

Inhaltsverzeichnis

A Vorbereitungen	1	18 Entscheidungen neu treffen	103
1 Einleitung	3	19 Die Vergangenheit erneuern	105
2 Was ist Trauma?	5	20 Scham-Gefühle	109
3 Was ist NLP?	11	21 Beziehungs-Check	111
4 Mit dem Trauma zurechtkommen	17	22 Magische Eltern	117
5 Hinweise für die Beraterin bzw. den Berater	19	23 Ausblick	119
6 Überprüfung der Einstellung	25	D Neue Identität	123
7 Inneres Erleben	31	24 Die Identität aktualisieren	125
8 Power-Anker	39	E Anhang	129
9 Sich von dem Erlebnis distanzieren	43	25 Psychotische Symptome	131
B Trauma-Auflösung	47	26 NLP Anlaufstellen	137
10 Für Betreuung sorgen	49	27 Trauma-Kliniken & Anlaufstellen	139
11 Wiederholte Traumatisierung, Timeline	53	28 Quellen der NLP-Techniken	143
12 Trauma-Auflösung mit „Kino-Film“	59	29 Literaturhinweise	145
13 Trauma-Auflösung mit NHR	71		
14 Mini-Re-Imprint	77		
C Vergangenheit aufarbeiten	85		
15 Schuldgefühle	87		
16 Prägenden Einfluss umwandeln	93		
17 Glaubenssätze ändern mit Swish	99		

1 Einleitung

Angstzustände, Panikfälle und Alpträume. Für viele Betroffene von Trauma und Misshandlung sind dies alltägliche Erfahrungen. Sie wollen nichts schneller, als die traumatischen Erlebnisse überwinden. Und das können Sie mit Hilfe dieses Buches.

Sie halten kein Theoriebuch und kein Buch mit Trauma-Erzählungen in den Händen, sondern ein Übungsbuch. Obwohl Sie sich das jetzt vielleicht noch nicht vorstellen können: Am Ende der Übungen haben Sie komplett mit dem Trauma aufgeräumt und können sich in Ihrem Alltag wieder anderen Themen zuwenden. Die Trauma-Auflösung ist schonend: Sie werden nicht den Trauma-Gefühlen ausgesetzt. Sie brauchen nichts über Ihre Erlebnisse erzählen. Und wir werden auch darauf verzichten, Horrorgeschichten zu erzählen.

Dieses Buch ist entstanden, weil wir immer wieder von Freunden und Bekannten auf das Thema angesprochen wurden. Durch unsere Ausbildung in NLP (mehr zu NLP später) konnten wir diesen Betroffenen helfen. Eine der beeindruckendsten Erfahrungen für uns war dabei, wie stark die Bereitschaft zur Mitarbeit der Betroffenen war und wie groß das Engagement im Freundes- und Bekanntenkreis der Betroffenen. Da die NLP Techniken so zuverlässig funktionieren und sehr gut strukturiert sind, kamen wir auf die Idee, ein Mittel zur Trauma-Auflösung zu finden, das auch von Laien angewendet werden kann.

Wir haben den Text zu diesem Buch an einer Vielzahl von Betroffenen erprobt. Alle konnten die hier beschriebenen Übungen erfolgreich durchführen. Unser Test-Spektrum reichte von Betroffenen mit einmaligen traumatischen Erlebnissen bis hin zu langjährig Misstrauchten; von "leicht" Traumatisierten, die "nur" unter Störungen des Sexuallebens litten, über die typischen Trauma-Symptome, wie Schreckhaftigkeit, Alpträume und Zwangsverhalten, bis hin zu schwer Traumatisierten mit Wahnvorstellungen und Selbstmordanwandlungen. Die Betroffenen waren aus unterschiedlichen Altersgruppen (die jüngste war z.B. 15 Jahre alt) und hatten unterschiedlichen Bildungsgrad. Alle, die sich genau an die Anweisungen gehalten haben, konnten mit Hilfe des hier vorliegenden Übungs-Programms ihr Trauma überwinden. Mittlerweile haben wir auch eine Webseite eröffnet, wo Sie sich mit Fragen und Anregungen hinwenden können: www.trauma-jetzt-ueberwinden.de.

Sie sollten eine Freundin oder einen Freund als Begleitung hinzuziehen, der/die Sie durch die Übung begleitet. Ideal ist natürlich eine ausgebildete Fachkraft. Sie brauchen ihr oder ihm nichts über Ihr traumatisches Erlebnis erzählen. Wir werden Ihre Begleitung ■B für »Beraterin« bzw. »Berater« nennen. Während Sie

sich auf den Inhalt der Übung konzentrieren, führt Sie Ihr ■B, also Ihre Beraterin bzw. Ihr Berater, durch den Prozess.

Den ersten Teil A des Buches bilden einführende Kapitel und Übungen. Sie dienen dazu, Sie mit NLP vertraut zu machen und Ihnen mehr Kontrolle über Ihr inneres Erleben zu geben. Außerdem werden Sie und Ihr ■B (Beraterin bzw. Berater) zu einem eingespielten Team. Wenn Sie optimal vorbereitet sind, kommt im zweiten Teil B die eigentliche Trauma-Auflösung. Im dritten Teil C können Sie je nach Bedarf weitere Themen, die mit dem traumatischen Erlebnis zusammenhängen, bearbeiten. Der Zeitbedarf für Teil A ist etwa 4-6 Stunden. Wir kalkulieren für Teil B etwa die gleiche Zeit, damit dieser pro Erlebnis auf jeden Fall an einem Stück durchgeführt werden kann. In Teil C gehen wir von 1-2 Stunden pro Kapitel aus. Auf diesen Teil können Sie im Laufe der ersten Tage bzw. Wochen nach der Trauma-Auflösung immer wieder zurückkommen. Der Zeitbedarf kann sehr unterschiedlich sein. Es ist also auch in Ordnung, wenn Sie deutlich schneller oder langsamer vorgehen. Teil D enthält eine Übung für diejenigen, die ihre Identität (teilweise) über das Trauma definieren.

cken und Alträume haben, kann dies ein Indiz für Trauma sein. Wir schlagen vor, dass Sie zunächst weiterlesen. Sie werden Techniken erlernen, wie Sie mit traumatischen Erinnerungen umgehen können. Falls Sie wirklich traumatisiert wurden, kann Ihr Gehirn Ihnen, sobald Sie die Techniken gut beherrschen, diese Erinnerungen zugänglich machen (s. hierzu später »Erinnerungs-Lücken aufheben«). Als nächster Schritt folgt die Trauma-Auflösung. Falls aber keine Traumatisierungen vorliegen, können Sie diese Vermutung als widerlegt ansehen und sich anderen Themen zuwenden.

Lange Zeit konnte man kein zuverlässiges Mittel zur Überwindung von Trauma. Die ersten therapeutischen Verfahren basierten auf Gesprächen. Man dachte, wenn der Klient das Trauma versteht, kann er es überwinden. Dies ist aber ineffektiv. Daher verbrachten die Betroffenen oft Jahre und Jahrzehnte, Woche für Woche Zeit beim Therapeuten ohne die geringste Besserung. Dies führte sogar dazu, dass viele heute noch glauben, Trauma könne man nicht überwinden.

