



Milton Modell

Innere Welten neu erschliessen



Milton Modell



Anwendungsbereiche

Im Milton Modell wird der Coachee nach innen geführt, zu seinem eigenen Erleben. Über die Umkehrung der Sprachmuster des Metamodells wird der Coachee in einen wachen Trancezustand versetzt. In dieser Trance findet der Coachee neue Formen des gewohnten „Denkens“ und damit neue Möglichkeiten für sich und sein Verhalten. Deshalb eignet sich das Milton Modell

- für alle Situationen, in denen neue Perspektiven gefragt sind.
- um den Wahrnehmungsbereich von eher kopflastigen Coachees auszuweiten und das Unterbewusstsein mit zu aktivieren.

- als Bereicherung für jedes beliebige NLP-Modell, um das innere Erleben des Coachees in assoziierten Situationen zu erweitern.
- als reine Entspannungsübung; das Eintauchen in den Trancezustand unterstützt die physische und psychische Regeneration, reduziert Stress und schafft Gelassenheit.



Ziel

Über die Induzierung eines Trancezustands dem Coachee neue Erlebniswelten zu eröffnen, seine Lernbereitschaft und Lernfähigkeit in diesem Zustand zu erhöhen, persönliche Veränderungen gedanklich vorweg zu nehmen und ihre Umsetzung zu erleichtern.

Dauer

Zwischen 15–60 Minuten, je nach Bedarf.

Materialbedarf

- Eine schöne Entspannungsmusik, die leise im Hintergrund abgespielt wird.
- Einen bequemen Stuhl oder – wenn verfügbar – einen Liegestuhl.

Worum es geht



„Ein Leben für die Sinne,
eine Nacht für die Träume,
ein Tag für den Morgen,
tief in diesem Leben –
Leere, Trance, Begegnung,
Erinnerung und Wahrnehmung,
vorbeigegangen der Fluss
als mächtiger Wahn,
in Erscheinung süsster Engel,
Bilderflut im Innersten,
ein Kuss an Götter, nie erwacht –
bis zu diesem Tag.“

Was machst du, wenn jemand zu dir ins Coaching kommt, seine Situation erzählt und du das Gefühl hast, dass der Coachee unbestimmt und vage bleibt? Wenn er dir nichts anbietet, das dir einen Weg in die Tiefenstruktur des Erlebens des Coachees und damit eine gute Intervention ermöglicht?

Richtig, du arbeitest mit dem Meta Modell der Sprache¹, um entlang der Informationsangebote, die der Coachee dir macht, von der Oberflächenstruktur der Sprache nach und nach in die Tiefenstruktur des Erlebens vorzudringen. Du suchst auf diesem Weg Ansatzpunkte für den Coachingprozess, um wirksame Interventionen anzubieten. Erinnerst du dich noch? Tilgungen, Generalisierungen, unspezifische Verben, Nominalisierungen, Verzerrungen, kausales Modellieren und Gedankenlesen sollen aufgedeckt werden und über gezielte Meta-Fragen zu der konkreten Erfahrung des Coachees führen. Beim Metamodell der Sprache geht es also um das Klären der präzisen Bedeutung einer Aussage in der Erlebniswelt des Coachees.

Beim Milton Modell ist das pure Gegenteil beabsichtigt.

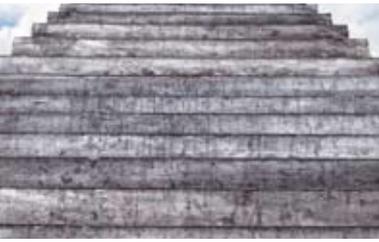
Milton Erickson war ein brillanter Therapeut, der weltweite Anerkennung genoss für seine besonders ausgeprägte Fähigkeit, sich in die Gefühlswelt seiner Klienten hineinzusetzen, mit wirkungsvollen Metaphern zu arbeiten und so erfolgreiche Interventionen zu gestalten.

John Grinder und Richard Bandler, die Begründer des NLP, modellierten Milton Erickson für eine geraume Zeit. Für John eröffnete sich eine neue Welt. Erickson öffnete ihm die Tür, nicht nur zu einer, sondern zu einer ganzen Anzahl neuer Realitäten, die einen profunden Einfluss auf das damals „linkshirnhältige“, sprich präzise und wissenschaftlich logische NLP hatte. Richard und John erkannten das Potential in Miltons therapeutischen Interventionen des kunstvollen, unpräzise und vage Bleibens, welches dem Klienten neue Räume eröffnet und ihn neue Wirklichkeiten entdecken und neue Perspektiven gewinnen lässt.

