



Worte verzaubern

Die Magie des Wortes



Worte verzaubern



Anwendungsbereiche

Worte verzaubern ist ein einfaches, spielerisches Modell, das man, mit etwas Übung, auch gut mit sich selber durchführen kann. Das Modell dient damit dem (Self) Empowerment, dem Stressmanagement und dem Abbau von Blockaden, welche durch die einschränkende Wirkung bestimmter Worte entstanden sind.

Ziel

Negativ besetzte Worte werden durch die Veränderung der dazugehörigen Erfahrung neutralisiert oder sogar positiv aufgeladen, so dass die Worte keinen Stress mehr auslösen und der Coachee damit ressourcenvoll umgehen kann.

Dauer

Ca. 30–60 Minuten

Materialbedarf

Evtl. freie Wand für Projektion

Schreibzeug, um die Stresswörter schriftlich festzuhalten

Worum es geht



In früheren Zeiten hielt man Worte für Magie, die in enger Beziehung zu den Dingen standen, die sie beschreiben. Worte bezeichnen nicht nur die Namen, Emotionen, Situationen oder Gegenstände, sondern übertragen uns auch körperlich und psychisch die Wirkung derselben, an die sie gebunden sind.

„Wenn ich das Wort nur schon höre, dann ...“ ist eine häufig gebrauchte Redewendung. Stimmt. Denn für den Menschen sind die Worte nicht neutral. Jedes bekannte Wort ist ein Konzept, das an eine subjektive Erfahrung gebunden ist. Wenn wir das Wort hören oder sehen, wird immer auch die subjektive Erfahrung dazu aktiviert; das ist eine Art kalibrierte Schleife¹. Denn in unserem Gehirn wird die eigentliche sächliche Bedeutung des Wortes zusammen mit der erlebten körperlichen und seelischen Erfahrung submodal mit codiert.

Worte können die gleiche Wirkung haben wie Psychopharmaka. Nur eben schneller und zuverlässiger, wie es Prof. Zieglängsberger, klinischer Neuropharmakologe am Max-Planck-Institut formulierte. Denn die subjektive Bedeutung eines Wortes wird unmittelbar auf den gesamten Seinszustand des Menschen übertragen und zeigt dort eine ebenso unmittelbare Wirkung, wie sich mit dem O-Ring Test² leicht nachweisen lässt.

Cora Besser-Sigmund hat eine Methode (Magic Words) entwickelt und schützen lassen. Allerdings handelt es sich bei den Zutaten dieser Methode um nichts anderes, als eine Zusammenstellung unserer bekannten NLP Elemente.

¹ Weitere Informationen zu den kalibrierten Schleifen findest du auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

² Mehr über den O-Ring Test in den ergänzenden Bemerkungen.

Die kritischen Erfolgsfaktoren



Stresswörter lassen sich – weil sie so unmittelbare Wirkungen auf allen Seins-ebenen, also auch am Körper und in der Sprache zeigen – mit dem B.A.G.E.L.³ ganz leicht identifizieren. Wir können also die Wirkung eines Wortes nach der Veränderung, wenn wir uns vorher gut kalibriert haben, an dem B.A.G.E.L. gut erkennen. Darüber hinaus haben wir mit dem O-Ring Test ein für den Coachee eindrückliches Mittel, ihm die Wirkung des Wortes respektive der Intervention unmittelbar und körperlich erlebbar zu demonstrieren. Dabei geht es nicht darum, dass jedes Wort eine positive Aufladung hat, sondern dass der Coachee auf dieses Wort ressourcenvoll reagiert.

Das Vorgehen ist sehr einfach und fehler-tolerant. Das einzig kritische Element ist, dass wir den visuellen Kanal des Coachee zu aktivieren verstehen, die visuellen, auditiven und kinästhetischen Submodalitäten des Wortes und dessen Schriftart herauschälen und dann genau diese visuellen Elemente des Wortes solange submodal verändern, bis wir im B.A.G.E.L. und nachher im O-Ring Test eine eindeutig positive Wirkung feststellen können.

Meistens tritt die Wirkung unmittelbar ein. Durch positive Anker, die wir in den Lebens-räumen setzen, sollten wir jedoch dem Gehirn die Zeit geben, sich neu zu konditio-nieren und die gesamtssystemische Wirkung zu entfalten.

³ Siehe Informationen zum B.A.G.E.L. auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

Und so geht's



1 Problem identifizieren

Lass den Coachee eine Situation aussuchen, in welcher er immer wieder mit einem unerwünschten Gefühl oder Verhalten reagiert. Kalibriere sorgfältig den B.A.G.E.L. des Coachees.



