

Christine Demarcus

Martin Winkler

# Trauma jetzt überwinden

Das Selbsthilfe-Programm mit NLP

Bibliographische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2010 Christine Demarcus, Martin Winkler

2. Auflage

cFos Software GmbH  
Nordstr. 65a  
53111 Bonn

Umschlagsgestaltung, Grafik & Satz  
Ingo Günther, [www.freio.de](http://www.freio.de)

Bild "Linde von Linn" mit freundlicher Genehmigung von Stefan Wernli

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-9813185-0-0

<http://www.trauma-jetzt-ueberwinden.de>

# Inhaltsverzeichnis

<b>A Vorbereitungen</b>	<b>1</b>
1 Einleitung	3
2 Was ist Trauma?	5
3 Was ist NLP?	11
4 Mit dem Trauma zurechtkommen	17
5 Hinweise für die Beraterin bzw. den Berater	19
6 Überprüfung der Einstellung	25
7 Inneres Erleben	31
8 Power-Anker	39
9 Sich von dem Erlebnis distanzieren	43
<b>B Trauma-Auflösung</b>	<b>47</b>
10 Für Betreuung sorgen	49
11 Wiederholte Traumatisierung, Timeline	53
12 Trauma-Auflösung mit ›Kino-Film‹	59
13 Trauma-Auflösung mit NHR	71
14 Mini-Re-Imprint	77
<b>C Vergangenheit aufarbeiten</b>	<b>85</b>
15 Schuldgefühle	87
16 Prägenden Einfluss umwandeln	93
17 Glaubenssätze ändern mit Swish	99

18 Entscheidungen neu treffen	103
19 Die Vergangenheit erneuern	105
20 Scham-Gefühle	109
21 Beziehungs-Check	111
22 Magische Eltern	117
23 Ausblick	119
<b>D Neue Identität</b>	<b>123</b>
24 Die Identität aktualisieren	125
<b>E Anhang</b>	<b>129</b>
25 Psychotische Symptome	131
26 NLP Anlaufstellen	137
27 Trauma-Kliniken & Anlaufstellen	139
28 Quellen der NLP-Techniken	143
29 Literaturhinweise	145

# A Vorbereitungen



# 1 Einleitung

Angustzustände, Panikanfälle und Alpträume. Für viele Betroffene von Trauma und Misshandlung sind dies alltägliche Erfahrungen. Sie wollen nichts sehnlicher, 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 Missbrauchten; 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](http://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.

## 2 Was ist Trauma?

Mit Trauma bezeichnen wir hier Erlebnisse, die mit Panik-Gefühlen verbunden sind und deren Erinnerung wieder diese Panik-Gefühle auslöst. Das Gehirn kann solche Erlebnisse nur schwer oder gar nicht verarbeiten. Man kann mit der Vergangenheit nicht abschließen. Ein einziges traumatisches Erlebnis kann das Leben eines Menschen verändern. Die Betroffenen leben in ständiger Angst, dass es sich wiederholen könnte oder Situationen auftreten könnten, die die Erinnerung an das Trauma wieder aufleben lassen. Daher versuchen sie, ähnliche Situationen im Vorfeld zu vermeiden. Es entsteht eine höhere Sensitivität für bestimmte Reize. Das Vermeiden ähnlicher Situationen kann z.B dazu führen, dass jemand mit einer Phobie vor Spritzen nicht rechtzeitig zum Arzt geht. Ein Kriegsveteran nimmt vielleicht Schlaftabletten, um nachts nicht wieder in den Krieg ziehen zu müssen. Betroffene sexuellen Missbrauchs gehen vielleicht keine Beziehung ein, aus Angst, bestimmte Situationen könnten sich wiederholen.

Die Erinnerung an traumatische Erlebnisse wird oft von bestimmten Reizen, sogenannten Triggern, ausgelöst. Betroffene versuchen daher auch diesen Reizen auszuweichen. Es entsteht Angst vor der Angst. Diesen Mechanismus werden wir uns zu Nutze machen. Als Begleitmaßnahme erhalten Sie einen Trigger, der Sie sofort in ein überwältigend positives, wundervolles Gefühlserlebnis Ihrer Wahl bringt. Diesen Trigger nennen wir Power-Anker. Sie können ihn jederzeit auslösen, so dass Sie keine Angst mehr vor anderen, negativen Triggern zu haben brauchen.

Hier eine Liste der häufigsten Symptome von Trauma. Bitte überdenken Sie kurz, welche bei Ihnen auftreten und welche nicht:

- Angst, Schreckhaftigkeit, Panikattacken, Albträume, Schlafstörungen und Schock. Das Leben eines Trauma-Betroffenen ist zu einem erheblichen Teil von Angst und Schrecken erfüllt. Viele verbringen nicht nur den Tag in dauernder Wachsamkeit und Schreckhaftigkeit, sondern erleben nachts in Albträumen die Geschehnisse wieder und wieder.
- Selbstwertverlust bzw. geringes Selbstwertgefühl (können Sie positiv über sich selbst sprechen?), Gefühl der Verunreinigung
- sozialer Rückzug, Antriebslosigkeit, Angst vor Alleinsein, Gefühl allein sein zu müssen, »bloß nicht reden«
- Schuldgefühle
- Konzentationsschwierigkeiten, emotionaler Taubheitszustand
- Wut, Rachegedanken

- Geschlechtsverkehr mit beliebigen, häufig wechselnden Partnern (Promiskuität)
- selbstzerstörerisches Verhalten (um nicht fühlen zu müssen oder umgekehrt: um überhaupt zu fühlen), Sucht bzw. Substanzmissbrauch
- Zwangshandlungen (z.B. Waschzwang), wieder zum Opfer werden zu müssen, andere zum Opfer machen
- Angst vor Männern
- Sexualstörungen
- Kopfschmerzen, chronische (d.h. wiederkehrende) Schmerzen, Eß- oder Verdauungsstörungen
- Erwartungshaltung (man rechnet damit, dass es nochmal passiert)
- Halluzinationen, Verfolgungswahn, man wird z.B. wieder zu dem Kind, dem das Trauma passiert ist (Regression)
- Selbstmordanwandlungen, man glaubt, mit dem Erlebten nicht weiterleben zu können

Nach der Trauma-Auflösung können Sie überprüfen, ob die Symptome noch auftreten.

All diese Symptome sind legitime Versuche, mit dem Erlebten zurechtzukommen. Leider haben sie aber auch gravierende Nachteile und tendieren dazu, das Leben der Betroffenen zu dominieren. Die Techniken in den folgenden Kapiteln geben Ihrem Gehirn leistungsfähige Alternativen. Diese können Sie auch bei anderen Gelegenheiten im Leben nutzen.

Folgende Aktivitäten können sich negativ auf die Trauma-Auflösung auswirken. Beschließen Sie daher diese Verhaltensweisen zu ändern bzw. zu unterlassen:

- Sozialer Rückzug (stattdessen sollten Sie stabile Beziehungen zu verlässlichen Menschen z.B. zu Freunden oder Familie aufbauen. Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und Bekannten).
- Selbstzerstörerische Verhaltensweisen.
- Suchtverhalten, Substanzmissbrauch. Die hier beschriebenen Techniken sollten Sie ohne Einfluss von Drogen und Alkohol, sowie ohne Einfluss von psychoaktiven Medikamenten durchführen. Medikamente dürfen Sie nur unter ärztlicher Aufsicht und guter Betreuung absetzen.
- Selbstmordversuche, Selbstmord ist eine permanente Lösung für ein temporäres Problem. Gescheiterte Selbstmordversuche führen oft zu Langzeitschäden. Ärzte, die Verletzungen aufgrund von Selbstmordversuchen feststellen, sind dazu verpflichtet, Sie (notfalls gegen Ihren Willen) in eine

Nervenklinik einzuweisen. 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 Geiselhäft, 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-

cken und Alpträume 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 kannte 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

Desensibilisierung zu verzichten. Ohne diese haben Sie keinen Zugang zu der Erinnerung, der Ihnen erlaubt, sich von dem Einfluss solcher Erlebnisse zu befreien. Gesprächstherapie alleine hilft nicht. Da Desensibilisierung oft nicht in ein festes 45-Minuten-Raster passt, schiebt so mancher Therapeut diesen Schritt durch unnötig lange Vorgespräche vor sich her.

