



Splash - Newsletter 9 - Gefuehle, Gefuehle und Co.

Editorial

Hallo Herr Lauer

Drückt Ihnen der Winter manchmal auf's Gemüt? Sind Sie im Frühling einfach irgendwie besser drauf? Klar, die Umstände haben einen grossen Einfluss auf uns – keine Frage. Diesen Newsletter schreibe ich zum Beispiel während unseren Kiteferien im Januar auf den Philippinen. 29° Luft- 27° Wassertemperatur und so richtig schön Zeit nur für uns. Das hilft! Aber müssen wir uns – wenn die Umstände weniger toll sind - gleich von ihnen und unseren Gefühlen beherrschen lassen?



Nachdem ich Ihnen im [vorletzten Splash-Newsletter](#) die Sedona Methode zum Umgang mit unschönen Gefühlen vorgestellt habe, möchte ich Ihnen heute eine klassische NLP Strategie zeigen, die eine wirklich verblüffende Wirkung hat. Nämlich wie Sie Ihre innere Stimme nutzen können, um Ihre Gefühle zu „steuern“.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Art, wie wir zu uns selbst sprechen, einen entscheidenden Einfluss auf unsere Stimmung hat.

Im NLP sprechen wir von einer auditiven Motivationsstrategie über die Submodalitäten des inneren Dialogs. Keine Sorge: Es ist nicht so kompliziert, wie es klingt. Auditiv, also der Kanal des Hörens, weil wir unsere Stimme nutzen (Auditiv ist also die Modalität). Submodal, weil die Art und Weise wie wir zu uns selber sprechen einen ebenso grossen Einfluss hat, wie wenn wir uns im Ton gegenüber anderen vergreifen. Sie wissen doch: Der Ton macht die Musik! Die feinen Unterscheidungen in der Stimme nennen wir [Submodalitäten](#). Und Motivationsstrategie deshalb, weil es die feinen Unterscheide in der Art und Weise sind, mit denen wir uns (von uns selbst) positiv oder negativ beeinflussen lassen; also motivieren oder demotivieren. Schreiten wir nach dieser kurzen Auffrischung des NLP Vokabulars zur Tat!

Viel Spass beim Erkunden, wie Ihre Stimme und Ihre Stimmung zusammenhängen.

Herzlich. Ihr Jörg Wilhelm

Auditive Strategie

Auditive Strategie zur Beeinflussung von Gefühlen

Um die auditive Strategie anzuwenden, müssen Sie Ihre Stimmen kennen und verstehen, die mit Ihren Stimmungen zusammenhängen. Probieren Sie es am besten jetzt aus.

Schritt 1:

- a. Denken Sie an eine Situation in der Sie sich innerlich selbst kritisieren oder auch bemitleiden.
- b. Merken Sie sich

- den Inhalt und
 - in welchem Ton Sie zu sich selbst sprechen.
- c. Schreiben Sie den Inhalt auf und dazu einige Eigenschaften der Stimme wie zum Beispiel
- schrill oder dumpf
 - hoch oder tief
 - leise oder laut
 - monoton oder moduliert
 - Lokalisation wie Innen/Aussen/Hinterkopf/Stirn/Brustraum, etc.
- d. Ordnen Sie die Stimme ein; ist sie
- anklagend oder unterstützend
 - herablassend oder liebevoll
 - arrogant oder unterwürfig, etc.
- e. Bewerten Sie Ihr Gefühl: Auf einer Skala von 1 – 10, wobei 1 für ein miserables, 10 für ein absolut tolles Gefühl steht; wo befindet sich der Skalenwert, wenn Sie sich so kritisieren? Merken Sie sich den Skalenwert.

Schritt 2:

Denken Sie an eine Situation in der Sie jemanden, den Sie wahnsinnig gerne mögen, für eine Sache gewinnen möchten, die Sie gerne zu zweit und mit nur dieser Person machen wollen. Legen Sie Ihre ganze Verführungskunst in die Stimme: Nutzen Sie die höchsten Töne der Begeisterung und Motivation.

Merken Sie sich, wie bei Schritt eins, alle Qualitäten der Stimme. Jedoch nicht den Inhalt. Und ordnen Sie Ihre Stimme wieder ein. Sie klang wohl ziemlich anders als beim ersten Teil, nicht wahr?