Entscheidender Bestandteil jeder funktionierenden Trauma-Therapie ist eine Desensibilisierung von dem jeweiligen traumatischen Erlebnis. Bei der Desensibilisierung erinnern Sie sich auf eine besondere Art an das traumatische Erlebnis, so dass Sie die Kontrolle über die Erinnerung behalten. Allergikern wird zur Desensibilisierung eine kleine, kontrollierte Dosis des Allergens verabreicht. Dadurch lernt das Immunsystem damit umzugehen, ohne überwältigt zu werden. Ähnlich funktioniert die Trauma-Desensibilisierung: Sie erinnern sich auf eine bestimmte Weise an eine kleine Dosis des Erlebnisses und nehmen gleichzeitig einen Bewusstseins-Zustand des Lernens ein. Die neue Betrachtungsweise schützt Sie vor den Panikgefühlen. Das, was das Gehirn am besten kann, ist lernen. Und so löst schon eine einmalige neue Betrachtung diejenigen Lernaktivitäten aus, die das Erlebnis neutralisieren.

Die Wirkung der Desensibilisierung ist:

- Sie können neutral an das Erlebnis denken, ohne dass Panik und belastende Emotionen auftreten. Die Erinnerung an die Fakten bleibt erhalten, aber die Gefühle fallen weg.
- Reize und Trigger haben ihre Bedeutung geändert und damit ihre Wirkung verloren.
- Sie können die Erinnerung an das Erlebnis endgültig verarbeiten. Das Gehirn kann einen anderen Bezugsrahmen herstellen. Statt jede Nacht davon zu träumen, wissen Sie, dass es vorüber ist.

Es ist ein Fehler, Trauma-Betroffene wieder in den Panikzustand zu versetzen. Vermeiden Sie daher solche Methoden. Es ist aber ebenso ein Fehler, auf die

Nervenklarin einzuzuweisen. Für uns ist aber die Tatsache, dass Sie dieses Buch in den Händen halten, Beweis genug, dass Sie lieber eine bessere Lösung als Selbstmord suchen. Und die werden Sie auch finden. Mit den Techniken der folgenden Kapitel können Sie sich innerhalb kürzester Zeit von der gefühlsmäßigen Belastung befreien. Außerdem lernen Sie jede Menge weitere Techniken für den Umgang mit Ihren Gefühlen.

Wir wissen, dass viele Trauma-Betroffene eine lange Leidensgeschichte haben. Die hier dargestellten Techniken eignen sich für alle Arten von Trauma. Aufgrund der statistischen Datenlage werden etwa doppelt so viele Frauen wie Männer mindestens einmal Opfer sexuellen Missbrauchs bzw. Vergewaltigung (jede 6. bis 7. Frau). Daher werden wir dieses Thema schwerpunktmäßig behandeln. Die Ausführungen gelten aber auch für Opfer von anderen Gewaltverbrechen und Misshandlungen sowie Kriegserlebnisse, Geiselnahmen, Folter, Massenvernichtung, Naturkatastrophen, Unfälle (z.B. Verkehrsunfälle) und berufsbedingte Traumatisierungen (z.B. bei Rettungseinsätzen). In einigen Fällen werden Menschen wiederholt und/oder über einen längeren Zeitraum traumatisiert z.B. bei Geiselnahme, Kriegsgefangenschaft oder Kindesmissbrauch. Dieser Gruppe lässt sich mit den hier beschriebenen Techniken genauso helfen, wie Opfern einmaliger Traumatisierung. Jeder hat eine schnelle und effektive Trauma-Auflösung verdient.

Sexueller Missbrauch kann neben Traumatisierung noch zusätzlichen Einfluss auf das Leben der Opfer haben. Hier bieten wir weitere Techniken, die Sie durchführen können, nachdem das Trauma überwunden ist.

Sexueller Missbrauch und Gewalt treten oft wiederholt auf. Wenn Sie also eine Person kennen, die in Verhältnissen lebt, die von Gewalt und Missbrauch geprägt sind, helfen Sie ihr aus diesem Umfeld heraus. Die Betroffenen erkennen nämlich oft selbst nicht das Unrecht solcher Situationen. Im Anhang sind professionelle Anlaufstellen aufgelistet. Manchmal kann sich die Person nur vor dem Täter schützen, wenn sie vorübergehend in einer anderen Stadt wohnt. Dann kann Ihnen die zentrale Informationsstelle für autonome Frauenhäuser eine Einrichtung nennen, in der die Person zeitweise untergebracht werden kann.

Woher weiß ich, ob ich traumatisiert bin?

Manche Menschen wurden in ihrer frühen Kindheit von Angehörigen ihrer Familie traumatisiert. Da dies oft geheimgehalten oder abgestritten wurde, haben die Kinder später Schwierigkeiten zu wissen, ob sie traumatisiert wurden. Wir wollen niemandem etwas einreden. Andererseits kommen aber immer wieder Menschen zu uns mit der Vermutung, dass früher etwas passiert sei. Wenn Sie die obigen Hauptsymptome Angst, Schreckhaftigkeit, Panikatta-

NLP Techniken funktionieren auch ohne dass der NLP-Praktiker den Inhalt der Erlebnisse seines Klienten kennen muss. Er nimmt nur Einfluss auf den eigentlichen Veränderungsprozess, während der Klient sich auf den Inhalt seiner Erlebnisse konzentriert. Statt über den Inhalt eines Erlebnis zu sprechen, kann der Klient dem NLP-Praktiker einfach ein Code-Wort für dieses Erlebnis nennen.

Eine wichtige Forderung des NLP ist: Sie sollen lernen, Ihr inneres Erleben selbst zu steuern, statt ihm ausgeliefert zu sein. Indem Sie lernen Ihr Gehirn zu kontrollieren, sind Sie in der Lage sich selbst zu helfen, statt auf jemand anderen angewiesen zu sein.

Persönliche Veränderungen mit NLP sind leicht und gehen schnell. Gehören Sie zu den Menschen, denen man jahrelang eingeredet hat, persönliche Veränderung sei ein schmerzvoller und langwieriger Prozess? Dann bitten wir Sie, dieser Glaubensvorstellung beim Lesen dieses Buchs entweder beiseite zu schieben oder außer Kraft zu setzen. Lassen Sie sich von der Wirkung der NLP-Techniken angenehm überraschen. Bedenken Sie: Im Alltag geschehen viele Veränderungen plötzlich und mit einem Lächeln. Übrigens behandeln wir die Veränderung von Glaubensvorstellungen in Kapitel 15. Sie sollten außerdem Ihr Gehirn nicht unterschätzen. Die Quote für »spontane« Heilung von einmaligen traumatischen Erlebnissen liegt bei 30% innerhalb des ersten Jahres.

Wir werden hier NLP-Methoden verwenden, die von Bandler und Grinder, sowie Robert Dilts entwickelt wurden. Zusätzlich greifen wir auf Techniken von Tad James, sowie Connirae und Steve Andreas, ebenfalls NLP-Entwickler der ersten Stunde, zurück. Außerdem haben wir neuere Techniken von Michael Hall und Robert Dilts eingearbeitet. Zum Nachlesen finden Sie im Anhang eine Liste der entsprechenden NLP-Bücher. Teilweise haben wir die Techniken um ein paar Komponenten erweitert. Sie sind alle ohne Vorkenntnisse durchführbar.

Hier ein Beispiel, wie NLP wirken kann:

Jemand mit Hemmungen zu tanzen wendet eine NLP-Technik an und geht anschließend in eine Diskothek. Statt gegen seine Hemmungen ankämpfen zu müssen, entdeckt er in sich ein starkes Gefühl der Neugier, welches bewirkt, dass er das Tanzen einfach ausprobiert. Nach einer NLP-Technik muss man sich nicht anstrengen sich anders zu verhalten bzw. zu fühlen, sondern man tut es ganz natürlich und automatisch. Sie haben die Option, etwas zu tun, müssen aber nicht. Es ist Ihre Entscheidung.