Sie können selbst überprüfen, wie erfolgreich die Desensibilisierung ist. Das gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit vor unangenehmen Überraschungen und zeigt Ihnen, dass Sie nun mit dem Erlebnis abschließen können. Desensibilisierung ist auch Voraussetzung für die Übungen im dritten Teil des Buches, in dem Sie ggf. Begleitprobleme bearbeiten können. Manchmal ist nämlich neben der Desensibilisierung noch etwas Nachbearbeitung nötig. Wir sind z.B. nicht zufrieden, wenn das Trauma von sexueller Misshandlung zwar aufgelöst ist, die Betroffene aber Männern gegenüber misstrauisch ist. Wir legen Wert darauf, dass solche Einflüsse traumatischer Erlebnisse überprüft und ggf. aufgelöst werden. Dies kann dann z.B. dazu führen, dass die Betroffene besser weiß, wie sie gute von schlechten Männern unterscheiden kann und optimistisch an die nächste Liebesbeziehung denkt.

#### Was andere nicht tun sollten:

- Trauma-Betroffene fühlen sich ausserhalb der Gemeinschaft. Sie haben den sehnlichen Wunsch, ein normales Leben zu führen, wie jeder andere auch. Sie sollten im Umgang mit der Trauma-Problematik also weder dramatisieren, noch so tun, als wäre es nicht passiert. Es hilft den Betroffenen weder ›als Opfer‹ behandelt zu werden, noch, wenn Sie der Problematik ausweichen oder weglaufen. Am besten Sie bleiben sachlich und helfen der betroffenen Person bei den Übungen in diesem Buch.
- Versuchen Sie nicht, die betroffene Person zum Reden zu bringen. Bilden Sie sich nicht ein, zu verstehen, was derjenige oder diejenige durchgemacht hat. Überlassen Sie es dem Gesprächspartner, wie stark er oder sie ins Detail gehen möchte. **Wenn Sie zu stark ins Detail gehen, führen Sie Ihr Gegenüber tiefer in das Erlebnis herein und riskieren Panikattacken.** Dies kann destabilisierend wirken und sogar Selbstmordanwandlungen auslösen. Drängen Sie Trauma-Betroffene zu überhaupt nichts. Sie müssen sich nämlich vor unangenehmen Erinnerungen schützen. Bitte auch keine inhaltlichen ›Patentrezepte‹ und ›schlaue Tipps‹. Beschränken Sie sich auf formale Anregungen z.B. die Dinge aus großem Abstand zu betrachten. Seien Sie froh, dass Ihnen das nicht passiert ist.
- Ja, es ist wichtig, mit seinen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Aber erst *nach* der Trauma-Auflösung. Hierzu bietet dann der dritte Teil des Buches viele Gelegenheiten.

- Gerichtsverhandlungen können eine sehr große Belastung darstellen. Die Ermittlungsbehörden haben mittlerweile speziell für Trauma-Opfer ausgebildetes Personal. Sorgen Sie dafür, dass diese Spezialisten eingeschaltet werden, falls Sie sich für eine Anzeige entscheiden. Sie müssen auch nicht stundenlang auf der Polizeiwache Ihr Erlebnis zu Protokoll geben. Lassen Sie sich eine Liste der Fakten geben, die die Ermittlungsbehörden auf jeden Fall brauchen und schreiben Sie die Dinge zu Hause auf. Dieses Protokoll können Sie dann später der Polizei übergeben. »Schotterblume« bietet auf ihrer Webseite viele Informationen für Trauma-Betroffene im Umgang mit Behörden und bei Gerichtsverhandlungen (s. Anhang).
- Statistisch wirkt es sich in 30% aller Fälle schädlich auf die psychische Selbstheilung aus, wenn Opfer von Sexualverbrechen ihrem neuen Partner erst von dem traumatischen Erlebnis berichteten und danach Sex mit ihm hatten. War es genau umgekehrt, d.h. sie hatten erst Sex und informierten danach ihren Partner von der Traumatisierung, hatte dies keinen Einfluss auf den Heilungsprozess. Überlegen Sie sich also genau, ob eine sexuelle Beziehung zu diesem Zeitpunkt angemessen ist.
- Viele Außenstehende reagieren auf Trauma-Geschehnisse mit impliziten Schuldzuweisungen: »Wärest Du doch nicht die dunkle Gasse entlang gegangen!«. Als wenn ein Täter in dunklen Gassen ein Recht zur Tat hätte!? Solche Reaktionen sind für die Betroffenen katastrophal, weil ihnen dann auch noch die Schuld für das Geschehene zugewiesen wird. **In Wirklichkeit möchten Sie als Angehöriger das Geschehene mit diesem Wunsch rückgängig machen.** Die Trauma-Betroffenen verstehen dies aber in den allermeisten Fällen als Schuldzuweisung. Schuldgefühle sind ein typisches Trauma-Symptom. Sie sollten diese nicht auch noch verstärken, sondern stattdessen klar Stellung beziehen und sagen, wer Täter und wer Opfer ist.

### 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.

NLP Techniken funktionieren auch ohne dass der NLP-Praktiker den Inhalt der Erlebnisses 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 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.

### NLP hat für uns folgende Vorteile:

1. Es funktioniert auch, ohne dass Sie Ihre Geschichte erzählen.
2. Die Veränderung ist schnell und schonend.
3. Es kann von Laien und unabhängig von bestimmten Medikamenten oder Geräten durchgeführt werden.

Führen Sie das hier dargestellte Programm mit einer Vertrauensperson zusammen durch. Er oder sie wird in dieser Zeit die Rolle des ■B, also Ihrer Beraterin bzw. ihres Beraters einnehmen und überwachen, dass Sie alle Übungen richtig und gründlich durchführen. Dadurch können Sie sich auf die Inhalte konzentrieren, während Ihr ■B darauf achtet, dass Sie alles richtig machen (Arbeitsteilung). In Fällen mit psychotischen "Anwandlungen", z.B. Wahrnehmungsstörungen, ist eine Beraterin bzw. ein Berater unverzichtbar. Hier müssen Sie zusätzlich die Hinweise im Anhang, Kapitel ›Psychotische Symptome‹ beachten, Fachpersonal hinzuziehen (z.B. einen staatlich anerkannten Therapeuten) und **rund um die Uhr für durchgängige Betreuung sorgen! Unsere Testpersonen waren in vielen Fällen in ›offiziellen Stellen‹ (z.B. in einem Frauenhaus) untergebracht oder wohnten bei einem Freund bzw. einer Freundin.**

### Sie brauchen nichts über die eigentlichen Erlebnisse zu erzählen!

Ihr ■B wird anhand Ihrer non-verbalen Kommunikations-Signale (Gesichtsausdruck, Atmung, etc.) sehen können, dass Sie alles richtig machen. Die ersten Übungen haben daher nicht nur den Zweck Ihnen mehr Einfluss auf Ihr inneres Erleben zu geben, sondern auch Ihrem ■B die Möglichkeit zu geben, sich auf Ihre non-verbalen Kommunikationssignale einzustellen. Wenn Sie dann beide optimal auf einander eingespielt sind, können Sie die folgende Trauma-Auflösung durchführen.

