwer geworden sind und gleich wieder zugehen möchten, und drei-zwei-eins, Augen zu, und die Entspannung verdoppelt sich.

Und noch einmal.

Auf drei wirst du deine Augen kurz aufmachen, aber nur ganz kurze Zeit, denn du wirst feststellen, daß sie sehr müde und sehr schwer geworden sind,

und daß sie gleich wieder zugehen möchten, und auf drei-zwei-eins werden sie wieder zugehen, und die Entspannung wird sich nochmals verdoppeln.

Eins-zwei-drei. Augen auf, aber nur ganz kurze Zeit, um festzustellen, daß sie sehr müde und sehr schwer geworden sind und gleich wieder zugehen möchten, und drei-zwei-eins, Augen zu, und die Entspannung verdoppelt sich.

So ist's gut. Hervorragend.

Jetzt, wo du bewiesen hast, daß du jederzeit in eine tiefe Entspannung gehen und wieder aufwachen kannst, darfst du mit mir, wenn du magst, in eine tiefe, tiefe Trance gehen... jetzt.

Jetzt, wo du deinen Körper entspannt hast, magst du vielleicht auch deinen Geist entspannen. Tue so wie eine Person, die von 100 bis 1 abwärts zählen möchte und sie kommt gerade bis 97, und danach sind alle Zahlen weg.

(schnell) Natürlich sind die Zahlen jederzeit da, wenn sie sie braucht, aber jetzt braucht sie sie nicht. Jetzt will sie beweisen, daß man ab 97 alle Zahlen vergessen kann, wenn man will.

Und die erste Zahl, 100, ist noch relativ deutlich zu erkennen.
(zögernd) Die zweite, 99 ..., dann ... 98, und ... (gähnen) (flüsternd) 97.

Und jetzt sind alle Zahlen weg. Wenn sie kommen wollen, schieben wir sie weg. Sie sind unwichtig. Wir brauchen sie nicht. So ist's gut. Hervorragend.

Erickson'sches Skript gegen Aufschieberitis

Ich könnte dir erzählen,
daß du einen unwiderstehlichen Drang haben wirst,
ein brennendes Verlangen, die Dinge zu tun,
die du immer aufschiebst.
Und ich könnte dir erzählen,
während du manchmal ein wenig aus der Trance herauskommst,
und dann wieder tiefer und tiefer sinkst,
daß du große Befriedigung empfinden wirst,
wenn du die Dinge tust, die du bis jetzt nicht getan hast,
daß nichts anderes dir so viel Spaß machen wird,
und es kann sein, daß das funktioniert.

Aber die einzige Möglichkeit, wie wir es sicher wissen,
ist die, daß du dein Bestes tust,
diese Idee zu bekämpfen, diesen Impuls,
und dich für eine Weile nicht verbesserst,
wenn du kannst,
oder wenigstens dir nicht zu viel Mühe zu geben,
die Arbeit nicht allzu gut zu verrichten,
wenn du mußt,
denn ich weiß, es wird schwierig sein,
diese Dinge nicht zu tun für eine Weile,
daher gebe ich dir die Erlaubnis,
einiges davon anzupacken,
aber nur das, was du tun mußt.

Also denke daran, nur das zu tun, was getan werden muß,
und versuche dich zu zwingen,
alles andere aufzuschieben,
so daß diese hypnotischen Suggestionen
Zeit haben, stärker zu werden,

während du ihnen so fest wie möglich widerstehst
und nur einiges anpackst,
das, wovon du das Gefühl hast, daß du es tun mußt.
und diesen hypnotischen Drang bekämpfst,

alles sofort tun zu wollen,
so gut wie du kannst.

