



## Änderung innerer Zustände und Verhalten durch "NLP"

### 1. "Reimprinting"

Suchen Sie sich zuerst eine Situation, mit der Sie negative Gefühle assoziieren. Erstellen Sie jetzt ein Bild oder einen Film davon vor Ihrem inneren Auge und verkleinern Sie anschließend dieses Bild. Prüfen Sie, ob Ihr Gefühl nun angenehmer und besser wird, bzw. das negative Gefühl nachläßt. Wenn ja, lassen Sie es verkleinert, wenn nein, bringen Sie es wieder auf die ursprüngliche Größe.

Nehmen Sie sich ruhig ein bißchen Zeit dafür. Lassen Sie Ihr Bild jetzt dunkler erscheinen und prüfen Sie wieder. Danach schieben Sie es einmal weiter von sich weg - auch hier gilt es festzustellen: besser oder schlechter? Verändern Sie eventuell auch die Farben oder machen Sie Ihr Bild einmal schwarzweiß. Was passiert jetzt mit Ihrem Gefühl?

Nun beschäftigen wir uns mit dem Ton. Sie können den Ton laut oder leise, melodisch oder unrhythmisch gestalten, hart oder weich. Probieren Sie alle Möglichkeiten und prüfen Sie dabei, ob sich Ihr Gefühl verbessert.

Sie können Ihre inneren Bilder in Ihren Gedanken vergrößern oder verkleinern, heller oder dunkler schalten, farbig oder schwarzweiß sehen, in die Nähe holen oder in weite Ferne rücken. Bilder, die uns negativ erscheinen, Bilder, die uns hemmen, erscheinen oft groß und dominant.

Versuchen Sie einmal, diese Bilder zu verkleinern, auf einen winzigen Punkt zu reduzieren und in schwarzweiß zu sehen. Wandeln Sie Töne und Laute, die Sie ängstigen, in eine nette, freundliche Tonart um. Verändern Sie diese. Drehen Sie, während Sie die unangenehmen Töne hören, wie an einem Lautsprecher, immer leiser und leiser, bis Sie den Ton kaum noch wahrnehmen können. Natürlich funktioniert diese Technik auch, um bereits angenehme Situationen und Vorstellungen noch angenehmer werden zu lassen.

Diese Technik wird überall dort angewendet, wo es innere Zustände zu verändern gilt. Sie ist eine Technik aus dem "NLP" = Neuro - Linguistisches - Programmieren. Lassen Sie sich von dem fremd klingenden Kürzel nicht beeindrucken. Es basiert auf den Worten: Neuro = Gedanken, Linguistik = Sprache und Programmieren = die in uns abgelegten Verhaltensweisen/Programme. NLP bedeutet also, die Verbindung zwischen Gedanken, Sprache und Programmen zu ändern. Es gibt zahlreiche Veröffentlichungen zu diesem Thema, falls Sie mehr darüber wissen möchten. Für uns genügt momentan, daß man innere Bilder, Töne und Worte in der beschriebenen Form ändern kann. Probieren Sie es am besten gleich aus und Sie werden feststellen, daß diese Technik relativ einfach, aber enorm wirkungsvoll ist.

## 2. "Reframing"

Ich möchte Ihnen gerne eine weitere Technik aufzeigen, mit der es Ihnen gelingt, Ihre inneren Zustände und somit Ihr Verhalten blitzschnell zu verändern. Es ist die Technik, etwas in einem anderen Zusammenhang zu sehen, bzw. etwas mit einem anderen Rahmen zu umgeben. Eine Technik, mit der Sie einem Vorgang schnell eine andere Bedeutung geben können: die Technik des Umdeutens. Wie schon vorher erwähnt, ist die Frage, ob ein Glas halb voll oder halb leer ist, eine Frage der Perspektive, eine Frage, wie ich es sehen möchte. Wenn mir jemand sagt, das Glas sei halb leer, kann ich einfach dadurch, daß ich den Blickwinkel ändere bzw. die Situation umdeute, ein anderes Bild erzeugen. Ich kann genauso gut sagen, daß das Glas halb voll ist. Wenn ich nun etwas persönliches an mir ändern will, muß ich einfach die Perspektive ändern. Wenn ich negative Glaubenssätze in positive formulieren möchte, heißt es ebenfalls, die Perspektive zu ändern. Oftmals sind die größten Probleme die besten Gelegenheiten für eine Änderung.

Viel Erfolg!

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Dr. Joachim Föppel', with a horizontal line underneath.