Sollten Sie professionell im Bereich der Psychologie arbeiten, können Sie unser Buch den Betroffenen als Hausaufgabe mitgeben oder als ■B die Übungen mit Ihrem Klienten oder Ihrer Klientin durchgehen.

Als Betroffene bzw. Betroffener brauchen Sie nicht an die Wirkung der NLP Techniken zu glauben. Sie funktionieren unabhängig davon. Ihr ■B ist aber effektiver, wenn er oder sie daran glaubt, dass das Trauma mit Techniken wie NLP aufgelöst werden kann. Hierzu können Sie bei Bedarf die Übungen in den Kapiteln ›Überprüfung der Einstellung‹ und ›Inneres Erleben‹ auch mit vertauschten Rollen durchführen. Das gilt natürlich auch für alle anderen Übungen.

Frage: Wie oft muss man die Techniken zur Trauma-Auflösung pro Erlebnis wiederholen? Antwort: Nur einmal, dies aber gewissenhaft und gründlich. Oft wird sogar ein Trauma-Erlebnis durch die Bearbeitung eines anderen mit aufgelöst. In

jedem Fall sollten Sie sich am Ende des Übungsprogramms durch Tests vergewissern, dass Sie das Trauma überwunden haben.

#### **Die schweigend Leidenden:**

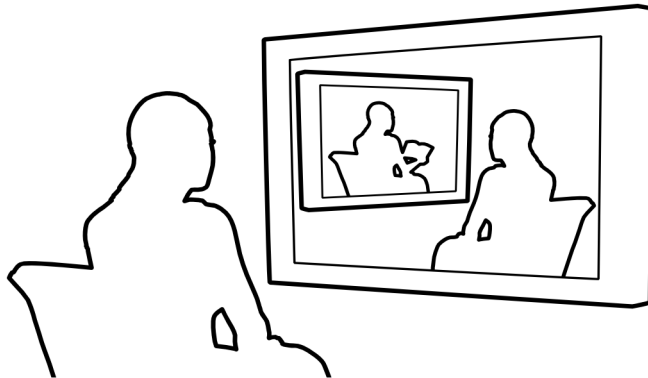
Es gibt eine Gruppe von Menschen, die Hilfe brauchen, aber nie einen Therapeuten aufsuchen würden. Andere empfinden Therapie als ein Eingeständnis, dass man ›nicht ganz richtig tickt‹. Wieder andere wenden sich nicht an Therapeuten aus Angst, sie müssten über das Erlebte sprechen oder weil sie leider in der Annahme leben, dass sie schon zurecht kommen bzw. es bereits überwunden haben. Es ist unser Wunsch, dass Sie solchen Menschen dieses Buch empfehlen und gegebenenfalls für die Übungen als **B** fungieren. Diese Menschen wissen oft gar nicht, wie anders ihre Welt aussehen könnte, weil sich das Trauma zu sehr auf ihr Alltagsleben auswirkt.

Folgendes erwartet Sie:

In der ersten Übung sorgen wir für die richtige Einstellung und nützliche Glaubensvorstellungen bezüglich persönlicher Veränderung. Dies unterstützt alle folgenden Techniken. Dann lernen Sie, wie Sie ganz allgemein Ihr inneres Erleben kontrollieren können. Als nächstes folgt ein Power-Anker, der Ihnen ermöglicht, jederzeit auf ein besonders angenehmes Erlebnis zurückzugreifen. Falls Sie z.B. von Ängsten überkommen werden, können Sie diesen Anker benutzen um aus dem Angst-Zustand wieder in einen angenehmen Zustand zu wechseln. Auch in Situationen, in denen Sie z.B. schlechte Laune haben, können Sie sich mit diesem Anker in Sekundenschnelle in einen angenehmen Zustand versetzen.

Dann bringen wir Ihnen die doppelte Dissoziation bei, mit der Sie sich so stark von einem Erlebnis distanzieren können, dass die negativen Gefühle keinen Einfluss mehr haben. Viele Menschen dissoziieren sich automatisch bei negativen Erlebnissen, d.h. sie sehen sich buchstäblich von außen, als ›hätten sie einen neben sich stehen‹. Mit der doppelten Dissoziation gehen wir noch einen Schritt weiter, so dass Sie ein Mittel haben an schreckliche Erlebnisse zu denken, ohne dass die Panik auftritt: Sie sollen nicht nur lernen, sich von außen zu betrachten, sondern lernen den Betrachter, der sich von außen betrachtet, zu betrachten. :-)

Dann folgt der Kernpunkt des Programms: Die Desensibilisierung von der traumatischen Erfahrung. Dabei bringen wir Ihrem Gehirn bei, das Erlebnis so abzuspeichern, dass die Reiz-Reaktionskette, die bisher zur Panik führte, unterbrochen wird, und Sie eine neue Sichtweise der Situation gewinnen. Dadurch setzen Verarbeitungsprozesse ein, so dass die allermeisten Symptome meist innerhalb von wenigen Tagen oder Wochen ganz von alleine verschwinden.



### 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, dass Sie jederzeit in Sicherheit sind, können Sie das eigentliche Trauma-Erlebnis Schritt für Schritt bearbeiten.



## 4 Mit dem Trauma zurechtkommen

Folgende Aktivitäten können Sie begleitend zu den Übungen durchführen, da diese den Verarbeitungsprozess unterstützen. Vielleicht sind Sie ja schon selbst auf einige dieser Maßnahmen gekommen, da Sie intuitiv wissen, was gut für Sie ist. Besonders hilfreich ist folgende Einstellung: Egal, was auch immer passieren mag. Ich kann mich davon erholen! Siehe hierzu auch das Kapitel ›Überprüfung der Einstellung‹.

**A** Suchen Sie den Grund für das traumatische Erlebnis. Es geht hierbei nicht um Schuldzuweisungen, sondern darum, dass Sie alle Informationen haben um sich vor einer Wiederholung zu schützen. Ergreifen Sie ggf. Vorsichtsmaßnahmen. Vermeiden Sie z.B. ›dunkle Ecken‹, gehen Sie nicht alleine durch dunkle Straßen, etc. Betroffene von traumatischen Erlebnissen sind hin- und hergerissen zwischen der Angst vor der Wiederholung des Erlebnisses und dem Entschluss sich von dem Erlebten nicht beeinträchtigen zu lassen. Daher schätzen sie das Gefahrenpotential bestimmter Situationen möglicherweise als zu hoch, aber oft auch zu gering ein. Manche können sich an wichtige Einzelheiten nicht erinnern und möglicherweise daher auch nicht vor Wiederholung schützen. Lücken in der Erinnerung sind ein Schutzmechanismus des Gehirns, Sie vor Eindrücken zu schützen, die ungefiltert eine zu starke psychische Belastung darstellen würden. Mit der doppelten Dissoziation bringen wir Ihnen eine wirksame Technik bei, sich von solchen Erinnerungen zu distanzieren. Wenn es dann für Sie angemessen ist, können Sie (nur wenn Sie möchten) Erinnerungslücken aufheben.

**A** Zu welchen Menschen stehen Sie (gewollt oder ungewollt) in einer persönlichen Beziehung? Dies beinhaltet private und berufliche Beziehungen. Suchen Sie stabile soziale Beziehungen, die auf Vertrauen und Freundschaft basieren. Meiden Sie autoritäre, d.h. auf Angst basierende Beziehungen im Privatleben und möglichst auch im Berufsleben. Wenn Sie im Privat- oder Berufsleben (sexuell) belästigt werden, müssen Sie diese Verhältnisse beenden. Da dies oft mit organisatorischen Schwierigkeiten verbunden ist, haben wir im Anhang ›Weitere Anlaufstellen‹ professionelle Beratungsstellen aufgelistet.