„Alle Ressourcen um ein Problem zu lösen, sind immer im System“, sagte Einstein. Und er fügte an, „doch du kannst die Probleme nicht mit demselben Denken lösen, mit dem sie geschaffen wurden.“

Milton verstand es hervorragend, sein Gegenüber in kürzester Zeit in Trance zu versetzen, um in dieser Trance über neue Formen des Denkens neue Möglichkeiten zu eröffnen. Hier ein Beispiel eines solchen Sprachmusters: „Und du sollst eine Zeit in der Vergangenheit wählen, als du noch ein sehr, sehr kleines Mädchen warst. Und meine Stimme wird mit dir gehen. Und meine Stimme wird zur Stimme deiner Eltern, deiner Nachbarn, deiner Freunde und Schulkameraden, der Spielkameraden und der Lehrer werden. Und ich möchte, dass du dich selbst im Klassenzimmer sitzend wiederfindest. Ein kleines Mädchen,

¹ Weitere Informationen zum Meta Modell der Sprache findest du auf: <http://www.froschkoenige.ch/0d0556d457adb4480aecf9348b6edf3/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>



das über irgendetwas sehr glücklich ist, etwas, was vor langer Zeit geschah und das du schon vor langer Zeit vergessen hast.“

Über diese Art hypnotherapeutischer Sprachmuster aktiviert das Unbewusste des Coachees Ressourcen über längst vergangene Erfahrungen. Kleine Puzzlesteine, Bruchstücke von Erinnerungen, werden über die von Milton vorgegebenen Prozessinstruktionen, nämlich sich als Mädchen im Klassenzimmer sitzend wiederzufinden und über etwas sehr glücklich zu sein, an die Oberfläche gebracht.

In diesem Zustand der Trance schwingt das Gehirn im Alphabereich, also etwa zwischen 8 und 13 Hertz. Diesen Alphazustand erreichen wir auch in Meditationen, im autogenen Training, im Tai Chi oder im Kundalini Yoga (nicht aber im körperlichen Hatha Yoga).

Je tiefer der Coachee in die Trance gehen kann, je entspannter und wohler er sich fühlt, desto mehr Räume öffnen sich für ihn, neue Erlebniswelten zu kreieren. Die Lernbereitschaft und -fähigkeit in diesem Zustand wächst. Persönliche Veränderungen können vorerkundet und so ihre Umsetzung erleichtert werden. Kinder befinden sich übrigens bis etwa zum 7. Lebensjahr sehr oft in diesem Trance-Zustand im Alphabereich. Dies erklärt unter anderem, weshalb Kinder so mühelos und schnell lernen und oft den Eindruck machen, etwas verträumt und paradoxerweise dennoch hellwach durchs Leben zu gehen.

Um diesen Trancezustand zu erzeugen, führen wir über die Umkehrung der Sprachmuster des Metamodells den Coachee nach innen, zu seinem eigenen Erleben. In den Sprachmustern des Milton Modells gibt es keine spezifischen Vorgaben. Denn über die Spezifizierung nehmen wir dem Coachee den Raum weg, den er braucht, sein eigenes, inneres Erleben zu erkunden. Spezifische Fragen lenken das Bewusstsein, unspezifische Fragen schaffen Räume. So kann das Unbewusste einfach und schnell, ohne rationale Überprüfung logischer Konstrukte, das ansteuern, was im inneren Erleben des Coachees wichtig ist. In den ergänzenden Bemerkungen findest du Beispiele dazu, wie mit passenden Sprachmustern, dieses innere Erleben aktiviert werden kann.

Die kritischen Erfolgsfaktoren



Um erfolgreich mit dem Milton Modell zu arbeiten, hilft es, mit einer „Trancestimme“, die dunkel, tief, weich und mit fließenden Übergängen versehen ist, zu sprechen und folgende Handlungsprinzipien und Leitlinien zu berücksichtigen:

Ein tragfähiger Rapport²

Neben einer entspannungsfördernden Atmosphäre, die der Coach dem Coachee schaffen soll, ist ein guter Rapport mit dem Coachee für die Arbeit unerlässlich. Je besser der Rapport ist, desto besser ist das Vertrauensverhältnis und desto besser kann sich der Coachee auf den Prozess einlassen.

Das Gesetz vom umgekehrten Effekt

Das Gesetz des umgekehrten Effektes besagt, dass physiologische Effekte nicht durch reine Willenskraft erreichbar sind. Es wird umso schwieriger den gewünschten Effekt zu erzielen, je mehr man sich willentlich anstrengt. Wenn wir zum Beispiel wollen, dass beim Coachee ein bestimmtes Phänomen auftreten soll, wie beispielsweise eine Taubheit der Hand, versuchen wir nicht, diese Taubheit direkt zu suggerieren, sondern führen den Coachee in eine Situation, in welcher er diese Taubheit schon einmal erlebt hat. Zum Beispiel nachdem er seine Hand lange Zeit in kaltes Wasser getaucht hatte, das Gefühl nach einer Schneeballschlacht auftauchte oder als er für geraume Zeit auf dem Arm gelegen und die Hand dadurch eingeschlafen

ist. Damit ermöglichen wir dem Coachee einen direkten Erfahrungszugang und minimieren das Risiko eines therapeutischen Widerstandes, welches im Zusammenhang mit einer direkten Suggestion im Sinne von „und nun wird deine rechte Hand mehr und mehr taub“ eine grosse Bedeutung hat.

Das Gesetz der konzentrierten Aufmerksamkeit

Durch Wiederholung der Suggestion und damit ständige Lenkung der Aufmerksamkeit auf ein Ziel oder eine Idee entsteht eine Tendenz zu dessen Realisierung. Systeme entwickeln sich immer in die Richtung, in die ihre Aufmerksamkeit gelenkt wird.