Nun kommt...

Schritt 3:

- a. Nehmen Sie den Inhalt des internen Dialogs aus Schritt eins.
- b. Kritisieren Sie sich in der Stimme, die Sie in Schritt zwei genutzt haben, um die andere Person zu „verführen“. Der Inhalt verändert sich also gegenüber Schritt eins nicht; nur die Stimme.
- c. Bewerten Sie wiederum Ihr Gefühl: Auf einer Skala von 1 – 10, wobei 1 für ein miserables 10 für ein absolut tolles Gefühl steht; wo befindet sich der Skalenwert, wenn Sie sich mit der verführerischen Stimme kritisieren?

Nun, wie geht es Ihnen jetzt? Passierte es auch bei Ihnen, dass Ihr Gefühlsbarometer mit dieser einfachen auditiven Strategie nach oben ausschlägt? Dann haben Sie ab jetzt eine wunderbare und einfache Möglichkeit mehr, sich selbst in einen guten Zustand zu bringen.

Die [Submodalitäten](#) sind der Schlüssel, mit denen unser Gehirn Erfahrungen, Träume, Ideen, Pläne, Gefühle usw. codiert. Weitere Power-Strategien, wie Sie mit Submodalitäten Ihr Leben und das von anderen in die gewünschte Richtung verändern können, lernen Sie in der [Ausbildung zum Life Coach und NLP Practitioner](#).

Demnächst

Ausbildung zum Life Coach und NLP Practitioner

Entdecken Sie den Prinzen oder die Prinzessin in Ihnen. Finden Sie neue Lebenspower und schmieden Sie neue Lebenspläne. Starten Sie Ihre Karriere als Life Coach. Mit unserer [Ausbildung zum Life Coach Practitioner](#). Start ist am **18. August in Arbon**. >> [Infos und Anmeldung](#)

Impulstag

Schnuppern Sie einen Tag rein und lernen Sie die Welt des Life Coachings und NLP kennen: An unserem

Impulstag am 21. Mai 2011 in Arbon am Bodensee. [>> Infos und Anmeldung](#)

Ausbildung zum Life Coach und NLP Master

Wollen Sie ein Coachingprofi werden und anderen helfen, ihr Leben zu meistern? Tauchen Sie tief ein in die Welt des NLP und wandeln Sie mit uns auf den Spuren der Gründer und Paten des NLP. Entwickeln Sie Ihre Coachingkompetenzen zur Meisterschaft. Mit unserer **Ausbildung zum Life Coach Master**. Start ist am **09. Februar 2012** in Zürich. [>> Infos und Anmeldung](#)

Essen & Trinken

Tortilla Espanola

Die Tortilla ist eine der typischen spanischen Tapas, also Vorspeisen/Häppchen. Die Zutaten können Sie nach Belieben variieren. Meistens findet man Variationen mit Thunfisch, Bohnen oder auch mit Tomaten. Hier das Basisrezept.

[>> zum Rezept](#)



drucken



weiterleiten



abmelden



Adresse
ändern



PDF

Jürg Wilhelm
institute for excellence gmbh
Heimstrasse 12
9014 St.Gallen

Telefon +41 71 870 07 11
Mobile +41 79 412 92 66
E-Mail: info@froschkoenige.ch
Internet www.froschkoenige.ch



Spam-Schutz: Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie ihn abonniert oder Unterlagen bei unserem Institut verlangt haben. Wenn Sie "Splash" nicht oder nicht mehr wünschen, klicken Sie bitte auf den Button abmelden. Wir werden Ihre Adresse umgehend aus unserem Newsletter System löschen.

Copying is right: Sie dürfen die Inhalte dieses Newsletters gerne unter Angabe der Quelle und mit einem Link auf www.froschkoenige.ch weiterverwenden. Wir freuen uns, wenn Sie uns über die Weiterverwendung informieren.

Eigene Beiträge: Haben Sie Lust, in diesem Newsletter interessante Beiträge von Ihnen zu publizieren? Senden Sie uns diesen zu. Das machen wir gerne, wenn's passt.