Viele Trauma-Betroffene befassen sich mit Geschichten von weit schlimmeren Erlebnissen. In diesem Licht erscheint einem dann die eigene Erfahrung als geringer (Minimalisierung). Es kann auch helfen, Freunden gegenüber häufig davon zu reden oder darüber zu schreiben. Einige stürzen sich in die Arbeit, um die Erinnerung an die Erlebnisse zu unterdrücken. Jede dieser Möglichkeiten ist in Ordnung, solange es Ihnen und Ihrem Umfeld gut tut.

**A** Ermitteln Sie Ihr Tages-Aktivitätsmuster. Wieviel Zeit verbringen Sie mit welcher Aktivität und was davon macht Ihnen Spaß? Ändern Sie Ihr Aktivitätsmuster so, dass Sie sich überwiegend wohlfühlen. Streichen Sie möglichst viele unangenehme Aktivitäten. Machen Sie nicht andere für Ihr Verhalten verantwortlich, sondern übernehmen Sie selbst die Verantwortung für Ihre Verhaltensweisen - auch für die symptomatischen. Aber erlauben Sie sich auch diejenigen Verhaltensweisen zu haben, die Sie an sich selbst nicht leiden können.

**A** Gefühle sind wichtig! Viele Betroffene unterdrücken nicht nur die Gefühle der Panik, sondern auch alle anderen Gefühle. Entwickeln Sie ein Gefühl für Ihren Körper, z.B. durch Tanzen oder Sport. Manchen Menschen hilft auch Kampfsport, der zu einer präzisen Körperkontrolle und damit Kenntnis Ihres eigenen Körpers verhilft. Kampfsportler sind meist in Gefahrensituationen ruhiger, erfahrener und wissen sich zu verteidigen, statt eine Opferrolle einzunehmen (zur Opferrolle haben wir im Kapitel ›Überprüfen der Einstellung‹ auch eine Technik).

**A** Entwickeln Sie ein positives Körperbild: Stellen Sie sich 30 Minuten nackt vor einen Spiegel und betrachten Sie sich eingehend. Nicht schummeln! Schauen Sie auf die Uhr und schauen Sie sich mindestens 30 Minuten lang an. Lächeln hilft dabei.

Außerdem können Sie

- Beratungsangebote wahrnehmen, s. Anhang
- häufig Freunde bzw. die Familie besuchen
- positiv denken und sich beschäftigen
- sich ein schönes Hobby suchen, z.B. Sport
- reisen oder umziehen

# 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 angegebener 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. Bandler 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 Kommunikationssignale 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

gefunden hat. Sie können ihr Brücken bauen, indem Sie ihr Erlebnisse vorschlagen. Auch für das Ablaufenlassen von Filmen vor dem inneren Auge braucht Ihr ■A Zeit. Sie können weiter reden, während Ihr ■A ihre Aufmerksamkeit nach innen richtet, so dass Ihre Formulierungen sie bei den inneren Prozessen unterstützen. Oder Sie können Sprechpausen machen und abwarten. Wenn Sie aber zu lange Sprechpausen machen, verliert Ihr ■A eventuell den Kontakt zu Ihnen und driftet in irgendwelche Erinnerungen ab, anstatt Ihre Anweisungen zu befolgen. Dann wiederholen Sie einfach Ihre Anweisungen solange, bis sie sie ausgeführt hat. Es ist völlig ok, beliebig oft den gleichen Satz zu sagen.

- Gehen Sie innerlich mit: Während Sie sie z.B. auffordern, sich ein inneres Bild zu machen, schauen Sie sich selbst ein inneres Bild an. Wenn Sie möchten, dass sich Ihr ■A entspannt, atmen Sie tief durch, lehnen sich zurück, lächeln und sagen (mit entspannter Stimme) »du kannst es Dir jetzt erlauben, Dich richtig zu entspannen«. Sie erzeugen damit so viele non-verbale Signale, dass es Ihrem ■A besonders leicht fallen wird, Ihren Anweisungen zu folgen.
- Ihr ■A braucht nichts über ihre Erlebnisse zu erzählen. Sie soll selbst entscheiden, ob und was sie Ihnen dazu mitteilt. Ihr ■A soll Sie, während Sie die Übungen durchgehen, möglichst wenig mit Inhalten belasten, damit Sie sich ganz auf den Prozess konzentrieren und Ihr ■A optimal bei den Übungen unterstützen können.
- Trauma-Betroffene können selbstmordgefährdet sein! Die Betroffenen wollen dadurch der emotionalen Belastung entfliehen und glauben, dass sie mit dem Erlebten nicht mehr weiterleben können. Teilen Sie Ihrem ■A vorsorglich mit, dass die Leidensphase zu Ende ist, sobald Sie das Kapitel Trauma-Auflösung durchgeführt haben. Auch durch die anderen Übungen lernt Ihr ■A jede Menge Techniken im Umgang mit erwünschten und unerwünschten Gefühlen. **Bei Selbstmordgefahr müssen Sie Fachpersonal hinzuziehen und bis zur vollständigen Trauma-Auflösung für eine durchgängige ›rund-um-die-Uhr‹-Betrieung sorgen.**
- Hier noch Hinweise für Fachleute, die normalerweise andere Techniken als NLP einsetzen: Während Sie Ihr ■A bzw. Klientin durch die Übungen führen, können Sie natürlich sämtliche kommunikativen Fähigkeiten, Erkenntnisse und Erfahrungen aus Ihrer Fachrichtung einsetzen. Behalten Sie aber die Grundstruktur der Übungen bei. Besonders bei der Trauma-Auflösung ist es wichtig, zuerst dissoziiert, dann assoziiert zu arbeiten. Lassen Sie Ihr ■A bzw. Klientin im voraus wissen, was als nächstes kommt und welches Ziel die jeweilige Übung hat. Im NLP ist neben Multilevel-Kommunikation zudem wichtig, dass die Klienten die Übungen selbstständig durchführen lernen und dass Veränderungen in konkreten zukünftigen Situationen kon-

textualisiert werden. Besonders im dritten Teil können Sie - besser als jedes Buch - Ihrem ■A bzw. Klientin wertvolle Hinweise aus psychologischer Sicht geben und das Übungsprogramm um Techniken Ihrer Fachrichtung bereichern.

### Wahrnehmung

Gute Wahrnehmung hat im NLP einen hohen Stellenwert. 60% der Kommunikation findet über Körpersprache statt z.B. Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Atmung, Muskeltonus, Augenbewegungen, Körpersprache statt z.B. Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Atmung, Muskeltonus, Augenbewegungen, Augenfokussierung, Hautfärbung und Glanz, etc. Weitere 30% sind Stimmklang, wie Tonhöhe, Lautstärke, Tempo, Modulation, etc. Nur 10% der Informationen bei der Kommunikation werden durch Sprache d.h. Wörter übermittelt. Im NLP ordnet man einem bestimmten non-verbalen körperlichen und stimmlichen Ausdruck einen jeweiligen inneren Zustand zu. Wenn Sie z.B. an jemanden bestimmten denken, drückt sich dies in Ihren non-verbalen Kommunikationssignalen aus, die bei jedem individuell verschieden sind. Ein guter NLPler kann sich auf die jeweiligen äußerlichen Veränderungen einstellen und sieht daher, wenn Ihr ■A in einen bestimmten inneren Zustand geht. Er kann so erkennen, ob Ihr ■A den Anweisungen folgt. Sie haben also immer non-verbale Rückmeldung über das, was Ihr ■A gerade tut. Beobachten Sie daher genau und passen Sie Ihre Kommunikation sofort der Beobachtung an.