Wir möchten hier keine theoretischen Abhandlungen über NLP verfassen. Was NLP ist, erfahren Sie am besten, wenn Sie die Übungen in den folgenden Kapiteln durchführen.

3 Was ist NLP?

NLP, Neuro-Linguistisches Programmieren, ist eine Technologie zur effektiven persönlichen Veränderung. Sie entstand aus der Beobachtung einiger der erfolgreichsten Psychotherapeuten. NLP beschäftigt sich mit dem subjektiven Erleben, mit effektiver Kommunikation und mit persönlicher Veränderung. Eigentlich ist NLP eine Methode, mit der man besondere Fähigkeiten vom Menschen modellieren und für andere erlernbar machen kann. Die Erfinder, Richard Bandler und John Grinder, entwickelten NLP in den 70er Jahren, indem sie herausragende Therapeuten, wie Milton Erickson, Virginia Satir und Fritz Perls untersuchten. Sie stellten fest, dass alle effektiven Therapeuten in dem Moment, wo sich ihr Gegenüber veränderte, gemeinsame Elemente in ihrem Verhalten aufwiesen. Aus der Essenz dieses Verhaltens entwickelten sich die ersten NLP-Techniken mit Schwerpunkt Psychotherapie. NLP kann mittlerweile auf eine Erfolgsgeschichte von über 30 Jahren zurückblicken. Heute wird NLP nicht nur zu Therapiezwecken eingesetzt, sondern auch in der Wirtschaft, beim Coaching, beim Lehren und in der Werbung.

NLP geht davon aus, dass sich innere Prozesse äußerlich durch Sprachgebrauch und non-verbale Kommunikationssignale z.B. Gesten und Gesichtsausdruck zeigen. Wenn jemand z.B. innere Bilder oder Filme betrachtet, kann man dies an seinen Augen wahrnehmen, z.B. wenn er nach oben schaut oder den Blick defokussiert. Aus solchen Beobachtungen kann der NLP-Praktiker dann Verhaltensänderungen entwickeln und den Partner durch die von außen erkennbaren inneren Prozesse leiten. Er könnte z.B. feststellen, dass ein bestimmtes immer wiederkehrendes inneres Bild jemanden sich automatisch schlecht fühlen lässt und ihn daher auffordern dieses Bild zu verändern. Während des gesamten Veränderungsprozess orientiert sich der NLPler an äußeren non-verbale Anzeichen und passt seine Kommunikation immer wieder den Reaktionen seines Partners an.

Im NLP müssen alle Veränderungen an konkreten Anzeichen überprüfbar sein, d.h. sichtbare Verhaltensänderungen bewirken. »Woran wirst Du erkennen, dass diese Veränderung eingetreten ist? Woran, konkret, wirst Du das erkennen? Woran merkst Du, dass Dein Ziel erreicht ist?«. Antwort: »Daran, dass ich mich am nächsten Montag in dieser Situation so und so fühle und so und so verhalten werde.« Ein guter NLPler testet den Erfolg seiner Techniken. Man verlässt sich nicht auf die verbalen Äußerungen, sondern überprüft die Veränderungen möglichst im realen Leben. Nach Überwindung von Höhenangst würde man z.B. auf einen Turm steigen. Der Erfolg von Trauma-Auflösung lässt sich besonders gut dadurch feststellen, dass die Panik-Gefühle verschwunden sind.



Doppelte Dissoziation

Zu keinem Zeitpunkt werden wir Sie irgendwelchen Panikzuständen aussetzen. Davon hatten Sie in der Vergangenheit mehr als genug!

Anschließend können Sie je nach Bedarf bestimmte Themen nachbearbeiten. Dazu gehören beispielsweise Schuldgefühle, Schamgefühle oder die Veränderung von Glaubenssätzen, d.h. Ideen, die man sich aufgrund bestimmter Erfahrungen in den Kopf gesetzt hat und die die persönliche Handlungsfreiheit einschränken. Bitte beachten Sie: Voraussetzung ist, dass Sie die Trauma-Auflösung schon durchgeführt haben.

Hinweis zur Sprache: Wir werden Sie, die das Trauma überwindet und sich damit Aktiv verändert, mit ■ A bezeichnen. Damit umgehen wir, uns auf ein Geschlecht festlegen zu müssen. ■ B ist, wie oben erwähnt, Ihr Berater bzw. Ihre Beraterin und wird Sie durch die Übungen begleiten.

Die meisten wollen jetzt sofort loslegen und das Trauma endlich auflösen. Falls Sie aber Bedenken haben, können Sie unser Programm erst einmal an einem "kleineren" Erlebnis ausprobieren, z.B. einem Unfall ohne große Folgen. Sobald Sie dann festgestellt haben, das Sie jederzeit in Sicherheit sind, können Sie das eigentliche Trauma-Erlebnis Schritt für Schritt bearbeiten.

5 Hinweise für die Beraterin bzw. den Berater

Ihre Aufgabe als ■B, also als Beraterin bzw. Berater besteht darin, Ihr ■A durch die hier angegebenen Techniken zu führen. Vor jeder Übung sollten Sie sich gemeinsam mit Ihrem ■A und mit dem genauen Ablauf der einzelnen Schritte vertraut machen. Sorgen Sie auch für eine angenehme Atmosphäre, in der sie sich beide entspannt und gut fühlen. Lächeln und Humor sind jederzeit erlaubt! Ihre Rolle als ■B beinhaltet einen wohlmeinenden Grundzustand. Achten Sie darauf, dass Ihr ■A die Anweisungen genau befolgt. Sie behalten den roten Faden und verhindern, dass Ihr ■A »abdriftet«. Hier noch ein paar Hinweise, die Ihnen und Ihrem ■A die Techniken leicht machen:

- Führen Sie die hier dargestellten Techniken in unveränderter Form durch. Hierbei sollen Sie die Anweisungen wörtlich nehmen. Generell gilt: Sie sollen Ihr ■A von negativen Gefühlen distanzieren und zu positiven Gefühlen in Kontakt bringen (und nicht umgekehrt!). Mehr dazu später. **Wichtig:** Unbedingt die Übungen in Teil A und B nur in der hier angegebenen Reihenfolge durchführen, die sich daran anschließenden Übungen des Teils C je nach Bedarf. Vielleicht auch hier beim ersten Lesen in der angegebenen Reihenfolge. Wenn Sie die Techniken später auch auf andere (nicht-traumatische) Themen anwenden möchten, können Sie alle Übungen auch unabhängig voneinander durchführen.
- Leiten Sie Ihr ■A in einzelnen Schritten durch die Techniken. Wenn man z.B. für eine Technik drei Erinnerungen braucht, sagen Sie Ihrem ■A nicht »Nun erinnere Dich an drei Situationen«, sondern stattdessen »Nun erinnere Dich an eine Situation. Hast Du eine? Gut! Nun erinnere Dich an eine weitere Situation. Gut! Und nun noch eine dritte.«
- Formulieren Sie Ihre Anweisungen in klaren, einfachen Sätzen in positiver Form d.h. ohne Verwendung von Negationen. Ihr ■A wird Ihren Anweisungen wörtlich folgen. Wenn Sie sagen »Sei nicht sauer!« muss sich Ihr ■A erst erinnern, wie es ist, sauer zu sein, bevor sie weiß, wie sie sich nicht fühlen soll. Die Chancen, dass sie dabei sauer wird, sind groß. Sagen Sie stattdessen »Fühle Dich ganz entspannt. Stelle Dir dies vor. Schau Dir das an. Schau Dir Dich in dem Bild an. Was ist das für ein gutes Gefühl? Wo ist das gute Gefühl im Körper?«
- Sagen Sie Ihrem ■A genau, **wie** sie denken soll, aber geben Sie ihr möglichst wenig Inhalt vor. Beobachten Sie genau die Reaktion Ihres ■A. Wenn