Das Prinzip der schrittweisen Annäherung

Die Erfahrung zeigt, dass Menschen oft nicht im Handumdrehen die gewünschten Zustände, die wir in Trance erreichen wollen, produzieren können. Es liegt am Coach, dem Coachee das Gefühl zu vermitteln, genügend Zeit zu haben. Die Erwartungshaltung des Coaches überträgt sich auf den Coachee. Frei von Erwartung zu sein und einfach nur zu erlauben, zu ermöglichen, schafft dem Coachee den Raum, damit alles geschehen darf, was geschehen soll. Über Formulierungen wie: *„Und nimm dir die Zeit, die du brauchst, damit das entstehen kann, was entstehen soll ...“* oder *„es kann sein, dass es noch einige Zeit braucht, bis du ... und ... vielleicht beginnst du dich*

² Weitere Informationen zum Thema Rapport findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>



zu fragen, wann ... " oder „vielleicht ist gerade jetzt oder auch erst etwas später der Zeitpunkt gekommen, wo ...“.

Das Prinzip der positiven Suggestion

Etwas plakativ ausgedrückt ist unsere „rechte Hirnhälfte“ nicht in der Lage, logisch abstrakt zu denken. Sie denkt räumlich, bildhaft, konkret und in Gefühlen. Über negative Formulierungen wie „und du wirst kein Problem haben, mit dem Rauchen aufzuhören ...“ muss der Coachee „linkshirnhältig“ logisch, abstrakt denken. Damit fällt er jedoch aus dem Zustand der Trance.

Sag statt dessen zum Beispiel: „Und du wirst überrascht sein, wie einfach es für dich sein wird, am Abend festzustellen, dass noch alle Zigaretten in der Packung sind und du das gute Gefühl hast, einen angenehmen und erfolgreichen Tag erlebt zu haben“.

Das Prinzip der positiven Verstärkung

Komplimente und positive Unterstützungen helfen dem Coachee, sich mehr und mehr Raum zu geben, sich tiefer und tiefer in die Trance einzulassen: „Ja, genau so, sehr gut – ja, das machst du ausgezeichnet. Und du darfst geniessen, wie du mehr und mehr vertraut wirst- mit diesem besonderen Zustand, der dir ganz neue Möglichkeiten eröffnet.“

Das Prinzip des Ja-Sagens

Wenn du jemanden in der Trance positiv beeinflussen willst, so ist es günstig, ihn/sie in einen Zustand zu bringen in dem er/sie dir zustimmt. Dies erreichst du zum Beispiel, indem du eine Reihe von Binsenweisheiten

anbietest: „Und wir alle kennen das Gefühl, wie es ist, wenn die Sonne auf unsere Haut scheint und sich dieses Gefühl von Wärme einstellt“ oder „Und wir alle wissen, wie angenehm es sich anfühlt, sich nach einem anstrengenden, erfüllten Tag ins Bett zu legen, die Augen zu schliessen und langsam, ganz langsam wegzudämmern ... und für ein " Ja ", kannst du ganz einfach leicht mit dem Kopf nicken, während dem du für ein „Nein“ ganz leicht den Kopf schüttelst, so dass ich ganz genau weiss, wenn du diese Erfahrung mit mir teilst.“

Interaktive Trance

Suggestion wirkt keineswegs automatisch. Wenn die Suggestion nicht mit den Glaubenssätzen, den Wünschen, den Vorstellungen und Weltbildern des Klienten übereinstimmt, so kann statt einem tragfähigen Rapport und einer damit möglichen, tiefen Trance genau so gut ein therapeutischer Widerstand auftreten.

Je besser wir über unseren Coachee Bescheid wissen, je besser wir seine Ideen, seine Vorstellungen, seine Weltbilder und seine Glaubenssätze verstanden haben, desto besser können unsere Angebote für die Suggestionen sein.

Über vorher vereinbarte Rückmeldesignale versichern wir uns im Prozess der Trance immer wieder, ob wir noch auf der richtigen Strasse sind. Über die vorher etablierten Ja/Nein-Signale des leichten Kopfnickens oder Kopfschüttelns können wir uns zwischendurch vergewissern.

Doch nicht immer können wir die Information über einfache Ja/Nein-Signale, die ja nur über



im Prinzip geschlossene Fragen direkt eingeholt werden, sicherstellen. Brauchen wir Informationen und wollen gleichzeitig, dass der Coachee in tiefer Trance bleibt, geben wir ihm einen entsprechenden Rahmen – wie zum Beispiel: *„Und in einigen Augenblicken werde ich dich etwas fragen, du wirst mir antworten und während dem du deine eigene Stimme hörst, wirst du mit jedem Wort, welches du von dir selber hörst, tiefer und tiefer in Trance gehen. Allein der Klang deiner Stimme wird dir erlauben, die Tiefen der Trance noch besser zu erfahren.“*