### Beispiel:

■B: »Nun brauchen wir ein besonders angenehmes Erlebnis. Nimm' Dir bitte ein besonders angenehmes Erlebnis. Was für eine Erinnerung kannst Du nehmen, die so stark ist, dass diese Erinnerung Dich in allen Situationen, in denen Du bessere Laune haben möchtest, sofort auf gute Gedanken bringt und Dich **guut fühlen** lässt.«

(■A schaut skeptisch, da sie vielleicht eher an schlechte Laune denkt)

■B: »Nicht *daran* denken, sondern an ein gutes Erlebnis. Wir suchen **angenehme** Erlebnisse!«

(■A grinst und atmet tief ein)

(■B nickt und grinst ebenfalls und geht mit, d.h. auch sie erinnert sich an ein angenehmes Erlebnis)

■B: »Genau! Und nun schau' Dir dieses angenehme Erlebnis an. Ist dieses Erlebnis intensiv genug? Oder möchtest Du ein anderes nehmen?«

(■A lächelt und hat leicht abwesenden Blick)

■B: »All diese angenehmen Erlebnisse...Welches ist gut, damit Du Dich in jeder Situation sofort gut fühlen kannst?«

(■B wartet 1-2 Sekunden)

■B: »Schau' Dir diese angenehmen Erlebnisse genau an...welches war besonders angenehm?«

(■B wartet 1-2 Sekunden)

(■A blickt auf einmal in eine bestimmte Richtung)

■B: »Dieses?«

(■A schaut verwirrt und unsicher)

■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.«)

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 eingespielt, 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.

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.

Nun geht es los! Wir wünschen eine angenehme Reise!

## 6 Überprüfung der Einstellung

Ihre Glaubensvorstellungen über die Veränderung des inneren Erlebens haben Einfluss darauf, wie leicht sie die Übungen durchführen können. Es funktioniert zwar auch, wenn man nicht daran glaubt. Aber es ist leichter mit den "richtigen" Glaubenssätzen und einer nützlichen Einstellung. Und wir möchten es Ihnen so leicht wie möglich machen. In Bandler's NLP-Kursen wurden als erstes alle Glaubensvorstellungen über das Lernen überprüft. Danach hatten die Teilnehmer die Einstellung, dass sie leicht, schnell und mit Spaß an der Sache lernen können. Dann erst ging das eigentliche (beschleunigte) Kursprogramm los.

Unsere Gesellschaft nimmt wissenschaftliche Erkenntnisse zum Teil mit einer erheblichen Verzögerung auf. Daher halten sich einige Glaubenssätze, die sogar Fachleute daran hindern können, Heilungsmöglichkeiten wahrzunehmen. Hier einige Negativ-Beispiele:

»Psychische Heilung ist ein langwieriger Prozess«, »Veränderung ist schwierig und leidvoll«, »Der Mensch verändert sich nicht gerne«, »Für dramatische Erlebnisse braucht man dramatische Heilungsmethoden«.

Viele Trauma-Betroffene hoffen zwar auf eine Linderung der Symptome, glauben aber nicht wirklich daran, dass sie ihr Trauma vollständig auflösen können. Hier lautet der einschränkende Glaubenssatz »Das Trauma wird mich mein Leben lang begleiten/verfolgen«, statt »Ich kann das Trauma vollständig auflösen und ein normales Leben führen.«

Ein wichtiger Aspekt Ihrer Einstellung ist die zeitliche Einordnung der traumatischen Erlebnisse. Für viele Betroffenen ist es so, als wäre das traumatische Erlebnis in der Gegenwart statt in der Vergangenheit. Sie ziehen keine klare Trennung zwischen vergangenen Erlebnissen und dem Hier-und-Jetzt. Wo in Ihrer Vergangenheit ist das traumatische Erlebnis einzuordnen? Machen Sie sich bitte folgendes klar: »Vergangene Erlebnisse sind heute nicht mehr real«. Diese Glaubenssatz macht es Ihnen leichter mit unangenehmen Erlebnissen klarzukommen, als die Vorstellung »unangenehme Erlebnisse werden mich ein Leben lang begleiten«. Natürlich sollen Sie sich an die Fakten des Erlebnisses erinnern können. Aber nur im Rückblick! Nur die Gegenwart ist real, die Vergangenheit ist bereits vorüber, und die Zukunft ist erst Möglichkeit. Daher Richard Bandler's Ausspruch: »Das Beste an der Vergangenheit ist, dass sie vorüber ist«. Solch eine Einstellung schwächt außerdem unaufgefordert auftretende Erinnerungen (Flashbacks und Intrusionen) ab. Wie wäre es, wenn Sie alle unangenehmen Erinnerungen der Vergangenheit als **vergangen** d.h. nicht mehr real, ansehen würden?

**Hier ein paar nützliche Glaubenssätze:**

- Ich kann negative Erlebnisse so einordnen, dass klar wird/ist, dass sie vergangen sind.
- Das Trauma-Erlebnis fand in der Vergangenheit statt, nicht in der Gegenwart bzw. Zukunft
- Informationen über negative Erlebnisse haben Schutzfunktion.
- Alle positiven Erlebnisse erzeugen Ressourcen, die uns in Zukunft zur Verfügung stehen.
- Ich kann lernen, mich schnell und effektiv zu verändern und die Richtung selbst bestimmen.
- Ich kann die Wirkung von persönlichen Veränderungen im Alltag wahrnehmen und testen.

Überprüfen Sie jetzt Ihre Einstellung, Ihre Glaubenssätze und Vorannahmen bezüglich Trauma-Auflösung. Falls sie Glaubenssätze mit sich herumtragen, die Ihnen die persönliche Veränderung erschweren könnten, notieren Sie sich diese, um sie in nachfolgender Übung umzuwandeln. Bestimmen Sie zu jedem Glaubenssatz, den sie umwandeln möchten, eine Alternative, die Ihnen die persönliche Veränderung erleichtert. Der neue Glaubenssatz soll sich positiv auf Ihr Leben und Ihre Weiterentwicklung auswirken. Verwandeln Sie einschränkende Glaubenssätze in solche, die Ihnen mehr Möglichkeiten schaffen.

Als **B** sollten Sie natürlich ebenfalls Ihre Glaubenssätze überprüfen und ggf. die Übung mit vertauschten Rollen durchführen.

**Checkliste für wirkungsvolle Glaubenssätze**

- Positiv formuliert (sagen, was man will, statt was man nicht will)
- Dynamischer Prozess, statt »ich bin gut in X«, lieber »ich kann lernen besser in X zu sein«
- Ist der Glaubenssatz genau genug formuliert? In welchem Kontext soll er gelten? Wann? Wo?
- Woran können Sie erkennen, dass sich der Glaubenssatz bewahrheitet?
- Ist der neue Glaubenssatz verlockend genug?
- Können Sie nach diesem Glaubenssatz handeln? Sind Sie dabei unabhängig von anderen?
- Passt der Glaubenssatz zu allen Aspekten Ihres Lebens, zu Ihren Werten und Zielen?

- 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-verbale 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,

die Ja-Geste und rufen »Ja!«. Während Sie sich fragen, ob der neue Glaubenssatz Ihre Möglichkeiten erweitert, machen Sie die Ja Geste. Wiederholen Sie auch diesen Schritt fünf Mal: Denken Sie an diesen Glaubenssatz, bewerten ihn, fragen sich nach seiner Auswirkung auf Ihr Leben und führen gleichzeitig die Ja-Geste aus und rufen: »Jaa!«.

**B** Lassen Sie Ihr **A** in bewertender Art und Weise über ihren neuen Glaubenssatz nachdenken. Sie soll, während sie den neuen Glaubenssatz bewertet, die Ja-Geste ausführen und laut »Ja!« sagen. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft bis Ihr **A** in dem Moment, wenn sie an den neuen Glaubenssatz denkt, nach »ja!« aussieht. Sie können wieder folgende Bewertungsfragen stellen: »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?«, »Möchtest Du diesen Glaubenssatz behalten?« etc.