Depression mit unterschwelligem Ärger

Wie du weißt, ist die Art und Weise,
wie wir über etwas denken, das eingebildet ist oder auch real,
ganz uns überlassen.
Wie der Mann, von dem ich gehört habe,
der ein neues Auto kaufte,
einen wunderschönen Sportwagen,
den er wachste und polierte und putzte,
mindestens einmal pro Woche, manchmal häufiger.
Er war so stolz auf dieses Auto,
bis eines Tages
jemand das Auto rammte,
eine große Beule verursachte,
einen langen Kratzer entlang der Seite,
und er war so verletzt und aufgebracht,
daß er zuerst einen Wutanfall bekam,
das Auto eine Woche lang nicht mehr fahren wollte,
und als er es endlich wieder fuhr,
fuhr er es hart und schnell,
und weigerte sich, es zu waschen und zu wachsen,
und jedesmal wenn er die Beule sah,
dieses Loch in der Seite,
wurde er sehr traurig und ärgerlich,
und manchmal weinte er sogar.
Es veränderte sein ganzes Leben,
nichts machte ihn mehr glücklich,
nichts machte ihm Spaß.
Er schaute nur noch auf diese Beule,
die ihn daran erinnerte, wie schlecht er sich fühlte,
wie wütend und aufgebracht er war.
Jedesmal wenn er sie sah,
fühlte er innen ein Stechen,
und er dachte:
"Warum die Mühe? - Warum ich?"
"Es funktioniert sowieso nichts."
Die Beule und der Kratzer begannen zu rosten
und wurden zu einem häßlichen Loch,
das er jeden Tag betrachtete,
und er hatte wieder dieses traurige, wütende Gefühl.
Und nach einer Weile
wollte er nirgendwo mehr hingehen,
wollte nichts mehr unternehmen,
denn jedesmal wenn er hinausging,
sah er wieder das Loch
und fühlte sich schlecht,
und wollte nur noch hineingehen und sich verstecken.
Es war so, als ob er sich schlecht fühlen wollte,
als ob er ein Recht dazu hätte,
und er hatte recht,
aber er hätte etwas tun können,
denn er hatte eine Versicherung,
nicht so wie die Menschen, die in der Nähe eines Flusses wohnen,
in den Ebenen, wo alles überflutet,

immer wenn der Fluß über die Ufer tritt,
und sie alles verlieren, was sie haben,
aber zurückkommen, wenn das Wasser zurückgeht,
und den Reportern erzählen,
daß sie froh sind, am Leben zu sein.
Ich glaube, es ist schwierig,
einem Fluß zu zürnen,
oder eine Flut persönlich zu nehmen.
Sie nennen es Gottes Willen
und gehen weiter in die Kirche,
wo sie beten, daß es nie mehr geschehe,
aber wissen, daß es vermutlich wieder geschehen wird,
denn Flüsse treten über die Ufer,
so wie die Menschen Fehler machen.
Es ist ihre Natur, die Art wie sie sind,
und niemand findet, daß Flüsse anders sein sollten,
niemand wird wütend oder fühlt sich verletzt,
wenn er das tut, was er tut,
und niemand macht sich Sorgen, weil sie den Regen verursacht haben,
den Regen, der für die Flut gesorgt hat.
Sie kehren einfach zurück in ihre Häuser
und sorgen dafür, daß das Leben weitergeht,
oder gehen schwimmen oder bootfahren,
froh, daß die Sonne wieder da ist,
und der Schaden behoben.

Gewichtskontrolle

Nun, du hast viele Jahre gewartet,
um das letzte Wort zu sprechen zu diesem Thema.
Und dein letztes Wort ist immer noch da, in der Reserve,
du hast ein ganzes Leben damit verbracht
dich mit letzten Worten zu bewaffnen,
wie die Tiere im Wald, die Nüsse und Beeren horten für einen langen Winter,
oder die alle möglichen Blätter, Papier und Schnüre sammeln,
um ein ausgeklügeltes Nest zu bauen,
als Schutz vor der Kälte des Winters, oder einem lauenden Raubtier,
einem wirklichen oder einem eingebildeten.

Vielleicht eine Erinnerung an die Worte, die eine Mutter singt,
am Bett des schlafenden Kindes, schaukeln, schaukeln, Worte
eines beruhigenden Schlafliedes, voller Wärme und Geborgenheit.
Und du kannst entschweben auf den Worten,
während du dich an das Wort erinnerst, das du wirklich sagen willst,
sobald du eine Chance bekommst.
Und die Chance ist groß, während du davonschwebst,
daß du einen Teil in dir erkennst,
der gerade erst begonnen hat, eine Stimme zu finden,
eine Stimme von Vertrauen und Glauben an dich selbst und deine Fähigkeit,
dieses Problem zu lösen, ein für allemal, dein Vorrecht in Anspruch zu nehmen,
dein Recht, den Körper zu haben, den du dir wünschst,
und du kannst dir selbst große Portionen von Selbstvertrauen gönnen,
große Portionen von Selbstwertgefühl, extragroße Portionen von Liebe zu dir selbst.
Indem du das Instrument in dir stimmst, das die Worte zu deinem Körper-Lied kennt,
und jeder, der Marianne kennenlernt, weiß, daß sie Jahre ihrer Kindheit damit zu-
brachte, Gesangsstunden zu nehmen, zwei oder dreimal die Woche.
Und es war manchmal schwierig nicht mit den anderen Kindern zu spielen,