Sie Ihren Anweisungen gut folgen kann, können Sie eine non-verbale Reaktion innerhalb von wenigen Sekunden sehen. Falls sie Probleme hat und Ihre Anweisungen erst für sich passend machen muss, können Sie dies an einer vielleicht 1-3 Sekunden lang andauernden Unruhe erkennen. Bandelier und Grinder baten in ihren Seminaren die Teilnehmer ein Kristallkugelspiel zu spielen: Stellen Sie sich vor, sie hätten eine Kristallkugel und müssten Ihrem ■A gegenüber Gedankenleserin bzw. Gedankenleser spielen. Sie müssten ihr etwas erzählen, ohne wirklich ihre Gedanken zu kennen. Daher fangen Sie sehr vage an: »Ich sehe im Nebel der Kugel einen Mann«. Signalisiert Ihr ■A eher Zustimmung, machen Sie mit dem Mann weiter. Erkennen Sie eher Ablehnung, sagen Sie »Jetzt lichtet sich der Nebel und ich sehe, es ist doch eine Frau«. Wenn Sie diese inhaltliche Unklarheit benutzen, machen Sie es Ihrem ■A besonders leicht, sich auf ihr inneres Erleben zu konzentrieren und gleichzeitig Ihren Anweisungen zu folgen. Diese sollen ja in positiven Sätzen klar formuliert sein (s. oben). Sagen Sie z.B. »Erinnere Dich an ein angenehmes Erlebnis«. Dabei lassen Sie offen, was das konkret für ein angenehmes Erlebnis ist. Wenn Sie merken, dass Ihr ■A beginnt sich angenehm zu fühlen, sagen Sie einfach »ja« oder »gut« oder nicken. Sie brauchen nicht zu wissen, um was es geht. Wenn Sie möchten, dass sich Ihr ■A von diesem Erlebnis dann ein Bild macht, sagen Sie »Und schau! Dir dieses Erlebnis jetzt genau an«. Auch hierzu brauchen Sie nichts über das Erlebnis wissen. Sie werden aber an den Augenbewegungen und am Fokus ihrer Augen erkennen, ob sich Ihr ■A jetzt wirklich das Bild ansieht. Verlassen Sie sich auf das, was Sie beobachten können und passen Sie kontinuierlich Ihre Anweisungen auf Ihr ■A an.

- Vertrauen Sie im Zweifel Ihrer Sinneswahrnehmung mehr, als den verbalen Antworten Ihres ■A. Fragen Sie aber, wo sie gerade ist, wenn Sie im Unklaren sind, welchen Teil Ihrer Anweisungen sie gerade durchführt. Nehmen Sie eine Position ein, in der Sie Ihr ■A gut beobachten können. Setzen Sie sich z.B. nicht frontal gegenüber, sondern etwas über Eck, damit Sie sie auch von der Seite sehen können.
- Sprechen Sie in Ruhe mit Ihrem ■A. Lassen Sie ihr Zeit auf Ihre Anweisungen zu reagieren. Sie können anhand der non-verbalen Kommunikations-signale z.B. Augenbewegungen erkennen, wann Ihr ■A Ihre Anweisung befolgt. Dies geschieht etwa 1/2 Sekunde bis 3 Sekunden nachdem Sie sie dazu aufgefordert haben. Zählen Sie jetzt einmal drei Sekunden ab, damit Sie ein Gefühl für die Länge der Zeitspanne bekommen, innerhalb derer Ihr ■A wahrscheinlich reagieren wird: 21...22...23. Lassen Sie Ihrem ■A bei längeren inneren Prozessen, z.B. einer Suche, Zeit: »Nimm' Dir jetzt mal ein besonders angenehmes Erlebnis«. Hier muss Ihr ■A mehrere angenehme Erlebnisse durchgehen, bis sie ein passendes, besonders gutes

Nun geht es los! Wir wünschen eine angenehme Reise!

<p>■B: »Genau! Und nun schau' Dir dieses angenehme Erlebnis an. Ist dieses Erlebnis intensiv genug? Oder möchtest Du ein anderes nehmen?«</p> <p>(■A lächelt und hat leicht abwesenden Blick)</p> <p>■B: »All diese angenehmen Erlebnisse...Welches ist gut, damit Du Dich in jeder Situation sofort gut fühlen kannst?«</p> <p>(■B wartet 1-2 Sekunden)</p> <p>■B: »Schau' Dir diese angenehmen Erlebnisse genau an...welches war besonders angenehm?«</p> <p>(■B wartet 1-2 Sekunden)</p> <p>(■A blickt auf einmal in eine bestimmte Richtung)</p> <p>■B: »Dieses?«</p> <p>(■A schaut verwirrt und unsicher)</p> <p>■B: »Ok, vielleicht ein anderes. Schau' sie Dir genau an. Was für eine Erinnerung ist besonders kraftvoll?« (■A schaut wieder in eine definitive Richtung, atmet tief ein, schaut ■B an und lächelt: »Jetzt habe ich eine besonders gute Erinnerung.«)</p> <p>Diese Art der Kommunikation erlaubt Ihrem ■A in ihrem inneren Erleben zu bleiben. Sie braucht sich nicht darauf zu konzentrieren, Ihnen verbal zu antworten. Das macht es ihr besonders leicht und angenehm. Wenn Sie Ihr ■A schon länger kennen, hat sich vielleicht schon eine bestimmte Kommunikation zwischen Ihnen eingespield, die sie natürlich auch nutzen können. Im obigen Beispiel haben sie vielleicht auch bemerkt, dass Ihr ■A zu keinem Zeitpunkt über den Inhalt des angenehmen Erlebnis mit Ihnen gesprochen hat.</p>
--

Bei den Übungen gehen Sie am besten so vor: Lesen Sie zusammen das jeweilige Kapitel ganz durch. Am Ende finden Sie eine Zusammenfassung. Besprechen Sie die Übung und klären, wer wofür zuständig ist. Vielleicht möchten Sie sich zusätzlich Notizen machen. Es geht am leichtesten, wenn Sie die jeweilige Übung an einem Stück durchführen.

B Zum Warmwerden: Fordern Sie Ihr ■A auf, sich an ein schönes Erlebnis zu erinnern und Ihnen ein Stichwort zu nennen, was dieses treffend beschreibt. Wiederholen Sie dies mit weiteren angenehmen Erlebnissen bis zu fünfmal. Beobachten Sie dabei ihre non-verbale Kommunikationssignale.

- Was wäre, wenn Sie ihn jetzt glauben? Sind Sie zu 100% mit dem Glaubenssatz zufrieden? Gibt es Einwände?

Bitte beachten Sie: Diese Checkliste bezieht sich auf die Form der Glaubenssätze, nicht auf den Inhalt. Jeder soll und muss den Inhalt seiner Glaubenssätze selbst bestimmen. Als **B** sollen Sie darauf achten, dass die formalen Kriterien der Checkliste erfüllt sind, aber inhaltlich Ihre eigene Meinung heraushalten.

Die mit einem großen **B** markierten Anweisungen sind für Ihren Berater bzw. Ihre Beraterin bestimmt. Die mit **A** gekennzeichneten sind für Sie. Als Team können Sie alle Anweisungen, also auch die für den jeweils anderen, vor jeder Übung gemeinsam lesen.