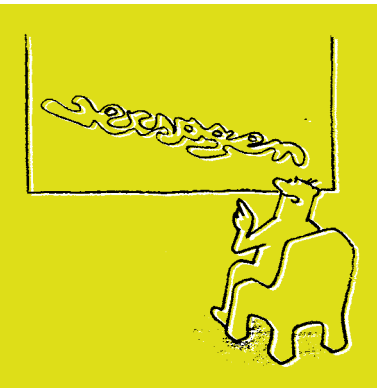
2 Schlüsselwörter bestimmen

Nun sammelst du die Schlüsselwörter, die in dieser Situation vorkommen und bewirken, dass der Coachee aus der Ressource fällt. Mit dem O-Ring Test kannst du die Wörter bestimmen, die am meisten Stress verursachen, also die, auf welche der Coachee schwach reagiert.

Die Worte, die am schwächsten testen, also wo die zusammengehaltenen Daumen und Zeigefinger aufgehen, während der Coach daran zieht, nennen wir Stresswörter.



Submodalitäten



3 Submodale Struktur herausschälen

Nun sammelst du die Schlüsselwörter, die in dieser Situation vorkommen und bewirken, dass der Coachee aus der Ressource fällt. Mit dem O-Ring Test kannst du die Wörter bestimmen, die am meisten Stress verursachen, also die, auf welche der Coachee schwach reagiert.

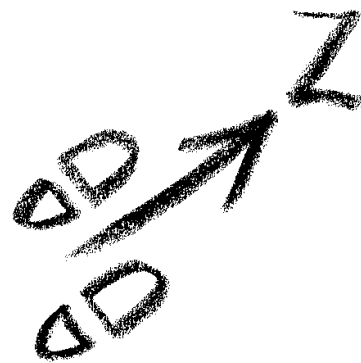
Der Coachee kann das Wort entweder vor sich (mit offenen Augen auf eine freie Wand im Raum) oder in sich selber (Augen geschlossen) auf einer imaginären Leinwand repräsentieren.

Frage so lange und so genau nach, bis du das Wort klar vor dir sehen kannst.

- *Welche Schriftart hat das Wort?*
- *Ist das Bild farbig oder schwarz-weiß?*
- *Welche Farben und Formen kannst du erkennen?*
- *Ist das Bild weit weg oder nahe?*
- *Wie nahe? Wie weit entfernt?*
- *Siehst du das Bild drei- oder zweidimensional?*
- *Ist es ein Film oder eine Foto?*
- *Sind die Buchstaben dick oder dünn?*
- *Kursiv oder gerade?*
- *Zusammenhängend oder in Blockbuchstaben?*

Sammele nun auch die auditiven und die kinästhetischen Submodalitäten dazu:

- *Wie hört sich das Wort für dich an?*
- *Gibt es Geräusche zum Bild?*
- *Welches Körpergefühl löst es bei dir aus?*
- *Auf einer Skala von 1–10: Wie gefällt dir das Wort als Bild?*



Future Pace



4 Submodale Struktur verändern

In diesem Schritt veränderst du mit dem Coachee die submodale Struktur des Wortes solange, bis es in allen Sinneskanälen eine positive Dynamik hat:

Nimm nun alle Kreativität von dir und alle imaginären Materialien, die dir zur Verfügung stehen; Pinsel, Farbe, Knetmasse, Metalle, Holz etc.

- *Wie soll das Wort neu geschrieben/ dargestellt sein?*
- *Welche Farben und welche Formen soll es haben?*
- *Wie soll es sich anhören? Welche Geräusche sollen dabei auftauchen?*
- *Welches Körpergefühl soll es in dir auslösen?*

Stelle durch feine Anpassungen des Wortes und dessen submodale Strukturen sicher, dass der gewünschte VAK-Zustand erreicht wird.

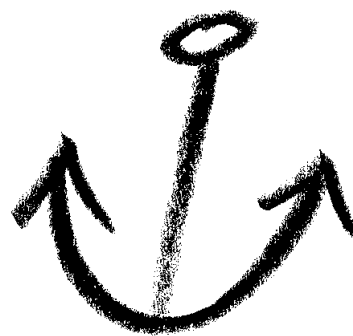
Prüfe die Attraktivität des Wortes wieder mit der Skala von 1–10, wobei 10 das Attraktivste ist, dass der Coachee sich vorstellen kann. Wenn er unter zehn ist, stelle die Frage: *„Was müsste sich noch verändern, damit das Wort eine zehn bekommen kann? Tue es.“*

Prüfe mit dem O-Ring Test, ob der Muskel jetzt stark testet. Prüfe ebenso die Veränderungen im B.A.G.E.L. und kalibriere neu. Ist alles zusammen kongruent? Allenfalls das Wort noch weiter verändern, bis alles ganz stimmig ist.

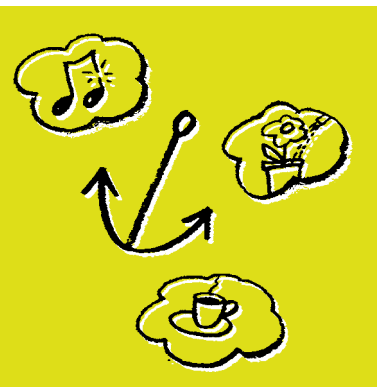
Der VAK-Zustand meint den visuell-auditiv-kinästhetischen Zustand des Coachees.