nach der Schule einen oder zwei Kilometer zu Fuß zu diesem großen weißen Haus zu marschieren, wo ihr Gesangslehrer wohnte, bis sie entdeckte, daß sie daraus ein Spiel machen konnte, indem sie sich während des Marschierens fragte, wie die Menschen in so vielen Häusern ihr Leben lebten von Tag zu Tag. Und bald fühlte sie, daß sie überhaupt nichts aufgab, wenn sie nicht mit den anderen Kindern spielte, das Spiel, das sie spielte, war so stimulierend und lohnend. Und so, wenn sie endlich das Haus ihres Gesangslehrers erreichte, war sie vollständig bereit, zu beginnen, und zu arbeiten an ihrer Stimme und zu lernen, sie zu gebrauchen als das Musikinstrument, das sie war.

Nicht viele Menschen wissen um die vielfältigen Möglichkeiten, die es gibt, um eine Stimme zu trainieren, aber sie entdeckte sie, während sie ihre Stimmbänder trainierte dreimal, fünfmal pro Woche, und gut darauf achtete, sich selbst zu nähren, sich zu pflegen in jeder erdenklichen Weise, und mehr Vertrauen, mehr Fähigkeiten, mehr Selbstkenntnis bekam.

Während sie jedes Stückchen Energie in das Formen ihrer Stimme steckte, in ihre reichsten, süßesten Klänge, und sie sang, öffentlich (hoffentlich) und privat während vieler Jahre, und niemals das geringste Lampenfieber hatte, nicht einmal wenn das Publikum die volle Qualität ihrer Stimme nicht zu schätzen wußte, und eine dünnere, weniger resonierende Stimme bevorzugt hätten. Natürlich, für sie schien das nie ein Problem zu sein, daß ihre Stimme so viel größer war als andere, obschon sie wußte, daß es manchmal wegen der Gesangslehrerin in der Oberschule war, die Marianne ein Signal gab, die Stimme zu zügeln. Sie glaubte tatsächlich, jedermann müsse gleich aussehen und gleich klingen. Also versuchte Marianne sich anzupassen und mitzusingen, ohne allzu sehr auf sich zu achten. Und erst als sie ins Gymnasium kam und in Chören sang, wo jeder Talent hatte, wußte sie, daß es in Ordnung ist, begabter zu sein als die Leute, die mit einem singen. Und sie lernte, daß es nicht wichtig ist, sich anzupassen, ja, daß es sogar mehr Spaß macht, hervorzustechen, anders zu sein, einen besonderen Stil zu pflegen, der ganz ihr eigener war.

Nun, was diese Geschichte mit dem Gewicht verlieren angeht, du kannst warten, bevor du beginnst, aber hast du nicht lange genug gewartet. Wenn du an diese Verzweigung in der Straße kommst, weißt du, daß du einen Entscheid treffen wirst, etwas vor dir hinter dir zu lassen und die Reise fortzusetzen, dich erinnernd an etwas was du vergessen hast, daß du es weißt. Essen ist Vergnügen, und du hast vergessen, wie man das Vergnügen erfahren kann, sich hungrig zu fühlen, das Vergnügen, voll zu sein, das Vergnügen, befriedigt zu sein, das Vergnügen zu sagen "Nein, danke". Nein, du ißt viel, aber du hast nicht viel Vergnügen dabei. Du kannst weniger essen und mehr bekommen, mehr Vergnügen, du kannst weniger wollen und mehr bekommen, mehr Vergnügen. Du kannst deinen Metabolismus erhöhen, selbst wenn dein Bewußtsein sich fragt, was das ist, und weiß, daß das Unterbewußtsein nicht fragen muß, sondern längst alle nötigen kleinen und größeren Veränderungen vorgenommen hat, während du die Wärme spürst, die deine Haut streichelt, in deinen Armen und Beinen sich ausbreitet, während du das Vergnügen spürst von weniger ist mehr, während du die zusätzliche Energie spürst, die dich überall erwärmt, die Freude spürst, den Körper zu haben, den du dir wünschst, dich an die Zeit erinnerst, als du wußtest, wie wunderschön du bist,

und du weißt, was für ein großes Wissen du hast, und daß du sagst, was du denkst, ein für allemal, und du das letzte Wort in dieser Sache sprichst, während du hörst, wie deine Stimme die Leere mit Klang erfüllt.