Glaubenssätze neu bewerten (Meta-Yessing/Meta-Noing):

A Denken Sie an eine Situation, in der Sie etwas strikt abgelehnt haben z.B. einen Verehrer, oder jemand, der Ihnen etwas aufschwätzen wollte. Bitte kein Trauma-Erlebnis nehmen, sondern eine Situation aus dem Alltagsleben, bei der Sie ein eindeutiges Nein-Gefühl hatten. Denken Sie an eine Situation, in der Sie deutlich und kräftig »Nein!« gesagt haben. Erleben Sie noch einmal dieses deutliche Nein-Gefühl und machen Sie, wenn das Nein-Gefühl am intensivsten ist, eine dazu passende Geste (z.B. eine wegwerfende Handbewegung). Sagen Sie während der Geste laut und energisch »Nein!«. Verstärken Sie das Nein-Gefühl, machen gleichzeitig die Nein-Geste und sagen ein lautes »Nein!«. Nun erinnern Sie sich an eine weitere Situation, in der Sie etwas ebenfalls mit einem deutlichen Nein abgelehnt haben. Auch hier wieder dieselbe Nein-Geste machen und »Nein!« rufen, wenn das Gefühl am intensivsten ist. Nehmen Sie noch eine dritte Nein-Situation und machen wieder die selbe Nein-Geste - »NEIN!«. Denken Sie nun kurz an etwas anderes (neutrales), um aus den Nein-Gefühl herauszugehen, und überprüfen dann, ob das Ausführen der Nein-Geste das starke Nein-Gefühl wieder hervorruft.

B Erinnern Sie Ihr **A** nacheinander an ein paar Nein-Situationen, in denen sie etwas kräftig abgelehnt hat. Achten Sie auf ihre non-verbalen Kommunikationssignale (z.B. Körperhaltung, Mimik, Atmung), wenn sie etwas deutlich ablehnt, also während der Nein-Geste. Am besten wirkt es, wenn Ihr **A** während der Geste laut »Nein!« sagt. Bringen Sie Ihr **A** zwischen jeder Nein-Situation wieder in einen neutralen Gefühlszustand.

A Denken Sie nun an eine Situation, in der Sie mit etwas absolut einverstanden waren und zugestimmt haben, also an ein klares »Ja!«. In dem

Moment, wo das Ja-Gefühl am stärksten ist, machen Sie eine Ja-Geste und sagen mit Freude »Ja!«. Die Ja-Geste soll sich deutlich von der Nein-Geste unterscheiden. Viele machen als Ja-Geste mit beiden Händen oder Armen eine symmetrische Bewegung. Sie drehen z.B. beide Hände mit den Handflächen nach oben. Intensivieren Sie das Ja-Gefühl, machen gleichzeitig die Ja-Geste und sagen laut »Jaa!«. Denken Sie nun an eine weitere Situation mit einem deutlichen »Ja«. Und wieder die selbe Ja-Geste und der Ja-Ausruf, sobald das Ja-Gefühl am intensivsten ist, wiederholen Sie dies jetzt noch mit einer dritten Situation - »Jaaaa!«. Diese Ja-Geste sollte jetzt das starke Ja-Gefühl auslösen. Dies können Sie überprüfen, indem Sie erst an etwas Neutrales denken und dann die Ja-Geste ausführen um das Ja-Gefühl zu aktivieren.

B Erinnern Sie Ihr **A** nacheinander an ein paar Ja-Situationen und achten auf ihren non-verbalen Ausdruck während der Ja-Geste. Sie soll während der Geste ein lautes »Jaa!« artikulieren. Fordern Sie auch hier Ihr **A** zwischen den Ja-Situationen auf, wieder einen neutralen Gefühlszustand anzunehmen.

A Nun denken Sie an einen Glaubenssatz, den Sie ändern möchten, z.B. »Negative Erlebnisse werden mich mein Leben lang verfolgen«. Während Sie nun diesen Glaubenssatz bewerten, machen Sie die Nein-Geste und rufen »Nein!«. Bin ich mit diesem Glaubenssatz einverstanden? Während Sie sich das fragen, machen Sie die Nein-Geste - »Nein!«. Wird sich dieser Glaubenssatz positiv auf Ihr Leben auswirken? Während Sie über seine Wirkung nachdenken, machen Sie die Nein-Geste - »Nein!«. Wiederholen Sie diesen Schritt ca. fünf Mal, indem Sie jedesmal, während Sie über den Glaubenssatz nachdenken, ihn bewerten und sich nach seinen Auswirkungen auf Ihr Leben fragen, die Nein-Geste ausführen und energisch »Nein!« sagen.

B Fordern Sie Ihr **A** auf, in bewertender Art und Weise über ihren alten Glaubenssatz nachzudenken. Sie soll, während sie den alten Glaubenssatz bewertet, die Nein-Geste ausführen und »Nein!« sagen. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft, bis Ihr **A** in dem Moment, wenn sie an den alten Glaubenssatz denkt, ablehnend aussieht. Bewertungsfragen sind: »Findest Du diesen Glaubenssatz gut?«, »Bist DU mit ihm einverstanden?«, »Ist dieser Glaubenssatz gut für Dich?«, »Möchtest Du mit diesem Glaubenssatz leben?«, »Möchtest Du diesem Glaubenssatz Einfluss auf Dein Leben erlauben?« etc.

A Denken Sie nun an den neuen Glaubenssatz, der Ihren alten ersetzen soll, z.B. »Ich kann negative Erlebnisse so einordnen, dass klar ist, dass sie vergangen sind.« Ist dieser neue Glaubenssatz positiv formuliert und beinhaltet Lernprozesse? Wenn ja, bewerten Sie diesen Glaubenssatz und machen währenddessen die Ja-Geste und rufen »Ja!«. Wirkt sich dieser neue Glaubenssatz positiv auf Ihr Leben aus? Machen Sie, während Sie darüber nachdenken,

7 Inneres Erleben

Da wir nach Richard Bandler nicht mit einer Bedienungsanleitung für unser Gehirn zur Welt kommen, müssen wir anderweitig lernen, wie wir unsere inneren Prozesse steuern können. Dies ist in seinem Buch »Die Veränderung des subjektiven Erlebens« (s. Literaturhinweise im Anhang) meisterhaft und humorvoll beschrieben. Viele Menschen sind z.B. Stimmungsschwankungen und schlechter Laune ausgeliefert. Bandler und Grinder stellen fest, dass unsere Gefühle und Stimmungen durch Bilder hervorgerufen werden, die wir uns vor unserem inneren Auge machen. Auch das, was wir uns vor unserem inneren Ohr vorspielen, beeinflusst unser Gefühlsleben. Manche hören z.B. die kritische Stimme eines Elternteils oder Lehrers und fühlen sich dann schlecht.

Sobald Sie das einmal erkannt haben, können Sie solche Bilder, Filme oder Stimmen verändern und damit Ihr Gefühlsleben beeinflussen. Sie erhalten so die Kontrolle über Ihr inneres Erleben.

Welche Farbe hat Ihre Zahnbürste? Um diese Frage zu beantworten, müssen Sie sich kurz Ihre Zahnbürste vor Ihrem inneren Auge vorstellen. Sie lesen ein Buch. Der Held verlässt das Haus, steigt in ein rotes Auto und braust davon. Während Sie dies lesen, sehen Sie wahrscheinlich jemanden vor Ihrem inneren Auge, wie er aus einem Haus geht und in ein rotes Auto steigt. Hören Sie dabei auch das Geräusch, wie das Auto davon braust? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und beachten Sie, welche Dinge Sie vor Ihrem inneren Auge und/oder in Ihren inneren Ohren wahrnehmen. Wenn Sie genau darauf achten, werden Sie feststellen, dass es bei Ihren inneren Bildern und Filmen Unterschiede zu den Bildern der äußeren Realität gibt. Bei manchen sind die inneren Bilder zum Beispiel etwas dunkler oder unschärfer als die der Realität. Es ist gut, dass Ihr Gehirn hier einen Unterschied zwischen innerer und äußerer Realität macht. Andernfalls hätten Sie Schwierigkeiten sofort zu erkennen, was Realität ist. Wenn Sie in Zukunft stärker auf Ihre inneren Bilder bzw. Filme, sowie inneren Monologe, Dialoge, Töne und Geräusche achten, lernen Sie diese weitgehend unbewusst ablaufenden Denkprozesse bewusst wahrzunehmen.