Das Prinzip der Trancebestätigung

Manche – vor allem die skeptischen – Coachees möchten gerne eine Bestätigung dafür haben, dass sie wirklich in Trance waren. Es gibt verschiedene solcher Bestätigungen. Eine davon ist unter dem Begriff der Hand-schuhanästhesie bekannt. Während du die Haut des Coachees mit einem scharfen Gegenstand so berührst, dass der Coachee normalerweise einen Schmerz empfinden würde, bittest du ihn, kurz die Augen zu öffnen und sagst in einem bestimmten Ton: *„Diese Demonstration habe ich nur gemacht, um dir zu beweisen, dass dein Unbewusstes deinem Körper in jeder Hinsicht überlegen ist.“*

Weitere Trancebestätigungen sind:

- Verlust des Raum- / Zeitgefühls

Zum Beispiel kommt der Trancezustand dem Coachee danach oft viel länger vor als dass er tatsächlich gedauert hat. Oder umgekehrt scheint die Zeit einfach verfliegen zu sein. Du kannst ihn also verblüffen, in dem du ihn fragst, was er denkt, wie lange er in diesem Zustand war oder was er denkt, wie spät es ist.

- Ideomotorische Signale

Ideomotorische Signale sind kleine Bewegungen, die der Coachee macht, ohne sie zu bemerken.

- Reaktionen auf einen posthypnotischen Befehl.

Zum Beispiel erlebt der Coachee, nachdem du ihn darauf angeleitet hast, die Unfähigkeit aufzustehen, einen Juckreiz, schwere Arme oder Beine etc.

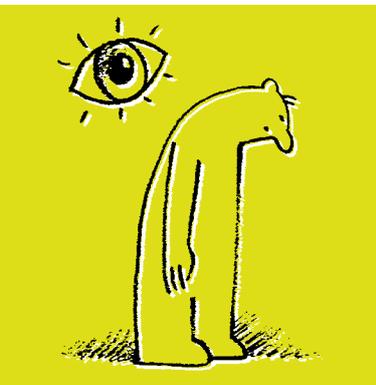
Individualisierung und Utilisierung

Je individueller die Angebote an den Coachee sind, desto besser wirken sie. Indem wir Gesten, Mimik oder ideomotorische Bewegungen inkorporieren, individualisieren wir unsere Induktion und geben dem Klienten zu verstehen, dass wir ihn verstehen.

Utilisierung heisst, dass wir alles nutzen, was vom Coachee kommt. Tritt zum Beispiel ein Zucken des rechten Augenlides auf, melden wir das an den Coachee zurück indem wir sagen: *„Und das Zucken deines rechten Augenlides ist eine wundervolle Bestätigung, dass dein Unbewusstes bereit ist, in einer tiefen Trance für dich zu arbeiten, um das Beste für dich zu ermöglichen.“*

Oder Geräusche, die von aussen kommen, nehmen wir auf; zum Beispiel: *„Das Geräusch der Strassenbahn, das an dein Ohr dringt und dir erlaubt, dich noch tiefer zu entspannen.“*

Und so geht's



1 Problem, Wunsch, Ziel klären

Kläre in diesem Schritt, was den Coachee zu dir führt:

- *Welches Thema möchtest du hier und heute mit mir bearbeiten?*
- *Was möchtest du gerne erreichen?*
- *Woran wirst du nach dieser Sitzung erkennen, dass wir zusammen ein gutes Ergebnis erreicht haben?*

Der Coachee soll hier kurz sein Thema, meist ein Problem, benennen können.

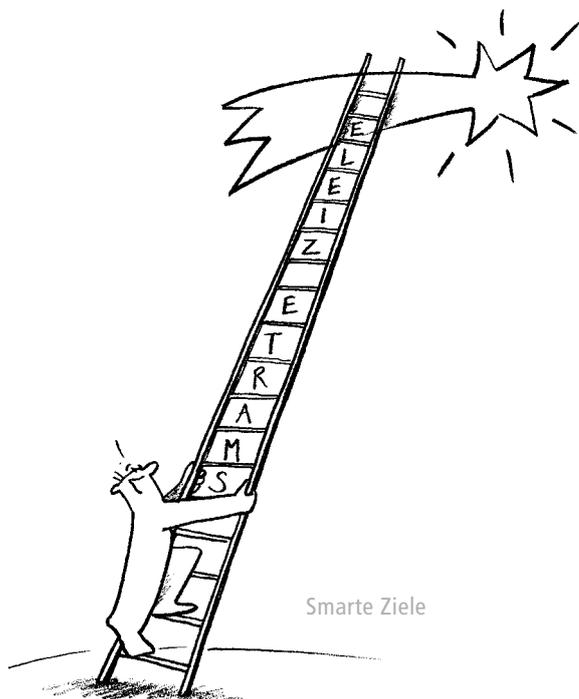


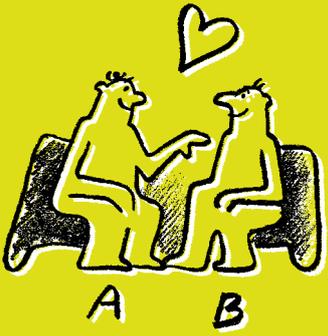
2 Glaubenssystem verstehen

In diesem ersten Schritt geht es – noch vor der Tranceinduktion, die ja nur Mittel zum Zweck der gewünschten Veränderung ist – darum – das Glaubenssystem des Coachees kennenzulernen. Mögliche Fragen dazu sind:

- *Was hat dich bislang gehindert, dein Ziel zu erreichen?*
- *Welche Fähigkeiten und Ressourcen müsstest du haben, um die gewünschte Veränderung herbeizuführen?*
- *Wenn du diese Ressourcen hättest; was würde dich dann allenfalls hindern, dieses Ziel zu erreichen?*
- *Was macht dieses Ziel für dich erstrebenswert; was ist dann für dich sichergestellt?*
- *Angenommen, du würdest dein Ziel nicht erreichen, was wäre dann?*
- *Was glaubst du generell über die Fähigkeit von Menschen, sich zu verändern und spezifische Ziele zu formulieren und zu erreichen?*

Hier müssen nicht notwendigerweise alle Fragen gestellt werden; es geht „nur“ darum, das Glaubenssystem zu erforschen, weil unsere Angebote in Trance den Coachee nur dann erreichen, wenn sie mit seinem Glaubenssystem zusammen passen.





3 Trance Induktion

Bitte den Coachee es sich bequem zu machen.

Führe den Coachee vom äusseren zum inneren Erleben indem du Schritt für Schritt die Trance induzierst:

- *Du hörst meine Stimme (1)*
- *... und schaut vielleicht aus dem Fenster (2);*
- *... und vielleicht siehst du die grünen Bäume da draussen (3),*
- *.... dabei spürst du die Rückenlehne des Stuhles (4) und ...*
- *... vielleicht kannst du dabei deinen Atem spüren (+1) und dich mit jedem Atemzug mehr und mehr entspannen.*
- *Und während du meine Stimme hörst, wie sie langsam von 5 nach 1 zählt, atmest du nach jeder Zahl tief aus und kannst von Mal zu Mal mehr entspannen ...*
- *5 ... du atmest tief aus ...*
- *4 ... du atmest tief aus und spürst wie dein Körper schwerer und schwerer wird ... 3 ... etc.*
- *Und wir alle wissen, wie angenehm es sich anfühlt, wenn sich der Geist und der Körper beruhigen, indem eine Entspannung eintritt, die sich immer mehr ausbreitet. Und wenn auch du diese Erfahrung mit mir teilst, kannst du für ein "Ja", ganz einfach leicht mit dem Kopf nicken, während dem du für ein „Nein“ den Kopf ein ganz wenig schüttelst, so dass ich ganz genau weiss, wenn du andere Erfahrungen mit Entspannung hast.“*

Bei einem Nein-Signal:

- *„Und in einigen Augenblicken werde ich dich etwas fragen, du wirst mir antworten und während dem du deine eigene Stimme hörst, wirst du mit jedem Wort, welches du von dir selber hörst, tiefer und tiefer in Trance gehen. Allein der Klang deiner Stimme wird dir erlauben, die Tiefen der Trance noch besser zu erfahren.“*

Bandler nennt fünf Techniken zur Trance-Induzierung³. Wir verwenden hier die bekannteste Technik; die 5-4-3-2-1 Methode: Mit dem Herunterzählen von 5 nach 1 entspannt sich der Coachee Schritt für Schritt. In alternierender Reihenfolge werden ihm vor, während und nach dem Countdown Sätze angeboten, die sich auf (überprüfbare) Wahrnehmungen in der Aussenwelt beziehen, und solche, die den Coachee auf das innere Erleben fokussieren. Dabei kannst du die Gewichtung der Wahrnehmung der Aussenwelt und der Innenwelt unterschiedlich gestalten. Im Text links haben wir 4 externe (1-4) und 1 interne Wahrnehmungen (+1) gewählt. Hier eine andere Variante mit 1 externe und 4 internen Wahrnehmungen: ...und während du meine Stimme hörst (1) wie sie langsam von 5 bis 1 zählt, ... wirst du mehr und mehr geniessen, in dir zu ruhen (+1), und du spürst deinen Atem kommen und gehen (+2), und mit ihm kommen vielleicht auch innere Bilder (+3), die dich noch tiefer in dein inneres Erleben führen (+4).

Hier wird beispielhaft ein „Ja“- und „Nein“-Signal installiert. Dieses kann an einer beliebigen anderen Stelle, wo es passt, eingebaut werden.

Hier nutze ich beispielhaft das Prinzip der interaktiven Trance, indem ich eine Vorankündigung auf das mache, was ich jetzt dann fragen werde. In diesem Beispiel nach den Erfahrungen, die der Coachee macht, wenn er in eine tiefe Trance geht.

³ 1. Die 5-4-3-2-1 Methode (verbales Pacing und Leading)
 2. Nonverbales Pacing und Leading
 3. Overlapping Representational Systems (überlappende Repräsentationssysteme)
 4. Rückgriff auf frühere, dem Klienten bekannte Trancezustände; Erinnern spontaner Alltagstrancen (z.B. in langweiligen Meetings, Dosen in der Sonne etc.)