Raucher-Entwöhnung

Nun, viele Menschen kommen zu mir und bitten mich um Hilfe beim Lösen eines gewissen Problems, und sie sagen zu mir Ich habe keine Motivation, ich habe keine Disziplin!
Und ich sage zu ihnen
Die unmotivierte Person ruft nicht an, um sich helfen zu lassen.
Die unmotivierte Person erscheint nicht pünktlich zur Hypnose-Sitzung.
Die unmotivierte Person unterscheidet nicht zwischen dem Ort, wo sie sein möchte und dem Ort, wo sie jetzt ist.
Die unmotivierte Person bleibt zu Hause.

Du hast all die Motivation, die du brauchst.
Du hast all die Disziplin, die du brauchst,
da ist nur etwas, was du noch brauchst,
was du nicht hast, noch nicht, und das ist Selbstvertrauen,
das Selbstvertrauen, das nötig ist, auf eine Reise zu gehen, vollständig vorbereitet,
im Wissen, daß du die Landkarte studiert hast, die Route geplant hast, die Reservationen getätigt hast, und glaubst, daß du das Ziel erreichen kannst, erreichen wirst, schnell, leicht und mühelos.

Das Selbstvertrauen, das es braucht, um alle Zeichen des Erfolgs zu erkennen, so wie du jetzt all diese schönen hypnotischen Gefühle erkennst, in den Händen, Armen und Beinen, diese körperlichen Zeichen die dir erlauben zu wissen, daß du von einem Zustand in einen anderen gereist bist als gelassene und selbstsichere Person.

Und du kannst dir selbst große Portionen von Selbstvertrauen gönnen, große Portionen von Selbstwertgefühl, du kannst Selbstvertrauen einatmen und Selbstzweifel ausatmen, während du weiter die Reise zu deinem Ziel genießt.

In all den Jahren, wo ich mit Menschen gearbeitet habe, sind viele Kunden zu mir gekommen mit einem besonders interessanten Problem. Sie waren besessen von der Idee, mit jemandem zu schlafen, zu dem sie sich hingezogen fühlten, und wenn sie darüber sprechen wollten mit dem Objekt ihrer Begierde, wurde ihnen in unmißverständlichen Worten mitgeteilt, daß eine körperliche Beziehung ein Ding der Unmöglichkeit sei.

Und die Gründe für die Unmöglichkeit waren vielfältig:
Es ist zu gefährlich oder zu riskant, ungesund oder sogar unethisch.
Und doch, wenn sie all diesen Hindernissen gegenüberstanden, wurden diese Kunden mehr und mehr besessen, überzeugt, daß ihr Glück vom Erfüllen ihrer Wünsche abhängt, auch wenn sie alle anderen Aspekte ihres Lebens vernachlässigen mußten.

Das erinnert mich an den Mann, der gerade ein brandneues Haus gekauft hatte, ein teures Haus, im schönsten Teil der Stadt.
Er hatte dieses Haus während vieler, vieler Jahre bewundert, vielleicht seit er ein Teenager war, vielleicht seit er etwa 20 Jahre alt war.
Er konnte sich nicht genau erinnern, aber er wußte, er wollte dieses Haus kaufen, seit langer, langer Zeit.

Und nun war es da, es gehörte ihm allein. Er schenkte ihm viel Aufmerksamkeit, richtete es ein in geschmackvollen Farben, (Farben der Kleider des Kunden einfügen) Er tapezierte und malte und achtete zuerst kaum auf dieses wachsende Kopfweh. Es vergingen sogar mehrere Jahre, bevor er feststellte, daß er diesen ständigen dumpfen Schmerz hatte, und daß seine Muskeln ebenfalls schmerzten. Er fühlte sich auch oft müde, also suchte er einen Arzt auf, der ihm ein Rezept gab, aber er fühlte sich nicht viel besser und nichts konnte dieses Kopfweh stoppen, oder die Verwirrung und das heimtückische Gefühl, daß seine Gesundheit langsam entschwand.

Aber wenigstens hatte er sein Haus! Und es ist einfach zu verstehen, wie er sich fühlen könnte, wenn du je von Haus zu Haus gegangen bist, dir vielleicht Häuser angeschaut hast, oder einfach jemanden besuchtest, und sahst, wie die andere Hälfte der Menschheit lebt, das kann eine lehrreiche Erfahrung sein. Aber ich kann die Besessenheit meines Kunden verstehen über etwas, was nicht geschehen wird, seit dem Tag, wo ich mein Traumhaus sah.