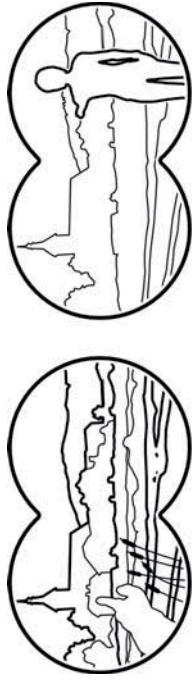
Visualisieren

Manche glauben, dass ihnen das Visualisieren schwer fällt. Wenn Sie vorhin ein rotes Auto gesehen haben, hören Sie nicht dazu. Dann können Sie diesen Kasten überspringen. Ansonsten hier ein paar Hinweise zu Ihren inneren Bildern:

- Jeder Mensch macht sich innere Bilder und Filme. Die Frage ist nur, ob er sich darüber bewusst ist.
- Manche Menschen sind zu kritisch und sehen zwar Bilder und Filme, diese unterscheiden sich aber in ihrer visuellen Qualität von den Bildern der äußeren Realität. Gut so, denn so unterscheiden Sie innere von äußerer Realität. Bei vielen sind die inneren Bilder etwas dunkler, vielleicht nicht so scharf, usw. Nichtsdestotrotz sind es Bilder. Im folgenden lernen Sie Ihre visuellen Fähigkeiten kennen.
- Entspannen Sie sich und lächeln!
- Wenn Sie an etwas denken, kommt vielleicht zuerst kein Bild, sondern eher ein Gefühl oder eine auditive Erinnerung z.B. ein Wort, Ton oder Geräusch. Achten Sie auf das, was Sie fühlen oder hören und machen es stärker. Sie werden bemerken, wie Sie dadurch auch das Bild oder den Film (besser) sehen können. Manchmal ist es auch ein Geruch oder Geschmack. Sie können also von einem Wahrnehmungssystem ins andere übergehen.
- Glauben Sie, dass Sie kein »visueller Mensch« sind? Dann sollten Sie diesen Glaubenssatz mit Hilfe von Meta-Yessing/Meta-Noing im vorangehenden Kapitel ändern: »Ich kann lernen mein visuelles System genauso gut zu benutzen, wie die anderen Systeme auch«.

Das, was vor unseren inneren Augen und Ohren stattfindet, beeinflusst unser Gefühlsleben. Sie kennen sicher folgendes Phänomen: Sie haben eine besonders angenehme Zeit verbracht und währenddessen immer wieder ein bestimmtes Lied im Radio gehört? Wenn Sie jetzt in Ihren inneren Ohren dieses Lied erklingen lassen, kehren automatisch die angenehmen Gefühle dieser Zeit zurück.

Bandler und Grinder entdeckten nun, dass man die Eigenschaften dieser inneren Wahrnehmung ändern kann und damit die Wirkung, die diese auf das Empfinden hat. Erinnern Sie sich jetzt bitte an ein angenehmes Erlebnis! Haben Sie dabei vor Ihrem inneren Auge ein Standbild oder einen Film? Wo in Ihrem Gesichtsfeld ist das Bild oder der Film Ihrer Erinnerung? Welche Entfernung von Ihnen hat das Bild oder der Film? Ist das Bild oder der Film eher groß oder eher klein? Erinnern Sie sich daran farbig oder schwarz-weiß? Eher hell oder eher dunkel? Die Art, wie Sie diese visuelle Erinnerung vor Ihrem inneren Auge repräsentieren, beeinflusst die Art, wie Sie auf dieses angenehme Erlebnis reagieren. Um sich den Zugang zu dem Bild oder Film zu erleichtern, können Sie ein Stichwort nennen, das dieses Erlebnis treffend beschreibt. Oder Sie strecken den Arm aus und fassen das Bild oder den Film an oder zeigen nur darauf.



Assoziiert / Dissoziiert

Ihren eigenen Augen geschaut, treten Sie nun im Geiste einen Schritt zurück und sehen sich, wie sie in der Szene aussehen. Wiederholen Sie diesen Wechsel der Perspektive und achten darauf, wie sich Ihre Gefühle ändern. Wir möchten, dass Sie in Zukunft die Wahl haben, welche Perspektive Sie einnehmen. Dann können Sie sich nämlich von unangenehmen Dingen dissoziieren und zu angenehmen assoziieren. Mehr dazu im Kapitel ›Sich von dem Erlebnis distanzieren‹.

Übung zur Veränderung des Empfindens (auditiv)

Wir alle haben nicht nur innere Bilder und Gefühle, sondern auch Töne, Geräusche und Stimmen im inneren Ohr. Denken sie z.B. an Vogelgezwitscher oder das Hupen eines Autos. Wie hört sich das trockene Ping-Pong beim Tischtennis an? Wie klingt die Stimme eines geliebten Menschen? Unser Gehirn kann anhand klanglicher Eigenschaften unterscheiden, ob es sich um reale oder innere Stimmen oder Geräusche handelt. Früher hielt man Menschen, die Stimmen hören oder Selbstgespräche führen, für gestört. Heute weiß man, dass intensives inneres auditives Erleben Bestandteil erfolgreicher Denkstrategien ist. Ein Komponist muss sich den Klang seiner Komposition in seinem inneren Ohr anhören können, wie ein Schriftsteller, der sich innerlich den Text vorliest, damit er den Sprachfluss beurteilen kann.

A Erinnern Sie sich daran, wie Sie sich mit jemandem unterhalten haben, den Sie gut kennen. Wie klingt seine oder ihre Stimme? Hören Sie sie in beiden Ohren oder nur auf einer Seite? Wo ist die Stimme räumlich in Ihrer Erinnerung lokalisiert? Hört es sich eher laut oder eher leise an? Ist die Stimme eher höher oder eher tiefer als im Original? Ist sie eher langsamer oder eher schneller?

B Einige Menschen können sich leichter an Bilder oder Filme als an Töne oder Stimmen erinnern. Dann beginnen Sie zuerst mit einem Bild oder Film Ihres **A**. Sagen Sie z.B. »Und während Du Dich an sie/ihn erinnerst und ihr/sein Gesicht ansiehst, kannst du vielleicht auf ihre/seine Stimme hören.«

Sie können also vom visuellen zum auditiven System übergehen (und umgekehrt). Stellen Sie dann Fragen zur Stimme: »Wie klingt die Stimme? Ist sie eher laut oder leise? Eher schnell oder langsam? Wo ist die Stimme lokalisiert?«

B Um Ihr **A** mit Bildern oder Filmen zu unterstützen, benutzen Sie Wörter des Sehens wie z.B. ›anschauen‹, ›ansehen‹, ›blicken‹, ›Perspektive‹, ›hineingucken‹, ›klar‹. Beim inneren Hören verwenden Sie Wörter wie ›anhören‹, ›hinhören‹, ›Klang‹, ›was sagt es Dir?‹, ›deutlich‹, usw.