4a Suggestion zur Zielerreichung

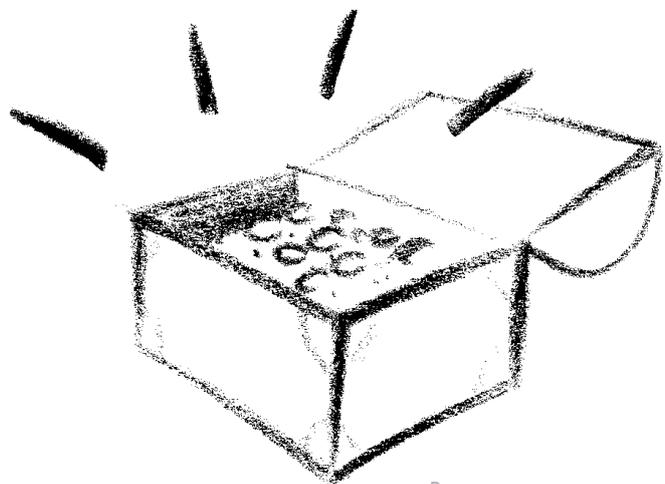
Hilf dem Coachee in einem ersten Schritt der Suggestion sich weiter zu entspannen und loszulassen:

- *Und mit jedem Atemzug wirst du ruhiger und entspannter ...*
- *Und obwohl du es vielleicht noch nicht bemerkt hast, schlägt dein Herz ruhig und gleichmässig ...*
- *Du kannst vollständig loslassen und brauchst nichts zu tun, als dich in deinem eigenen Rhythmus zu entspannen und zu geniessen ...*
- *Ja, genau so, sehr gut – ja, das machst du ausgezeichnet. Und du darfst geniessen, wie du mehr und mehr vertraut wirst mit diesem besonderen Zustand, der dir ganz neue Möglichkeiten eröffnet.*
- *Und während du deine Gedanken kommen und gehen lässt wie die Wolken am Himmel, möchtest du vielleicht noch tiefer nach innen gehen ...*
- *Du brauchst nicht auf meine Stimme zu hören, um dem Weg zu folgen, den dein Unbewusstes bereit ist, dir zu zeigen ...*
- *Und vielleicht begegnen dir unterwegs auch neue, ungewohnte Dinge - wie einem im Traum Dinge begegnen, die auf die eine oder andere Weise bedeutsam werden ...*

In der zweiten Phase, in der Suggestionenphase – dein Coachee ist jetzt in einer tiefen Trance – hilfst du dem Coachee, sein Unbewusstes zu nutzen. Die exemplarisch dargestellte dreistufige (2a–2c) Suggestionenfolge ist dafür geeignet, ihn beim Erreichen seiner persönlichen Ziele optimal zu unterstützen.

Hier wird beispielhaft das Prinzip der positiven Verstärkung genutzt, was genau so gut an anderer, passender Stelle eingesetzt werden kann.

Mit dieser Erlaubnis bewirkt der Coach genau das Gegenteil; nämlich, dass die Aufmerksamkeit sich auf dessen Stimme richtet.



Ressourcen



4b Beim Loslassen lernen

Im zweiten Schritt der Suggestionenphase hilfst du dem Coachee, beim Loslassen zu lernen:

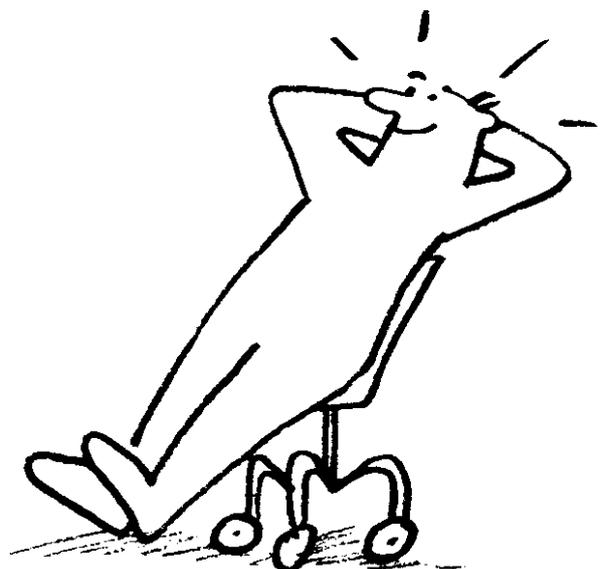
- *Und während du hier jetzt ruhig und entspannt dasitzt, mit geschlossenen oder offenen Augen, kannst du lernen, was wichtig und was weniger wichtig ist, was dich weiterbringt, was ...*
- *Vielleicht merkst du auch, wie sehr dich dein Unbewusstes dabei unterstützt – schnell, vollständig und gründlich zu lernen ...*
- *Denn das Lernen in diesem Zustand ist mühelos, geschieht wie von selbst, wir müssen es nur zulassen ...*
- *Wie wir es als Kind erlebt haben ... am Anfang, als es unendlich schwer schien, all das Neue zu begreifen und zu lernen ...*
- *Und doch haben wir die Erfahrung gemacht, dass uns dieses Begreifen gelang – uns im Begreifen ein geistiges Bild zu machen ...*
- *Vielleicht wussten wir auch gar nicht, dass es ein Bild war und doch hat es uns bei der Orientierung unterstützt und uns geholfen, uns zurechtzufinden.*

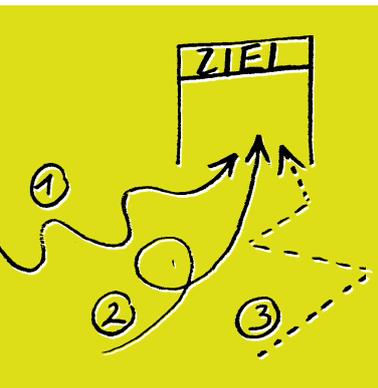
In den ergänzenden Bemerkungen findest du Ausführungen zu hier verwendeten und weiteren Sprachmustern, die den Trancezustand aufrechterhalten und die Suggestion ermöglichen. Verwendet werden hier zum Beispiel:

- Kausalisierungen
- Gedankenlesen
- Versteckte Befehle
- Tilgungen
- Unspezifischer Satzbezug etc.