Natürlich war der Preis jenseits von dem, was ich mir leisten konnte, und doch brachte ich es nicht mehr aus meinem Kopf. Ich stellte mir vor, wie ich im Wohnzimmer sitzen, in der Küche stehen würde, und war sicher, ich brauchte es, um glücklich zu sein.

Nun, jedermann weiß, daß niemand es mag, wenn man ihm sagt, was er zu tun hat, und wenn ich dir sagen könnte, was du tun sollst, müßtest du heute nicht hier sein. Du würdest mich anrufen und sagen:

Ich möchte nicht mehr rauchen,
und ich würde sagen

Das ist eine hervorragende Idee, hör' auf zu rauchen... jetzt!

Aber jedermann weiß, daß niemand es mag, wenn man ihm sagt, was zu tun ist, daher würde ich nicht zu dir sagen,

du kennst bereits alle Gründe, um dieses Rauchproblem zu beenden.

Ich bräuchte dir nicht zu sagen, Rauchen ist gefährlich und ungesund.

Ich bräuchte dir nicht zu sagen,

du wirst beim Rauchen kein Vergnügen empfinden.

Ich brauche dir nie zu sagen,

Rauchen ist ein mühseliger Ersatz für (Einsetzen aus Interview)

Aber etwas, was ich zu dir sagen werde, ist,

Nichtrauchen ist nicht eine Aufgabe, die du nicht einfach finden wirst.

Und wenn du heute hier weggehst, wirst du nicht mehr jemand sein, der raucht.

Du weißt, du hast das Verlangen zu rauchen, und du weißt, daß du es weißt, und niemand kann es dir ausreden.

Aber was du jetzt weißt, was du vorher nicht wußtest, ist, daß du auch einen Teil in dir drin hast, der keine Lust hat aufs Rauchen,

und du kannst diesen Teil kennenlernen, während er sich ausdehnt und wächst und größer und größer wird. Und die Gefühle von "keine Lust"

können sich tiefer und tiefer verankern, die Zeitabschnitte, wo du keine Lust hast, werden länger und länger, und nichts ist einfacher als das.

Und irgendwo las ich einmal:

"Als ich noch ein Kind war, dachte ich wie ein Kind, und handelte wie ein Kind. Jetzt, wo ich erwachsen bin, lege ich die Dinge der Kindheit beiseite."

Was bedeutet das tatsächlich?

Ich bin nicht sicher, aber es bedeutete sehr viel für meine Kunden, die besessen waren von einem sexuellen Verlangen, das nie erfüllt werden konnte.

Vielleicht war's der Gedanke, überholte Konzepte hinter sich zu lassen,

so daß sie endlich frei sein konnten, oder vielleicht wurden sie einfach erwachsen

und übernahmen Verantwortung für ihre Gefühle und ihr Verhalten.
Enttäuschung ist etwas, mit dem wir alle von Zeit zu Zeit konfrontiert werden,
und du kannst dir vorstellen, wie enttäuscht der Mann war, als er erfuhr, daß es im
Boden und in den Wänden seines Hauses Insektizid hatte.
Er trat seine Traumferien an und entdeckte ganz erstaunt, daß sein Kopfweh und sei-
ne Übelkeit verschwanden, in wenigen Tagen.
Als er nach Hause kam, kontaktierte er einen Experten.
Dieser Experte brachte ihm schonend bei, daß sein ganzes Haus langsam am Vergif-
ten sei...und er auch.
Er brauchte nur einen einzigen Tag, um seine Sachen zu packen,
denn er wußte ganz sicher, seine Gesundheit war mehr wert als jedes Haus,
egal wie lange er es sich gewünscht hatte.
Und ich denke, ich habe mich endlich abgefunden mit der Tatsache, daß ich kein
Haus für nur 200.000 Schilling kaufen kann, egal, was ich tue.
Es war ein schöner Traum, aber der Preis, den ich zahlen muß, ist zu hoch, vor allem
da es nicht einmal ein Schwimmbassin hatte.

Und es ist gut, endlich diese Gefühle aufzulösen, und einfach loszulassen, ohne wis-
sen zu müssen, wie das Unterbewußtsein weiß,
was es tun muß... für dich, indem es wachsam an die Dinge denkt,
die gedacht wurden, ohne die Dinge kennen zu müssen,
die getan werden, automatisch, weißt du, was du tun mußt.
Nun, ich würde es vorziehen, wenn du sofort aufhören würdest mit dem Rauchen,
aber es ist völlig dir überlassen, heute den besten Weg für dich zu entdecken.