**A** Test: Wenn Sie nun an den alten Glaubenssatz denken, glauben Sie ihn noch? Glauben Sie an den Neuen?

**B** Sie können Ihrem **A** ansehen, ob sie beim alten Glaubenssatz eher ablehnend aussieht und beim neuen eher zustimmend.

Überprüfen Sie auch, ob Sie sich in einer Opferrolle sehen. Dies beinhaltet nämlich Passivität und Hilflosigkeit. Ändern Sie diese Einstellung in: »Ich bin eine Suchende«, »ich bin eine aktiv und bewusst Gestaltende«, »**Ich gehe los, gestalte und bestimme mein Leben!**«, »...und bei Schwierigkeiten werde ich das lernen, was ich zur Überwindung brauche«. **Dies gibt Ihnen die Chance, die Werte und Richtung Ihres Lebens selbst neu zu bestimmen!**

Nachdem Sie alle einschränkenden Glaubenssätze bearbeitet haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken über Ihre neue Einstellung nach, die Sie mit den neuen Glaubenssätzen gewonnen haben. Wie denken Sie jetzt über die Trauma-Auflösung? Was erwarten Sie von den Übungen? Wie denken Sie über Ihre persönliche Weiterentwicklung? Welche Mindestanforderung stellen Sie? Sind Sie bereit sich überraschen zu lassen, wenn Ihre Erwartungen sogar übertroffen werden? Sie können aber auch ruhig skeptisch sein, wenn das bewirkt, dass Sie genauer hinschauen und Ihr sonstiges Wissen in den Prozess einbauen.

Vielen gibt diese konzentrierte Art über Glaubenssätze nachzudenken neue Denkanstöße. Nun können Sie das Übungsprogramm mit neuen Glaubenssätzen und neuer Einstellung fortführen. Sie können aber auch erst für ein paar Tage Ihre Glaubenssätze überprüfen und dann hierher zurückkehren. Meta-Yessing/Meta-Noing eignet sich natürlich auch, um andere einschränkende

Glaubenssätze in nützliche zu verwandeln. Mehr dazu später im Kapitel ›Glaubenssätze ändern«. Viele von unseren Test-Personen setzen die Ja-Geste und die Nein-Geste auch in anderen Alltagssituationen ein, wann immer sie ein starkes Ja-Gefühl bzw. Nein-Gefühl brauchen.

# 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 stellten 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, gehören 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 vorangegangenen 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.

Jetzt lernen Sie, die Wirkung dieses angenehmen Erlebnisses zu beeinflussen. Ihr ■B kann Sie dabei unterstützen. Als ■B haben Sie die Aufgabe, Ihr ■A von negativen Gefühlen wegzubewegen und sich guten Gefühlen und Erinnerungen hinzuwenden. Hinweis: Bis zum Kapitel ›Trauma-Auflösung‹ soll Ihr ■A keine traumatischen Erlebnisse bearbeiten. Ihr ■A soll sich generell nicht intensiv schlecht fühlen, sondern sich in einem Bewusstseinszustand befinden, der ihr Handlungsfähigkeit gibt. Beobachten Sie sie also genau. Manche Betroffene nehmen nämlich stark belastende Erlebnisse. Dann müssen Sie sie unterbrechen und in einen guten oder neutralen Zustand zurückbringen.

Bitte führen Sie wirklich alle folgenden Übungen durch. Diese haben nicht nur einen positiven Einfluss auf Ihr Leben, sondern auch den Sinn, dass Sie und Ihr ■B optimal aufeinander eingespielt sind.

Nun zurück zu dem angenehmen Erlebnis:

### Übung zur Veränderung des Empfindens (visuell)

**A** Nennen Sie Ihrem ■B ein Stichwort mit dessen Hilfe Sie sich gut an dieses angenehme Erlebnis erinnern können z.B. ›Sommerurlaub‹. Sie entscheiden, welches Stichwort am besten geeignet ist. Teilen Sie Ihrem ■B mit, ob es sich um ein Bild oder einen Film handelt. Den Inhalt behalten Sie für sich. Schauen Sie sich mit offenen oder geschlossenen Augen das Bild oder den Film an. Nun machen Sie das Bild oder den Film größer. Behalten Sie den Inhalt gleich und ändern nur die Bildgröße. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Gefühle verändern. Bei den meisten Menschen verstärkt sich das Gefühl, wenn sie das Bild oder den Film größer machen. Umgekehrt wird das Gefühl schwächer, wenn Sie das Bild oder den Film kleiner machen.

**B** Bitten Sie Ihr ■A Ihnen zu zeigen, wo im Raum sie ihr Bild bzw. ihren Film sieht und schauen Sie mit ihr zusammen hin. Begleiten Sie sie, indem Sie die obigen Anweisungen wiederholen, z.B. »Während Du Dir das Erlebnis X (hier das Stichwort benutzen) ansiehst, kannst du das Bild/den Film größer machen...und noch etwas größer und noch größer«. Dabei achten Sie auf die non-verbale Kommunikationssignale Ihres ■A z.B. Gesichtsausdruck und Atmung. Verstärkt das Größermachen des Bildes bzw. des Films ihre Gefühle? Atmet sie tiefer, rötet sich Ihr Gesicht und lächelt sie stärker? Nun bitten Sie sie das Bild bzw. den Film kleiner zu machen. Wie ändert sich dabei ihr Ausdruck?

**A** Gehen Sie gemeinsam ein paar dieser Eigenschaften (sogenannte Submodalitäten) durch: Größe, Abstand zu Ihrem Gesichtsfeld, Bild-Position (oben, unten, links, rechts, vorne, hinten), Farbintensität, Helligkeit; und achten Sie darauf, wodurch sich Ihre Gefühle verstärken und wodurch sie sich

abschwächen. Ihr Gehirn lernt, wie Sie die Eigenschaften von Erinnerungen ändern können, um Ihre Gefühle zu beeinflussen. Zum Schluss machen Sie aus dem Standbild einen Film oder aus dem Film ein Standbild, um zu bemerken, wie dies das Erlebnis beeinflusst.

**B** Begleiten Sie Ihr **A** beim Variieren der Submodalitäten. Sie geben unaufdringlich Anweisungen, während Ihr **A** nach innen geht. Benutzen Sie dabei das Stichwort, das sie Ihnen genannt hat. Dadurch helfen Sie ihr, sich besser an das Erlebnis zu erinnern. »Und wenn Du jetzt 'Sommerurlaub' ansiehst und dabei das Bild/den Film näher an Dich heranholst, achte auf Deine Gefühle.« Sprechen Sie so mit Ihrem **A**, dass Sie Ihnen nicht antworten muss, sondern sich ganz auf ihr Erleben konzentrieren kann. Für Sie dient diese Übung - wie die drei folgenden auch - unter anderem zu lernen jemanden sprachlich durch einen Prozess zu begleiten und dabei auf non-verbale Signale zu achten. Versuchen Sie zu erkennen, wie sich die Gefühle Ihres **A** verändern und fragen Sie nach der Übung, ob Sie richtig gelegen haben. Vielleicht hatten Sie z.B. den Eindruck, dass sich die Gefühle Ihres **A** intensivierten, als Sie das Bild näher an sich heran holte. Die Fähigkeiten, die Sie durch diese Übungen erlernen, können Sie in späteren Kapiteln (und natürlich auch sonst im Leben) nutzen.

Da Sie und Ihr **B** schwerpunktmäßig etwas anderes bei dieser Übung lernen, können Sie die Rollen tauschen. So haben beide maximalen Nutzen davon. Sie könnten sich z.B. angewöhnen, in Zukunft automatisch angenehme Bilder und Filme größer und unangenehme kleiner zu machen. Bei welchen Gelegenheiten werden Sie in Zukunft angenehme Bilder verstärken und unangenehme abschwächen?