An jeder Stelle mit den ... kannst du Angebote einbauen und Ideen für den Coachee säen, die zu seinem Ziel passen.

Baue an einer passenden Stelle Inkorporierungen ein: Zum Beispiel, wenn der Coachee mit dem Augenlid zuckt, kannst du dieses Signal nutzen und sagen: Und oft ist ein winziges Zucken des Augenlids für uns ein untrügliches Zeichen, dass jemand in einer wunderbaren, tiefen Trance ist, die sich mehr und mehr verstärkt und ... (weitere Angebote einbauen, die zum Thema des Coachees passen)





4c Lernen, sich für das Ziel zu öffnen

Nutze als Coach nun die Kraft der Suggestion, damit der Coachee lernen kann, sich für das Ziel zu öffnen:

- *Wir haben damals wie heute die Erfahrung gemacht, dass es etwas gibt, was uns hilft, alle Probleme zu meistern und alles zu erreichen, was wir wirklich erreichen möchten ...*
- *Wenn wir nur unserem Unbewussten vertrauen und unsere Ressourcen nutzen ...*
- *Vielleicht spürst du gerade in diesem Moment, dass da etwas ist, was jetzt eine grosse Wichtigkeit für dich hat ...*
- *Auch Beziehungen können in einem neuen Licht erscheinen (jetzt Beispiele für die Zielerreichung nennen) ...*
- *Und wie es uns damals gelang, aus unangenehmen Situationen herauszukommen, ohne dass wir genau wussten, wie, so kann es auch jetzt passieren, dass dir dein Unbewusstes ganz plötzlich Ideen liefert, wie ...*

Im dritten Schritt geht es darum, dass der Coachee seine Aufmerksamkeit ganz Richtung Ziel, Lösung ausrichtet und dafür auf sein Unterbewusstsein und seine Impulse vertrauen lernt.

An jeder Stelle mit den ... kannst du Angebote einbauen und Ideen für den Coachee säen, die zu seinem Ziel passen.





5 Reduktion

In der dritten, der Reduktionsphase, führst du den Coachee in das Hier und Jetzt zurück. Du hast dabei die Wahl, welche Form der posthypnotischen Suggestion du ihm anbietest:

1. Verdeckte posthypnotische Suggestionen

- *Du wirst es zwar wieder vergessen ...*
aber dein Unbewusstes wird für dich
xy tun ...

oder

2. offene posthypnotische Suggestionen:

- *Du wirst in jeder Situation xy tun ...*

Nach der Suggestion lässt du dem Coachee etwas Zeit für sich, um das Geschehene wirken zu lassen:

- *Und genieße diesen Moment ganz für dich alleine.*

Unterstütze den Coachee wieder ganz aus dem Trancezustand zurückzukommen:

- *Und langsam kommst du nun mit deinen Gedanken und deinen Gefühlen wieder zurück; hier in diesen Raum.*
- *Vielleicht willst du dich etwas strecken, dich etwas bewegen um wieder ganz hier anzukommen; jetzt.*

Nachdem du dem Coachee Zeit fürs Nacherleben gegeben hast, ist es wichtig zu überprüfen, ob er wieder ganz im Hier und Jetzt angekommen ist. Ansonsten könnte es sein, dass der Coachee in diesem tagträumerischen Zustand bleibt und in den falschen Zug sitzt, unachtsam Auto fährt etc. Hilfreich ist es dazu

- mit einem Separator zu arbeiten; z.B. mit Fragen wie: Willst du etwas Wasser?
- für frische Luft zu sorgen; das Fenster zu öffnen.
- den Coachee in die Bewegung gehen zu lassen (sich strecken, aufstehen, herumgehen, Ohrläppchen massieren, Körper abklopfen etc.).



Ergänzende Bemerkungen



Wie im Kapitel „Worum es geht“ erwähnt, führen wir über die Umkehrung der Sprachmuster des Meta-modells den Coachee nach innen, zu seinem eigenen Erleben. In den Sprachmustern des Milton Modells gibt es keine spezifischen Vorgaben. Denn über die Spezifizierung nehmen wir dem Coachee den Raum weg, den er braucht, sein eigenes, inneres Erleben zu erkunden. Spezifische Fragen lenken das Bewusstsein, unspezifische Fragen schaffen Räume. Mit den folgenden Sprachmuster des Milton Modells leiten wir die Trance ein, stabilisieren und steuern sie. Die aufgeführten Sprachmuster, von denen wir einige im vorstehenden Modell verwendet haben, sind nicht vollständig und sollen dir einfach als Inspiration dienen, dein eigenes „Tranceangebot“ zu entwickeln.

