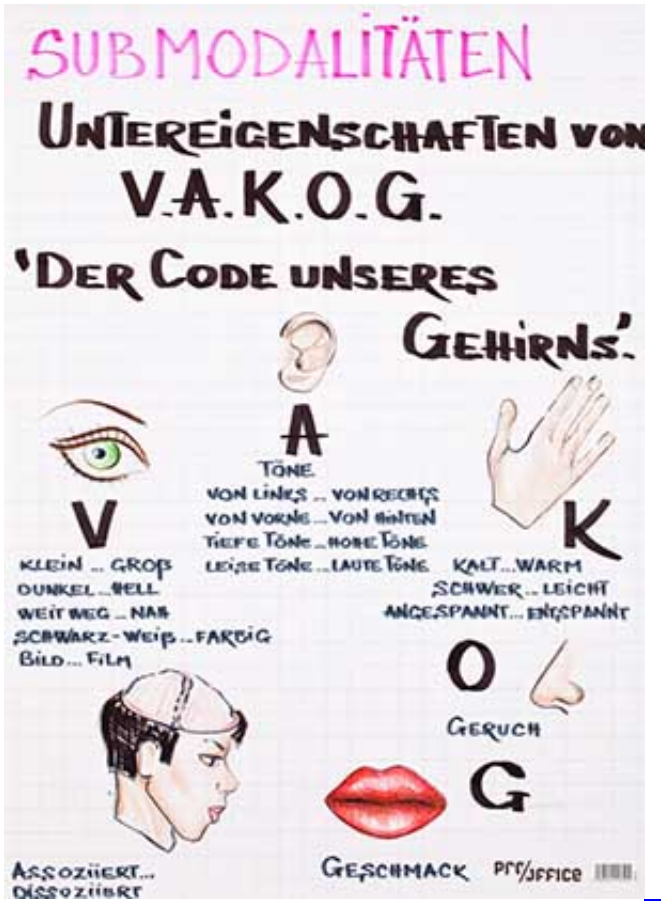
Submodalitäten NLP Practitioner Karlsruhe



Submodalitäten - der Code für unser Gehirn!

Sich und andere besser motivieren!

Wie du an den ersten 2 Wochenenden deiner **NLP Practitioner** Ausbildung in Karlsruhe gelernt hast, nehmen wir Informationen aus der äußeren Welt mit unseren Repräsentationssystem **VAKOG** wahr. Diese wahrgenommenen Informationen werden dann intern verarbeitet. So siehst du innerlich Bilder, hörst Geräusche und hast Gefühle. Die Art, wie du dieses innere Erleben gestaltest, wirkt sich auf dein ganzes Befinden aus.

Richard Bandler (Mitbegründer des NLP) fand heraus, dass die sogenannten Untereigenschaften, genannt **Submodalitäten** der Sinne, in einem Erlebnis die Motivation direkt beeinflussen. Seine Entdeckung dieser Methode hat Bandler zuerst in seinem Buch mit dem Titel „Using your brain - for a change“ dargestellt (erschienen 1985). 1987 erschien dann die deutsche Übersetzung „Veränderung des subjektiven Erlebens“. 1990 erschien von Bandler und Will Mac Donald das NLP Übungsbuch zu Submodalitäten mit dem Titel „Der feine Unterschied“ Junfermann Verlag Paderborn 2009.

Bandler und Grinder beobachteten Menschen, die unter Phobien litten und stellten fest, dass sich diese Menschen immer assoziiert im Problem sahen und dieses auch assoziiert erlebten. Sie fanden heraus, dass jede Erfahrung eine Struktur hat. Verändert man so z.B. die Struktur der Erfahrung von assoziiert auf dissoziiert, so kann die Phobie sich mindern oder gar auflösen.

Aufgrund dieser ungewöhnlichen Entdeckung der Submodalitäten haben Bandler und andere wirkungsvolle und außerordentlich schnelle Interventionsmuster entwickelt. Z.B. wie man sich und andere

besser motiviert, Ängste überwinden kann, leichter in einen besseren State kommt und Ressourcen schneller aktivieren kann.

Wie Menschen über etwas denken, beeinflusst erheblich, wie sie die betreffende Sache erleben.

Submodalitäten sind die Untereigenschaften von VAKOG

Wir nehmen die Welt über unsere fünf Sinne (VAKOG) wahr. Diese Sinne nennen wir im **NLP** Modalitäten.

Die Submodalitäten sind nun die nächst kleineren Bausteine des subjektiven Erlebens. Innerhalb jeder Modalität können wir verschiedene Submodalitäten unterscheiden

Du lernst in deiner NLP Practitioner Ausbildung die Submodalitäten wahrzunehmen und dann zu verändern, z.B. im visuellen Bereich: hell-dunkel,farbig-schwarzweiß, scharf-verschwommen usw.