### Übung zur Änderung des Blickwinkels

Achten Sie darauf, ob Sie sich bei dem angenehmen Erlebnis im Bild oder Film selbst gesehen haben oder aus Ihren Augen auf die Szenerie um sich herum geschaut haben. Falls Sie sich selbst gesehen haben, als hätte Sie jemand anderes fotografiert oder gefilmt, nennt man dies dissoziierte Perspektive. Der Blick aus Ihren Augen auf die Szenerie heißt assoziierte Perspektive. In dieser Ansicht können Sie an sich selbst herunter schauen oder gerade noch die Nasenspitze erkennen, so wie wir die äußere Realität um uns herum wahrnehmen.

In der assoziierten Perspektive sind die Gefühle normalerweise stärker, während sie durch die dissoziierte Perspektive abgeschwächt werden. Ändern Sie nun Ihre Perspektive: Wenn Sie sich vorher selbst gesehen haben, steigen Sie nun in ihr Bild ein und blicken aus Ihren Augen auf die Szenerie. Haben Sie vorher aus



### 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‹, ›hingucken‹, ›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-

sto leichter fällt es mit der nächsten. So erreichen Sie, dass Ihre persönliche Vergangenheit Sie nicht einschränkt oder in depressive Verstimmungen bringt. Stattdessen wirkt sie durch die Kraft positiver Erinnerungen unterstützend und verschafft Ihnen Zugang zu Ihren Stärken. Sie können die Kraft positiver Erinnerungen in Zukunft besser nutzen, während die negativen ihren Einfluss verlieren.

**B** Verabreden Sie mit Ihrem ■A ein Zeichen, so dass Sie wissen, wann sie sich an das nächste Erlebnis erinnert z.B. ein kleines Kopfnicken. Ihr ■A soll Ihnen das Erlebnis nicht erzählen. Sobald Sie das Nicken sehen, versuchen Sie zu raten, ob es sich um ein positives oder negatives Erlebnis handelt. Wenn Sie nicht sicher sind, fragen Sie nach. Dann geben Sie Ihrem ■A Anweisungen und beobachten, wie sich Ihr Ausdruck, Atmung, etc. verändert. Geben Sie die Anweisungen so, dass Sie es Ihrem ■A möglichst leicht machen, die Erinnerung zu bearbeiten. Halten Sie sich bezüglich des Inhalts möglichst vage. Benutzen Sie Wörter des Sehens, die die Änderung der Submodalitäten beschreiben. »Und während Du Dir dieses (negative) Erlebnis anschaust, kannst du es weiter von Dir wegschieben, es dunkler machen und die Farben blasser werden lassen.« Sie können den Prozess auch mit Ihrer Stimme unterstützen, indem Sie Ihrer Stimme bei positiven Erlebnissen einen zunehmend freundlicheren Klang geben und bei negativen Erlebnissen gleichgültig klingen. Die Stimme kann also die Veränderung des Erlebnisse unterstützen. Während Ihr ■A lernt, Ihre Vergangenheit so zu organisieren, dass diese möglichst großen Nutzen für sie hat, lernen Sie als ■B sie über eine längere innere Aktivität hin zu begleiten und dabei mittels Ihrer Wahrnehmung zu verfolgen, was in ihr gerade passiert. Hinweis: Sie müssen nicht unbedingt erraten, ob es sich um ein positives oder negatives Erlebnis handelt. Stattdessen können Sie auch zwei Zeichen verabreden, eins für positive Erlebnisse, eins für negative.

**B** Nachdem Ihr ■A ihre persönliche Geschichte so bearbeitet und wieder in der Gegenwart angekommen ist, fragen Sie sie, wie sich die Wahrnehmung und Bedeutung Ihrer Vergangenheit verändert hat. Achten Sie dabei nicht nur auf ihre Worte, sondern (auch) auf die non-verbale Kommunikationssignale wie Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Atmung, etc.

Natürlich können Sie auch hierbei wieder die Rollen tauschen.

Genauso, wie Sie die visuellen Eigenschaften Ihres Erlebens ändern können, geht dies auch mit den auditiven. Viele Menschen hören in den Situationen, in denen sie zu schüchtern oder wenig erfolgreich sind, eine innere Stimme, die sie kritisiert oder hemmende Dinge sagt. Diese Stimme können Sie natürlich ebenfalls ändern. Dabei empfiehlt es sich z.B. die Stimme liebevoll besorgt oder leiser zu machen und weiter weg zu schieben. Sie können insbesondere auch

den Stimmklang angenehmer gestalten. Oft sagt dann die Stimme auf einmal eher unterstützende Dinge oder verschwindet ganz.

Besonders die letzten beiden Übungen können Ihre Art, wie Sie auf Ihr Leben blicken, grundlegend verändern. Manchmal kann man mit dieser Technik auch Depressionen heilen, denn depressive Menschen überbewerten vergangene negative Erlebnisse und sehen positive Erlebnisse nicht als wichtig genug an. Dadurch sieht ihr Leben eher wie eine Kette schlechter Erfahrungen aus. Wenn man ihnen aber beibringt, Erfahrungen genau umgekehrt zu speichern, löst man damit die Depressionen auf. Durch ein wenig Übung lernt das Gehirn, in Zukunft ganz automatisch positive Erlebnisse intensiver und negative Erlebnisse schwächer zu speichern. Mehr zur Gestaltung Ihrer persönlichen Vergangenheit später im Kapitel »Die Vergangenheit erneuern«. Hinweis: Dies soll nicht als Allheilmittel für Depressionen verstanden werden. Die Behandlung von Depressionen ist (abgesehen von trauma-bedingten) nicht Gegenstand dieses Buches. Bei Depressionen muss unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden, da diese medizinische Ursachen haben können. Menschen mit Depressionen können unter Umständen selbstmordgefährdet sein!

Sobald Sie und Ihr ■B ihren jeweiligen Part gut und sicher übernehmen können, gehen Sie zum nächsten Kapitel über. Dort lernen Sie, wie Sie sich innerhalb kürzester Zeit von negativen Gefühlen befreien und in einen guten Zustand versetzen können.

## 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‹ anfangen, 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 Superman beschützt«, sondern »Da war ich selbst Superman!«. 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 Dinge. Wie sah es damals aus?«, 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 Atmung 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

machen. Hierzu können Sie das Bild bzw. den Film doppelt so groß machen oder näher an sich heranholen. Machen Sie ebenfalls die Stimme(n) und Hintergrundgeräusche lauter. Genauso, wie sich manche Menschen auf Knopfdruck intensiv ärgern oder schlecht fühlen, sollen Sie sich hierbei durch den Anker intensiv gut fühlen - richtig intensiv! Diese Übung also mindestens zweimal durchlaufen.

Es ist wichtig, dass Sie beide den Anker testen. Jede von Ihnen sollte mit ihrem Anker das Erlebnis auslösen und damit eine intensive Gefühlsregung hervorrufen können. **Sie sollen wieder richtig voll in diesem wundervollen Erlebnis drin sein!** Falls keine intensive Reaktion erfolgt, wiederholen Sie die Übung. Sie können gegebenenfalls die Submodalitäten des Erlebnisses variieren, um intensivere Reaktionen zu bekommen. Machen Sie z.B. das Bild bzw. den Film an die Erinnerung größer und die Farben intensiver. Sie entscheiden, welche Submodalitäten wie geändert werden sollen, damit das Erlebnis maximale Intensität hat.

**A** Wir möchten, dass Sie den Power-Anker selbst auslösen können, falls das Trauma-Erlebnis Sie in Panik zu versetzen droht. Er soll gut funktionieren, ohne dass Sie auf jemand anderen angewiesen sind.