Einige Kunden warten eine Stunde, einige warten bis nach dem Nachtessen,
und einige hören vollständig auf, bevor sie ins Bett gehen.
Nun, ich würde es vorziehen, wenn du sofort aufhören würdest,
aber es ist völlig dir überlassen, eine Zeit zu wählen, heute,
wo du dich befreist vom Rauchen für immer.

Vertiefungs-Methode

Du siehst jetzt vor dir einen senkrechten Maßstab.
Zuoberst ist die Zahl 40, zuunterst die Zahl 1.
Ein Zeiger wandert langsam von 40 an abwärts,
und du weißt, zwischen 40 und 25 ist diese leichte Entspannung,
zwischen 25 und 10 liegt dieser angenehme,
mittlere Entspannungszustand,
und zwischen 10 und 1,
da findest du diesen wunderbaren, herrlichen Entspannungsort,
an dem du dich so richtig tief ausruhen und träumen kannst
von einem Leben, das so ist,
wie du es haben willst.

Wenn ich dich links an der Schulter berühre,
nennst du mir die Zahl, auf die der Pfeil im Moment zeigt.

Wenn ich dich das nächste Mal an der Schulter berühre,
nennst du mir die Zahl, auf der der Pfeil stehen muß,
damit du mit dieser Trance genau das erreichst, was du willst.

So ist's gut. Lass' den Pfeil ganz einfach weiter abwärts wandern,
tiefer, tiefer und tiefer,
alles entspannt sich
und kann in eine tiefe, tiefe Trance gehen.
Und meine Stimme geht mit dir, wo immer du hingehst.

Setzen von Zielen

Du weißt nicht genau, was du tun mußt,
damit du dir erlauben kannst, dich so gut wie möglich zu fühlen,
deswegen möchte ich, daß du folgendes tust:
Ich möchte, daß du dich darauf konzentrierst,
wie du dich fühlen möchtest, dieses Gefühl von Freiheit
und tiefer Befriedigung, die körperlichen Wohlgefühle,
die du spüren wirst, wenn du endlich dein Ziel erreicht hast,
und du weißt, daß du es getan hast,
daß du endlich die Dinge so eingerichtet hast,
wie sie für dich richtig sind.

So ist's richtig. Dieses gute Gefühl, wenn du zur Tür hinaustrittst,
und weißt, du hast es wahrgemacht, hast endlich deinen Platz gefunden,
und während dein Unterbewußtsein dieses Gefühl formt, dieses Bild, diese Idee,
und dich dort sieht, wie du das tust und das bist, was du bist,
wenn du tust, was dir das beste Gefühl gibt, kann es sich mit dir erinnern
an die Dinge, die du auf dem Weg dahin getan hast, die Dinge, die du heute ange-
packt hast, und in den folgenden Tagen weitergeführt hast,
die dich von hier nach dort führten, die Schritte, die dich dorthin brachten,
ganz automatisch und mühelos.

Und während es sich erinnert an die Dinge, die dir zugefallen sind,
an die Dinge, die du beschlossen hast zu tun,
die dich dieses Gefühl haben lassen,
die dich dieses Ziel erreichen lassen,
möchte ich die Chance bekommen, das für dich zu planen,
die nötigen Schritte deutlich vor mir zu sehen, und später
von jeder Situation, von jeder Chance zu profitieren,
dich mühelos in Richtung deines Ziels zu bringen,
eine Gabe, ein Überraschungs-Geschenk, das zu bekommen, was du brauchst,
ohne auch nur genau zu wissen, wohin du gehen wirst,
nur zu wissen, wie gut du dich fühlst, wenn du dort bist.

Natürliche Trancezustände

- einem langweiligen Sprecher zuhören
- eine interessante, spannende Geschichte erzählt bekommen
- Tagträumen
- in einem Zug reisen
- nach dem Essen
- in die Flammen eines Feuers sehen
- etwas lesen
- in einem Schaukelstuhl schaukeln
- ein wohliges Bad
- Zustand zwischen schlafen und wachen
- Träumen
- träumen im Traum, eine Reihe von Träumen, Sequenz träumen - schlafen -
- erwachen
- sich verlieben