Auch hier können Sie wieder die Rollen tauschen und mit allen auditiven Eigenschaften herumexperimentieren. Sie können auch den Klang der Stimme ändern (z.B. aus einer kritischen Stimme eine Micky-Maus-Stimme machen) oder Musik einfügen, z.B. Fanfaren um sich zu bestärken oder Gute-Laune-Musik um sich besser zu fühlen.

Wiederholen Sie die obigen drei Übungen ein paarmal mit verschiedenen Erlebnissen, so dass es Ihnen leicht fällt, die Submodalitäten Ihrer Erinnerungen zu verändern. Gleichzeitig spielen Sie sich als Team gut aufeinander ein. Nehmen Sie hierbei immer angenehme Erlebnisse.

Übung zur Wirkung vergangener Erlebnisse

Es ist wichtig, dass unangenehme Erinnerungen Sie nicht (mehr) einschränken und angenehme Erinnerungen Sie unterstützen. Dazu können Sie die Art, wie Sie Erinnerungen speichern, ändern. Sie behalten den Inhalt Ihrer Erinnerungen bei, ändern aber die Darstellung und damit den Einfluss der Erlebnisse.

A Gehen Sie Ihre persönliche Geschichte von der frühen Kindheit (z.B. Kindergarten) bis zum heutigen Tag durch. Nehmen Sie der Reihe nach alle wichtigen positiven und negativen Erlebnisse, die wichtig für Ihre Entwicklung waren. Wenn Sie möchten, können Sie sich dabei vorstellen, wie Sie mit dem Zug durch die Landschaft Ihrer Erinnerungen von der Kindheit bis zur Gegenwart reisen. Lassen Sie sich dabei soviel Zeit, wie Sie brauchen. **Überspringen Sie alle traumatischen Erlebnisse!** Also diejenigen Erlebnisse, die mit Panik verbunden sind. Die nehmen wir uns später vor. Sie brauchen also nicht an jedem Bahnhof anzuhalten. Bei positiven Erlebnissen machen Sie die Erinnerung intensiver, indem Sie z.B. die Bilder oder Filme näher an sich heranholen, die Helligkeit aufdrehen und die Farben intensivieren. Bei negativen Erlebnissen machen Sie das Bild bzw. den Film kleiner, schieben es weiter von sich weg, drehen die Helligkeit herunter und machen die Farben blasser. Sie können sich aussuchen, welche Erlebnisse sie so verändern wollen. Wie ändert sich dabei die Bedeutung der Erlebnisse? Je mehr Erinnerungen Sie so bearbeiten, de-

8 Power-Anker

Als nächstes statten wir Sie mit einem Power-Anker aus - ein Mittel zur schnellen Stimmungsänderung. Suchen Sie sich dazu ein mächtiges positives Erlebnis aus Ihrer Vergangenheit. Nehmen Sie eins, in dem Sie im Vollbesitz Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte waren und das sich wundervoll angefühlt hat. Es geht um ein wirklich starkes Erlebnis! Dieses wollen wir mit einer körperlichen Berührung so verknüpfen, dass Sie sich durch diese Berührung wieder an dieses Erlebnis erinnern und die angenehmen Gefühle intensiv genießen können. Sie brauchen Ihrem ■B nichts über den Inhalt des Erlebnisses zu erzählen. Wichtig ist bei der Erinnerung an dieses Erlebnis assoziiert zu sein, d.h. die Szene aus Ihren eigenen Augen betrachten. Wenn Sie doch über das Erlebnis erzählen möchten, tun Sie dies, indem Sie die Sätze mit ›ich, statt ›man‹ anfängen, z.B. »Man steht am Meer und schaut sich den Sonnenuntergang an« wird zu »Ich stehe am Meer und schaue mir den Sonnenuntergang an«. Außerdem verwenden Sie die Gegenwartsform, als würde es gerade passieren (d.h. statt »Ich stand am Meer...« sagen Sie »Ich stehe am Meer...«). Dadurch wird das Erlebnis noch intensiver.

B Um es Ihrem ■A leicht zu machen, sich an ein mächtiges intensives wundervolles Erlebnis zu erinnern, können Sie sich selbst an ein derart starkes Erlebnis erinnern und damit eine fantastische Stimmung ausstrahlen. Erzählen Sie Ihrem ■A kurz davon. Dann listen Sie weitere Beispiele für starke positive Erlebnisse auf. Genießen Sie beide die gute Stimmung! Viele Menschen fühlen sich z.B. in dem Moment wunderbar (und unschlagbar), wenn Sie nach langer Arbeit endlich den Durchbruch erleben. Oder Sie erinnern sich an ein bestimmtes Erlebnis am ersten Urlaubstag. Vielleicht kennen Sie sogar Beispiele aus dem Leben Ihres ■A. Das Erlebnis soll stärker als das Trauma-Erlebnis sein und damit nicht in Beziehung stehen. Bitte achten Sie auch darauf, dass es kein ›defensives‹ Erlebnis ist. Nicht »Da hat mich Supermann beschützt«, sondern »Da war ich selbst Supermann!«. Ihr Aufgabe ist es, Ihr ■A richtig tief in das wundervolle Erlebnis der Stärke hereinzuführen.

A Suchen Sie sich eine neutrale Stelle am Körper aus, die Sie jederzeit gut erreichen können (z.B. am Oberarm). Es sollte eine spezifische Stelle sein, die aber nicht mit anderen Assoziationen besetzt ist. Die Handinnenflächen sind z.B. eher ungeeignet, da sie zum Händeschütteln und anderen Dingen zu oft verwendet werden. Suchen Sie für Ihr ■B eine weitere gut erreichbare Körperstelle zum Berühren aus, z.B. an einem bestimmten Punkt am Ober- oder Unterarm.

A Nun erinnern Sie sich intensiv an das mächtige, wundervolle Erlebnis. Geben Sie sich voll der Erinnerung hin, atmen Sie tief dabei, damit sich Ihre Gefühle verstärken und lassen Sie sich von Ihrem ■B in das Erlebnis hineinleiten. Ändern Sie ggf. Ihre Sitzhaltung/Körperposition, damit die Gefühle intensiv durch Ihren Körper fließen können. Während Sie sich an dieses Erlebnis erinnern, drücken Sie die Körperstelle umso fester, je stärker Sie sich erinnern. Der Druck soll also genau der Erlebnisintensität entsprechen.

B Führen Sie Ihr ■A intensiv in dieses wundervolle Erlebnis und halten Sie dabei die vorher verabredete Körperstelle. Drücken Sie umso stärker, je intensiver Ihr ■A in das Erlebnis hineingeht. Wenn Sie in sich selbst die positiven Gefühle verstärken, machen Sie es Ihrem ■A leichter in das angenehme Erlebnis zu gehen. Bringen Sie Begeisterung in Ihre Stimme! Sprechen Sie ungefähr im Atemrhythmus Ihres ■A. Sagen Sie zunächst etwas über das **Sehen**: »Wenn Du jetzt an dieses Erlebnis denkst, siehst du vielleicht bestimmte Dimensionen oder Hintergrundgeräusche.«, dann über das **Hören**: »Und während Du Dir jetzt dieses Erlebnis anschaust, kannst du vielleicht auch etwas hören: Stimmen oder Hintergrundgeräusche.«, dann über das **Fühlen**: »Und dabei kannst Du auf Dein Gefühl achten. Wie fühlt sich dieses Erlebnis an? Versetze Dich voll in das Erlebnis hinein!«. Immer, wenn Sie sehen, wie Ihr ■A tiefer in das Erlebnis hineingeht, bestätigen Sie Ihr ■A, indem Sie nicken oder »ja« oder »gut!« sagen. Wiederholen Sie die Schritte, indem Sie wieder mit dem Sehen anfangen, dann zum Hören und zum Fühlen übergehen. Oft gibt es auch einen **Geruch** und/oder **Geschmack**: »Und während Du dieses intensive Gefühl so richtig genießt, erinnerst Du Dich vielleicht an den typischen Geruch dieser Situation. Und vielleicht hast Du einen bestimmten Geschmack auf der Zunge.« Achten Sie dabei auf Ausdruck und Armung Ihres ■A und verstärken Sie den Druck an der verabredeten Stelle, sobald Ihr ■A tiefer in das Erlebnis hineingeht. Wenn Ihr ■A richtig intensiv drin ist, fragen Sie »Und nun komm mit einem Stichwort, das das Erlebnis absolut treffend beschreibt, zurück und sage mir dieses Stichwort.« Sobald sich ihre Lippen bewegen um das Stichwort zu sagen, verstärken Sie nochmals den Druck auf die Körperstelle.