Im **auditiven** Bereich: laut-leise, tief-hoch, deutlich-undeutlich usw. Jedes Bild, Geräusch oder Gefühl lässt sich mit Hilfe zahlreicher Submodalitäten beschreiben und verändern.

Die faszinierende Entdeckung im NLP besteht nämlich darin, dass der formale "Unterschied" in den Submodalitäten oft stärker wirkt als in den Inhalten deines Erlebens. Du wirst in deine NLP Practitioner feststellen, dass deine Körperempfindungen und Gefühle stärker von den Submodalitäten der internen Repräsentation abhängen als vom jeweiligen Inhalt.

Verändert du diese feinsten wahrnehmbaren Unterschiede, verändert sich automatisch dein Gefühl.

Deine Wahrnehmung wird durch deine Submods gesteuert. Wenn du deine Submods in den gespeicherten Bilder (Erfahrung) verändern, kannst du die Bedeutung verändern.

In unserer NLP Practitoner Karlsruhe Ausbildung erkennst du, das die Submodalitäten der Code für dein Gehirn sind.

Die Submodalitäten werden von deinem Gehirn zur Codierung von Erfahrung genutzt.

Jede Erfahrung und jede Vorstellung - auch über künftige Situationen – hat ganz bestimmte submodale Strukturen. Durch die Veränderung der "Submods" veränderst du auch immer die Erfahrung selbst.

du kannst durch die Submods Erfahrungen vertiefen oder abschwächen, ohne dass du den Inhalt – also die eigentliche Erfahrung, bearbeitest.

> Submodalitäten als Problem-Lösungs-Gymnastik
>
> Wir erzeugen zwar nicht unser Leben selbst, aber im wesentlichen unser Er - Leben!
>
> (Gunther Schmidt)

Bei den Submodalitäten - den feinsten für uns wahrnehmbaren Unterschieden des inneren Erlebens -

kommt es auf den Unterschied an, der die gewünschte Veränderung bewirkt.

Oder wie ein „NLPler" sagen würde: „Finde den Unterschied, der den Unterschied macht.“ Auf die richtigen Submodalitäten reagieren die Menschen sehr verschieden, beispielsweise haben Farben eine starke Wirkung auf unser Empfinden. Man kann dies nutzen, um die Wirkung störender Bilder zu verändern.

Manche Menschen haben eine starke Vorstellungskraft. Sie können mit den inneren Bildern fast alles machen. Die Farbe verstärken, Helligkeit und Entfernung zweidimensional oder dreidimensional sehen, innere Filme vorwärts und rückwärts laufen lassen und vieles vieles mehr.

Wie wir bereits gelernt haben, gibt es verschiedene Wahrnehmungskanäle.

Solltest du nicht der visuelle Typ sein, kannst du dennoch lernen, bisher brach liegende Fähigkeiten zu nutzen, sie trainieren und ausbauen, um so das innere Erleben lebendiger zu gestalten.

Oftmals machen uns kritische innere Stimmen zu schaffen. Dies können sowohl Stimmen aus deiner Kindheit, als auch aus der Gegenwart sein. Eine sehr unangenehme Wirkung haben sie auf jeden Fall. Auf sehr humorvolle Art kannst du diese Stimmen entmachten. Im NLP Practitioner Karlsruhe singt man die Worte, die die Stimme gebraucht, oder lässt die Stimme langsamer oder schneller laufen.

Hier einige kleine schnell wirksame NLP Übungen:

Umgang mit kritischen Stimmen- verändere deine innere Klangwelt mit Submodalitäten:

Wie sprichst du eigentlich mit dir selbst? Nimm deine innere Stimme wahr und verändere sie jetzt!

Folgende Möglichkeiten hast du:

1. Stimme verzerren
2. Stimme schneller laufen lassen (Mickey Maus)
3. Zurück zum Anfang und langsamer laufen lassen
4. Stimmen mit einer Melodie oder einem Lied unterlegen, (z.B. „Disney Dschungelbuch: Probiere es mal mit Gemütlichkeit)
5. Welche Wirkung hat diese Veränderung auf Dich?

In deiner NLP Practitioner Ausbildung Karlsruhe lernst du deine Submodalitäten so zu verändern, damit sie dir nützlich sind. Du erkennst dann deine „Treiber-Submodalitäten“. Diese werden im NLP als kritische Submodalitäten bezeichnet, weil sie den größten Unterschied im emotionalen Erleben bewirken.

Genieße auch du in unseren NLP Ausbildungen in Karlsruhe, die Vielfalt der Übungen mit den Submodalitäten!