Hypnosekarten

- Ein Mensch könnte, <Name>, _____
- Ein Mensch könnte _____, weil
- Du kannst die Gefühle bemerken, während du
- Kannst du dir vorstellen ?
- Du weißt (kennst) vermutlich schon
- Man kann, <Name>, _____
- Man könnte
- Du kannst _____, denn
- Du könntest die Empfindungen in bemerken, während du
- Was geschieht wohl, wenn du _____?
- Kannst du es wirklich genießen ?
- Manche Menschen
- _____ nicht allzu schnell.
- Vielleicht wirst du _____
- Du mußt gar nicht _____
- Wirst du _____ jetzt. oder wirst du _____?
- Ein Mensch ist in der Lage zu _____
- Fakt, Fakt, Fakt, und _____
- Ich würde dir nicht vorschlagen zu _____. denn
- Wirst du oder
- Ich frage mich ob.....
- ...erzählte mir einmal," _____ sagte." _____
- Wenn du _____, dann
- Du kannst oder kannst auch nicht _____
- Ich frage mich, ob du _____ wirst, oder nicht.
- Wenn du _____, dann
- Du hast vielleicht nicht bemerkt.....
- Du kannst versuchen, zu verhindern.
- Schließlich
- Irgendwann
- Früher oder später
- Wie würde es sich anfühlen, wenn du.....?
- Ich könnte dir sagen, daß aber
- Du könntest
- Du kannst _____
- Ein Mensch könnte, <Name>, _____

- Man kann. <Name> _____
- Menschen können _____. weißt du.
- Vielleicht hast du noch nicht
- Man könnte, du weißt, _____
- Du könntest _____ wollen, - jetzt.
- Du weißt vielleicht nicht, ob _____
- Du könntest bemerken, wie gut es sich anfühlt wenn du
- Ich weiß nicht, ob _____
- Du kannst _____. nicht wahr?
- Es ist einfach _____
- Menschen müssen nicht _____,oder nicht? _____ <Name>.
- Man muß nicht _____,<Name>.

Tranceanzeichen

- autonome Vorstellungsbildung
- ausgewogener Spannungszustand (Katalepsie)
- Sparsamkeit der Bewegungen
- veränderte Stimmqualität
- Entspannung
- *Augenveränderung und - schluß
- glatte Gesichtszüge
- sich entfernt fühlen (Dissoziation)
- sich nach Trance gut fühlen
- fehlende Körperbewegungen
- fehlende Schreckreaktionen
- Wörtlichkeiten
- verlangsamte Reflexe
- Verlangsamung von Lidschlag, Puls, Atmung
- Verzögerung im motorischen und begrifflichen Verhalten

Trancephänomene

- Altersregression
- Altersprogression: Pseudoorientierung in der Zeit
- Dissoziation
- posthypnotische Suggestion
- Amnesie
- negative Halluzination

- positive Halluzination
- Verwirrung
- Zeitverzerrung
- hypnotisches Träumen
- Empfindungsverzerrung

Metamodell-Verletzungen

Tilgung

Ihr könnt Teile eines Satzes weglassen, einige Worte oder Sätze murmeln, oder unvollständige Sätze benutzen. "Nick, ich will, daß Du beobachtest wie Mondes Gesicht..."

Pronomina (unspezifischer Referenz-Index)

"Es ist leicht für Leute, dabei in Trance zu gehen. Eine Person ist letzte Woche in genau dem gleichen Stuhl gesessen ..."

Nominalisierungen

"Neues Lernen von großer Bedeutung ... Euer unbewußter Verstand weiß ..."

Unspezifizierte Verben

Haltet Eure Sprache unspezifisch im Hinblick auf das Repräsentationssystem, *es sei denn*, Ihr wißt, daß Ihr die internen Erfahrungen des Klienten durch Spezifizieren machen könnt. "Du kannst die Erinnerung an eine Zeit in IDeiner Vergangenheit finden." (nicht: "sehen"!)

Universalquantoren und Modaloperatoren

Ihr könnt diese benutzen, um die Art, wie Eure Testperson spricht/denkt, zu pacen. Wenn Eure Testperson viele Modaloperatoren benutzt, wird Eure Induktion wirkungsvoller sein, wenn Ihr dieselben ebenfalls benutzt. "Es sollte für Dich leicht sein, in Trance zu gehen."

Gedankenlesen

"Du wirst neugierig darauf sein, was passieren wird, wenn Du in Trance gehst." "Du wirst Dich fragen ...", "Du glaubst vielleicht nicht, daß Du so einfach in eine Trance gehen kannst."