Nun haben Sie beide zwei sogenannte Anker: den Druck auf die Körperstelle und das Stichwort. Sie können beide Anker einzeln oder zusammen benutzen z.B. den Druck auf die Körperstelle ausüben und gleichzeitig das Stichwort sagen.

Test: Machen Sie nun eine kurze Pause und denken an etwas völlig anderes. Dann testen Sie beide Anker. Drücken Sie genau die Körperstelle. Als ■B sagen Sie beim Drücken das Stichwort. Kommt das Erlebnis intensiv wieder?

Wiederholen Sie die diese Übung noch einmal, wobei Sie jedoch diesmal das Gefühl, das mit diesem wundervollen Erlebnis verbunden ist, **doppelt** so stark

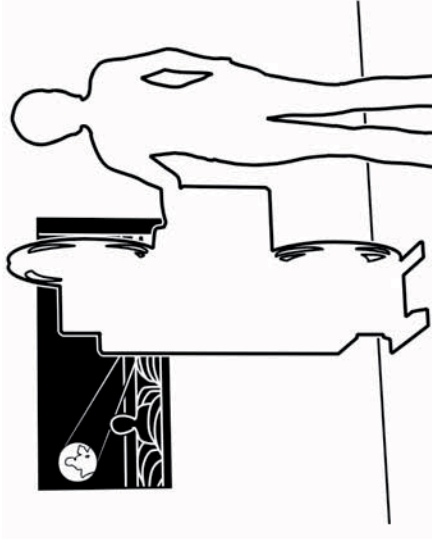
9 Sich von dem Erlebnis distanzieren

Die doppelte Dissoziation ist eine Betrachtungsweise, die Sie vor belastenden Erinnerungen schützt.

Die einfache Dissoziation kennen Sie ja schon aus der Übung zur Änderung des Blickwinkels. Wenn Sie nicht aus Ihren eigenen Augen schauen, sondern sich selbst in dem Bild oder Film sehen, werden Ihre Gefühle schwächer. Steigen Sie hingegen in das Bild ein und schauen aus Ihren eigenen Augen, werden die Gefühle intensiver. Dies ist gut, wenn Sie gerade an etwas Angenehmes denken. Wenn Sie aber an ein unangenehmes Erlebnis denken, können Sie sich von Ihren Gefühlen distanzieren. Sie wechseln die Perspektive, treten aus dem Bild heraus, sehen sich selbst in der Situation. Bei einigen Menschen würde für die im nächsten Kapitel beschriebene Trauma-Auflösung diese einfache Dissoziationsstufe schon ausreichen und sie hinreichend von den Gefühlen und der Panik des traumatischen Erlebnisses distanzieren. Da wir aber ganz sicher gehen wollen, werden wir eine zweite Dissoziationsstufe aufbauen. So distanzieren Sie sich so weit von dem Erlebnis, dass Sie nahezu vollständig von den Gefühlen abgekoppelt sind.

A Suchen Sie sich eine Körperstelle, an der Ihr **B** Sie ankommen kann. Es soll eine andere Stelle sein, wie die oben beschriebene (nicht die des Power-Ankers). Nehmen Sie auch hier wieder eine spezifische Stelle z.B. die Armbuege. Nehmen Sie nun ein Erlebnis, von dem Sie sich stärker distanzieren möchten, z.B. einen Zahnarztbesuch oder ein heftiges Streitesgespräch. Bitte auch hier kein traumatisches Erlebnis nehmen. Das kommt erst im Teil B. Sie sollen hier an einem Beispiel lernen, welche Auswirkungen die doppelte Dissoziation auf Ihre Gefühle hat.

A Nun gehen wir mit diesem Erlebnis ins Kino. Sehen Sie sich selbst im Kino. Stellen Sie sich vor, wie Sie im Kino sitzen und auf die Leinwand blicken, auf der gleich der Film des Erlebnisses gezeigt wird. Plazieren Sie ihr Selbst im Kinosaal in eine optimale Position: nicht zu nahe an der Leinwand aber auch nicht zu weit weg. Was für Kleidung hat Ihr Selbst an, während es im Kinosaal sitzt? Sobald Sie mit Ihrem Selbst im Kinosaal zufrieden sind, gehen Sie in den Vorführraum und betrachten Ihr Selbst von hier aus durch die Öffnung für den Projektor. Schauen Sie sich an, wie Ihr Selbst im Kino sitzt und auf die Leinwand blickt. Betrachten Sie Ihr Selbst unten im Saal und geben Sie Ihrem **B** ein Zeichen, sobald sie als Vorführerin im Projektorraum bereit sind.



B Führen Sie Ihr **A** in die Perspektive der doppelten Dissoziation. Fordern Sie sie auf, sich selbst zu sehen und lassen Sie sich beschreiben, wie sie gekleidet ist. Geben Sie ihr dann Gelegenheit, ihr Selbst optimal im Kinosaal zu plazieren. Sprechen Sie dabei in der dritten Person zu ihr: »Wenn Du jetzt auf Sabine im Kinosaal schaut, was für Kleidung hat sie an? Welche Farbe haben die Schuhe, die Sabine trägt? Und jetzt möchte ich, dass Du der Sabine einen optimalen Platz im Kinosaal zuweist. Sie soll nicht zu nahe an der Leinwand sitzen, aber auch nicht zu weit hinten. Sieht Sabine so aus, dass es in Ordnung ist, wo sie sitzt oder möchte sie lieber woanders sitzen?« Formulierungen in der dritten Person helfen Dissoziationsstufen aufzubauen. »Und während Du jetzt Sabine im Kinosaal betrachtest kannst Du in den Vorführraum gehen und Sabine von dort aus anschauen«. Sobald Sie merken, dass Ihr **A** kurz davor ist, Ihnen zu signalisieren, dass sie mit ihrem Selbst im Kinosaal zufrieden ist und sich im Vorführraum befindet, ankern Sie diese Perspektive. Drücken Sie auf die Körperstelle, die Ihnen Ihr **A** genannt hat. Halten Sie diese Körperstelle solange Ihr **A** im Vorführraum ist und lassen Sie los, sobald Sie merken, dass sie ins Hier und Jetzt zurück kommt. **Testen Sie dann Ihren Anker**, indem Sie diese Stelle drücken und sie in den Vorführraum schicken. Ihr **A** sollte spontan an den Vorführraum denken und ihr Selbst im Kinosaal sehen. Hinweis: Sie können Ihr **A** am besten in die Szenerie der doppelten Dissoziation führen, wenn Sie diese selbst vor Ihrem inneren Auge sehen.