**B** Als doppelte Sicherheit für Ihr **A** sollen Sie den Power-Anker auslösen können. Lassen Sie sich von Ihrem **A** bestätigen, dass der Power-Anker gut genug ist, um damit durch die Kapitel der Trauma-Auflösung zu gehen. Falls nicht, können Sie ihn noch verstärken lassen oder ein anderes wundervolles Erlebnis wählen.

Von nun an haben Sie einen Power-Anker. Wenn Sie sich also von negativen Gefühlen befreien wollen, drücken Sie einfach die Körperstelle und denken oder sagen das Stichwort. Dadurch haben Sie augenblicklich die Erinnerung und die Stärken des positiven Erlebnis zur Verfügung.

Erinnerungen an traumatische Erlebnisse werden oft durch sogenannte ›Trigger‹ ausgelöst. Was genau die traumatische Erinnerung auslöst, ist bei jedem verschieden. Ab heute sind Sie diesen Triggern aber nicht mehr hilflos ausgeliefert, da Sie ja nun Ihren Power-Anker haben. Falls nötig drücken Sie einfach die Körperstelle und denken an das mächtige, wundervolle Erlebnis. Sie brauchen keine Angst mehr vor Panikattacken zu haben. Aber auch Alltagssituationen, in denen Sie sich bisher ›automatisch‹ schlecht gefühlt haben, können Sie mit dem Wissen um Ihren Power-Anker anders entgentreten.

Als **B** haben Sie mit dem Power-Anker ein Mittel, mit dem Sie Ihr **A** aus einem möglichen Panikzustand herausholen und in das wundervolle Erlebnis versetzen können. Aber auch das Stichwort allein ist ein kleiner Anker, mit dem Sie Ihr **A** an das wundervolle Erlebnis erinnern können.



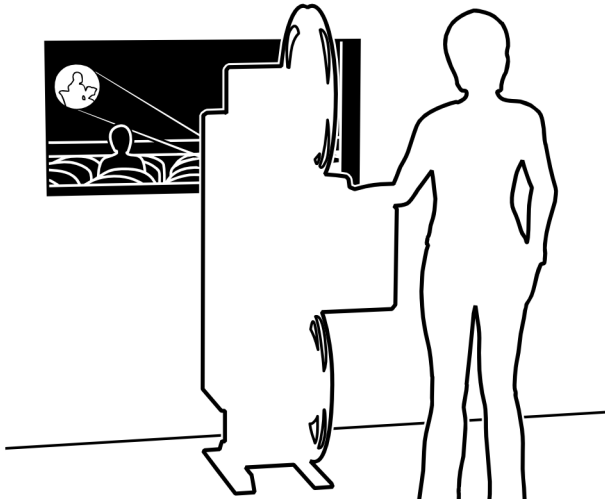
## 9 Sich von dem Erlebnis distanzieren

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 Erlebnis 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 ankern 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 Armbeuge. Nehmen Sie nun ein Erlebnis, von dem Sie sich stärker distanzieren möchten, z.B. einen Zahnarztbesuch oder ein heftiges Streitgespräch. 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. Platzieren 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 platzieren. Sprechen Sie dabei in der dritten Person zu ihr: »Wenn Du jetzt auf Sabine im Kinosaal schaust, 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.

Diese Kino-Situation muss Ihnen absolut klar präsent und vertraut sein. Sie sollten den Kinosaal und den Vorführraum detailliert beschreiben können. Welche Farbe haben die Wände? Gibt es einen Vorhang? Liegen im Vorführraum Gegenstände herum? Gibt es Popcorn-Reste im Kinosaal? Sollten die Wände neu gestrichen werden? Wie sehen die Sitzbezüge aus? Ist der Vorführraum eher groß oder klein? Gibt es eine Glasscheibe zum Kinosaal oder nur ein Loch in der Wand?

**A** Im Vorführraum besteht Ihre Aufgabe nun darin, den Film, in dem Sie als Hauptdarstellerin erscheinen werden, vorzuführen, und zwar Ihrem Selbst, das im Kino sitzt. Dabei achten Sie als Vorführerin mit Ihrem heutigen Wissen eher auf Ihr Selbst, als auf den Film. Ihr Selbst verfügt genauso über Ihr heutiges Wissen und über Ihre Stärken. Als Vorführerin kontrollieren Sie die Eigenschaften des Films, wie Helligkeit, Bildgröße und Farbe. Beobachten Sie, wie der Film auf Ihr Selbst im Kinosaal wirkt. Geben Sie Ihrem **B** ein Zeichen, wenn Sie den Film gestartet haben und achten von da an nur noch auf die Reaktionen Ihres Selbst im Kinosaal. Geben Sie Ihrem **B** ein Zeichen, wenn der Film zu Ende ist.

**B** Vergewissern Sie sich, dass Ihr **A** noch kein traumatisches Erlebnis als Filmmaterial nimmt. Während Ihr **A** den Film laufen lässt, halten Sie den Dissoziationsanker gedrückt und beschreiben immer wieder das Szenario. Beschreiben Sie Ihrem **A**, wie sie im Vorführraum auf ihr Selbst im Kinosaal blickt und nicht nur sehen kann, welche Kleidung ihr Selbst an hat, sondern auch, wie sich ihr Selbst im Kinosaal den Film ansieht. »Und während Du jetzt im Vorführraum in den Kinosaal schaust, ist es Deine Aufgabe auf Sabine im Kinosaal zu achten. Dort sitzt Sabine mit den schwarzen Schuhen und dem grünen Pullover. Nur Sabine im Kinosaal schaut sich den Film an, während Du als Vorführerin auf Sabine achtest und dabei die Kontrolle über den Projektor wahrnimmst.« Sie dürfen die Beschreibung der gesamten Szene gerne beliebig oft wiederholen, bis der Film zu Ende gelaufen ist. Ihre Aufgabe besteht darin die doppelte Dissoziation Ihres **A** sicherzustellen. Sobald Ihr **A** das Ende des Film signalisiert oder ins Hier und Jetzt zurückkehrt lassen Sie den Anker los.

Wiederholen Sie, falls nötig, diese Übung, so dass Sie das Szenario der doppelten Dissoziation sicher beherrschen. Sie bringen damit Ihrem Gehirn eine hochwirksame Betrachtungsweise bei. Bei unseren Tests verschwanden bei einem Teil der Betroffenen allein durch diese Technik ein Teil der Trauma-Symptome (z.B. selbstverletzendes Verhalten).

**B** Achten Sie darauf, dass Ihr **A** zuerst die Dissoziationsstufen aufbaut und erst dann den Film auf der Leinwand erscheinen lässt, wenn sie ihr Selbst im Kinosaal plziert und die Position im Vorführraum eingenommen hat. Unterscheiden Sie in Ihrer Sprache genau zwischen der Person im Kinosaal

und der im Vorführraum. Sprechen Sie über die Person im Kinositz nur in der dritten Person. Die Vorführerin können Sie mit Du oder Sie anreden.

**A** Sie können Ihre verschiedenen Selbst-Bildnisse noch ineinander integrieren. Stellen Sie sich (ohne gedrückten Anker) vor, wie Ihr Selbst am Ende des Film aus der Leinwand steigt und in das Selbst, welches im Kino sitzt, aufgenommen wird. Dann lassen Sie dieses Selbst aus dem Kinositz auf sich zugehen und nehmen es in Ihren Körper auf.

Wenn Sie auch diese Übung erfolgreich durchgeführt haben, ist es Zeit für eine Pause. Lassen Sie Ihrem Gehirn eine Nacht Zeit das bisher Erlebte und die neuen Fähigkeiten zu verarbeiten und in Ihr Verhaltensrepertoire zu integrieren. Am nächsten Tag können Sie mit der Trauma-Auflösung in Teil B weitermachen.