Verlorener Performativ

"Es ist gut so, daß Du mit Deiner eigenen Geschwindigkeit in Trance gehst." (Benutzt zum Pacen die Art, wie die Testperson den verlorenen Performativ verwendet.) Eine

universell nützliche Aussage ist: *"Ja, sehr gut"*, immer dann, wenn Ihr die Person in einen tieferen, veränderten Zustand gehen seht. Wenn Ihr sie also tief atemholen, sich entspannen etc. seht, sagt Ihr: "Das ist gut so." Bewußt kann die Person unmöglich all den Dingen auf der Spur bleiben, die ihr Körper tut, wenn Ihr das sagt, aber das Unbewußte wird es tun. Wenn sie blinzelt und Ihr sagt: "Das ist gut so, den ganzen Weg hinein in die Trance", werdet Ihr typischerweise geschlossene Augen und eine tiefere Trance erhalten.

Verbindungswörter

Worte, die die Verknüpfung zweier unabhängiger Erfahrungen ermöglichen; diese Verbindungen müssen nicht notwendigerweise logisch sein; vielmehr stellen sie eine Möglichkeit dar, die Aufmerksamkeit des Klienten zu lenken.

Implizierte Gleichzeitigkeit: UND, ABER

"Du kannst meine Stimme hören *UND* eine wachsende Neugier in Dir spüren."

"Man kann manchmal verwirrt sein, *ABER* gleichzeitig unbewußt etwas Neues lernen."

Implizierte kausative Wirkung: WEIL, DA, BEVOR, NACHDEM, WÄHREND

"*WEIL* Ihr hier seid, könnt ihr leicht auf eine neue und andere Art lernen."

"*WÄHREND* Leute diese Muster lernen, beginnen Sie darüber nachzudenken, wie sie diese auf kreative Art in ihrem täglichen Leben einsetzen können."

Ursache-Wirkung (direkte Kausative)

"Diese Sprachmuster zu lernen, *wird es Dir möglich machen*, das Erleben Deiner Klienten zu pacen."

Eingebettete Fragen

bieten die Möglichkeit, eine Frage in einen Aussagesatz einzubetten:

"Ich bin schon gespannt, *woran Du heute arbeiten willst*." "Ich frage mich, *ob Du mir sagen kannst, was Du willst*."

Eingebettete Kommandos

sind in der deutschen Sprache schwierig; es bietet sich die Verlaufsform von Verben an:

"Bei jedem Atemzug, den Du nimmst, kannst Du noch ein bißchen tiefer *in Trance gehen*."

Zitate

Diese Struktur bietet die Möglichkeit, direkte Aufforderungen zu geben, die scheinbar an eine andere Person gerichtet sind:

"Und ich sagte zu meinem Freund: *'Deine Situation bietet eine Menge Möglichkeiten, die Dir erst jetzt langsam bewußt zu werden beginnen'*."

Konversationelle Postulate

Diese Struktur bietet die Möglichkeit, eine Aufforderung so unterzubringen, daß sie als Frage beantwortet wird:

"Kannst Du *mir sagen*, was los ist?", "Könntest Du diese Muster *üben*?", "Willst Du ab jetzt *anders und effektiver kommunizieren*?"

Rhetorische Fragen

Rhetorische Fragen sind Negationen oder Umkehrungen am Ende des Satzes. Sie sind besonders gut, um Polaritäts-Reaktionen zu verhindern, wie "Ja, aber ..."

- "Du verstehst rhetorische Fragen, nicht wahr?"
- "Du kannst Dich angenehm fühlen, oder?"
- "Du fühlst Dich wachsam, nicht wahr?"

Selektionale Restriktion

Man nimmt irgend etwas ohne Gefühl/Verstand und schreibt ihm Gefühl/Verstand zu.

"Der glückliche Felsen sang ein süßes Liebeslied."

Dieses Muster ist die Basis für viele Metaphern. Wenn z.B. eine Geschichte erzählt wird, über einen Felsen, der sich traurig fühlte, muß sich irgend jemand anderes traurig fühlen, da Felsen diese Gefühle nicht haben können. Die Person wird solche Botschaften unbewußt auf sich selbst beziehen.

Ambiguität

Phonologische Ambiguität wird oft benutzt. Phonologische Ambiguität erleichtert verdeckte, eingebettete Botschaften und Geschichten.

Organsprache

Meint Redewendungen, die sich auf Körperteile oder Aktivitäten beziehen.

- "Die Nase voll haben."
- "Sich den Rücken frei machen."
- "Ich kann Person X nicht riechen."
- "Rutsch mir den Buckel runter!"