

Audativer Swish bzw. Auditive Veränderungsarbeit – NLP Format

I: Vorbereitung 2 Personen

A sucht aus ihrem/seinem inneren Dialog häufig wiederkehrende negativ-entwertende Kommentare zu sich selbst, worauf Sie/er mit unangenehmen Gefühlen reagiert. >> auf Körperausdruck achten

A wählt eine Aussage aus, bei der Sie/er reichhaltigere Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung haben möchte.

II: Veränderung der auditiven Submodalitäten

Teste die verschiedenen Submodalitäten mit dem

1. Tempo: Schneller - - schneller - - schneller - - schneller
dann - - langsamer - - langsamer - - langsamer - - langsamer
dann - - einige Wörter schneller, andere langsamer
2. Lautstärke: Lauter - - lauter - - lauter - - lauter
dann - - leiser - - leiser - - leiser - - leiser
dann einige Wörter lauter, andere leiser
3. Tonhöhe: Höher - - höher - - höher - - höher
dann tiefer - - tiefer - - tiefer - - tiefer
dann einige Worte höher, andere tiefer
4. Singen: Singe die Worte (als Opera, Rap, Rock, Country & Western, schulzig etc.)
5. Hintergrund: Spreche die Worte, dabei im Hintergrund Musik hören (Symphonie, rock etc.)
6. Rückwärts: Spreche die Worte „normal“, dann rückwärts mindestens in zweifachem Tempo und unterschiedlicher Tonhöhe

III: Verbindung ressourcvoller Zustände mittels Töne

1. B hilft A zum Finden von Tönen zu folgenden Zuständen

- > „merkwürdig neu und interessant“
- > „faszinierend auf eine unerwartete Art und Weise“
- > „wunderschön angenehme neue Möglichkeiten eröffnen sich“

2. A verbindet die 3 Töne in einer für Sie/ihn passenden Art und Weise

3. A wiederholt den Satz und verbindet ihn mit den drei Tönen, bzw. der neuen Melodie

Test: Nun, es gab etwas wovon du dachtest es wäre ein Problem, richtig? Sage den Satz doch auf die gleiche Art und Weise wie am Anfang. >> auf Körperausdruck achten