Kongruenz liegt vor, wenn die einzelnen Faktoren in die gleiche Richtung steuern und eine positive Veränderung des Zustands erzeugen und sich nicht widersprechen oder gegenseitig relativieren.

Hier erst „aufgeben“, wenn der Coachee eine zehn erreicht hat.



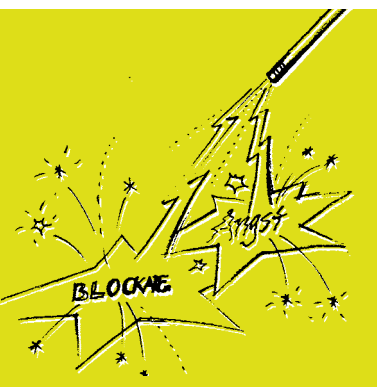
Anker



5 Anker bestimmen

Nachdem das neu dargestellte Wort positiv getestet geht es darum, Anker zu bestimmen, die in den nächsten vier bis sechs Wochen dafür sorgen, dass sich der Coachee mindestens einmal täglich an die positive Repräsentation des Wortes erinnert und das Gehirn dadurch laufend neue Impulse kriegt, sich neu zu konditionieren.

Anker können Bilder des Wortes sein (die der Coachee malt oder zeichnet), Gegenstände, die damit in Verbindung gebracht werden aber auch Melodien oder Rituale.



6 Alle Stresswörter verzaubern

Als Erstes, noch bevor du die anderen Stresswörter verzauberst, testest du den Effekt der Veränderungsarbeit des ersten Wortes auf die anderen Stresswörter mit dem O-Ring Test.

Oft ziehen nämlich Veränderungen des einen Wortes auch andere, damit verknüpfte Worte nach.

Mit den Worten, die jetzt noch schwach testen, kannst du die Schritte drei bis fünf wiederholen.



Ökologie

Ergänzende Bemerkungen



Für die Prüfung der Stresswörter benutzen wir den sogenannten O-Ringtest oder Omura-Ringtest. Er dient sowohl der gezielten Suche nach den Stresswörtern wie auch der Überprüfung der Wirksamkeit der Coaching-Interventionen). Dieser Test ist durch eine wissenschaftliche Studie als besonders verlässlich bestätigt worden. Für die wissenschaftliche Prüfung wurde der Test nach Dr. Omura, leicht modifiziert, so dass die Testergebnisse messtechnisch mit geringem apparativem Aufwand objektivierbar sind. Er wird in der Fachsprache Myostatiktest genannt.

Dieser Test ist eine Kombination aus Reaktionszeit- und Kompensationskrafttest, wobei hauptsächlich Reaktionszeitänderungen für die gesetzmässig ablaufenden Veränderungen der Testergebnisse verantwortlich sind.

Als Prüfergebnis wichtig ist das Mass der relativen Veränderungen von einer Test-situation zur anderen. Besonders viel Wert wird dabei auf eine reproduzierbare, standardisierte Anordnung gelegt, bei der auf die zu einem Ring geformten rechten Hand der zu testenden Person eine definierte Belastung ausgeübt wird.

Beim Test können mit einiger Übung folgende Ergebnisse beobachtet werden: Der Patient kann die Fingerkuppen bei Belastungen von ca. 130 N (ca. 13 kp) reproduzierbar zusammenhalten: Testergebnis „stark“. Im Wesentlichen zeigt das Testergebnis, dass die getestete Person ihre muskuläre Gegenleistung (Kompensationskraft) einer schnellen äusseren Veränderung des mechanischen Druckes einwandfrei anpassen konnte.

Die Testpersonen wurden in drei Gruppen aufgeteilt:

1. Gruppe W erhielt richtige Aufklärung über die postulierte Wirkweise
2. Gruppe L die falsche
3. Gruppe N keine Erklärung

Geprüft wurden äussere Einflüsse, eine Batterieuhr und akustische Reize.

Als zusammenfassendes Ergebnis lässt sich festhalten:

„Weder die Instruktionen noch die individuellen Erwartungen beeinflussen das „Haltevermögen“ unter den Einflussfaktoren. Die Unterschiede im „Haltevermögen“ sind ausschließlich auf die verschiedenen Testreize zurückzuführen. Der Körper kann also unabhängig von „mental“ Überzeugungen und Beeinflussbarkeiten die Qualität der Reize erkennen.“

Weitere Informationen



Basisinformationen

Weitere Informationen zum B.A.G.E.L findest du auf:

<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

Grundzutaten und Bausteine zum Modell

Weitere Informationen zu den Submodalitäten findest du auf:

<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

Weitere Informationen zu den kalibrierten Schleifen findest du auf:

<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

Literatur

Cora Besser-Sigmund (1995): Magic Words. Econ.