Sprachmuster	Beispiel	Effekt
Nominalisierungen ⁴	<i>... und du weisst, dass nichts stärker ist als die Kraft deiner Gedanken.</i>	Konkrete Informationen werden weggelassen; der Coachee sucht nach der Entsprechung in seinem eigenen Erleben.
Tilgungen	<i>Und nun stellst du deine beiden Füsse auf den Boden und setzt dich bequem hin, so dass du eine ganze Weile so sitzen könntest.</i>	Das „wie lange“ wird weggelassen und vom Coachee passend ergänzt.
Unspezifischer Satzbezug	<i>Und so kann man sich ganz leicht entspannen.</i>	Wer kann sich entspannen? Jeder, der dies auf sich bezieht.
Kausale Verknüpfungen (während, danach, weil, indem, bevor nicht, je mehr, desto mehr ...)	<i>Während dem du weisst, dass es keine bestimmte Bedeutung hat, den Worten, die du hörst, zu folgen, wenn sich deine Hand sehr, sehr leicht anfühlt.</i>	Ein Ereignis, etwas, was der Coachee hört (die Worte), wird in Verbindung gebracht mit einer Absicht (die Hand zur Stirn zu führen), so dass der Coachee im Unterbewusstsein die Idee hat, dass das Eine das Andere auslöst und bedingt.
Gedankenlesen	<i>Es mag sein, dass es so aussieht wie etwas und doch, in deinen Gedanken scheint es noch etwas anderes werden zu können.</i>	Wenn der Coachee den Eindruck hat, dass wir ganz genau wissen, was er denkt, festigt das sein Vertrauen in uns und erhöht unsere Glaubwürdigkeit.
Präsuppositionen (nicht hinterfragte Grundannahmen)	<i>Mit einer leichten Wölbung des Handrückens liegen deine Hände sanft und entspannt auf deinen Beinen, und du schaust auf irgendeinen Punkt, sei es in der Nähe, sei es in der Ferne und entspannst dich, so wie in einer tiefen Trance.</i>	Während der Coachee noch daran denkt, ob er in die Nähe oder in die Ferne schauen soll, hat er schon akzeptiert, dass er auf einen Punkt schauen wird und er sich entspannen wird, wie in einer tiefen Trance.
Versteckte Befehle	<i>Während dem du deine Knöchel betrachtest, die du dabei so richtig gut entspannen kannst, konzentriert du dich einfach nur auf meine Stimme und weisst, dass nichts stärker ist als die Kraft deiner Gedanken.</i>	Wenn wir direkt den „Befehl“ geben, dass sich der Klient entspannen soll, kann das zu Widerstand führen. Durch die Einbettung in längere, verknüpfte Satzbezüge, wirkt es für das Unbewusste einladend, genau das zu tun, was ich sage.
Analoges Markieren	<i>Und man merkt in solchen Situationen, dass es gut sein kann, Vertrauen zu haben und zu wissen, dass wir uns auf unser Gefühl, wann dafür der richtige Zeitpunkt ist, verlassen können.</i>	Die Aufforderung, Vertrauen zu mir zu haben wird im Satz versteckt und durch die Betonung, den Sprechrhythmus wie auch durch unterstützende Gestik für das Unterbewusste noch hervorgehoben.
Mehrdeutigkeit (Ambiguität)	<i>Und doch weisst du jetzt um dieses Mehr (kann auch als Meer verstanden werden) an Möglichkeiten deines Unterbewusstes, welche enorme Kraft es über dein Bewusstes, deinen Körper und deine Empfindungen hat.</i>	Durch die Mehrdeutigkeit von Worten kann das Unbewusste dasjenige herausuchen, das momentan besser zutrifft oder wichtiger ist.
Eingebettete Zitate	<i>Und als ich selbst das letzte Mal in Trance ging habe ich zu mir selber gesagt, dass ich noch nie so schnell soviel gelernt und so viele Ressourcen getankt habe, wie dieses eine Mal, wo ich die Tiefen meines Unterbewusstes in einer wunderschönen Entspannung erfahren habe.</i>	Die Aussage aus einem anderen Bezugssystem ausserhalb des Klienten wird durch das Unterbewusste zu einer Aufforderung es selbst zu tun verarbeitet.

⁴ „Nominalisierungen: Alles, was gross geschrieben wird und nicht in eine Schubkarre getan werden kann.“ (Richard Bandler)

Weitere Informationen



Basisinformationen

Hintergrundinformation über den Zusammenhang von Facts und Fiction; sprich Realität und Vorstellung findest du auf:

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

Grundzutaten und Bausteine zum Modell

- Weitere Informationen zum Thema Rapport findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>
- Hintergrundinformation über unsere Zugangskanäle und Repräsentationssysteme findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>
- Weitere Informationen zum Meta Modell der Sprache findest du auf:
<http://www.froschkoenige.ch/0d0556d457adb4480aecf9348b6edf3/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

Literatur

- Sidney Rosen, Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson, iskopress
- Jeffrey K. Zeig, Meine Stimme begleitet Sie überallhin. Ein Lehrseminar mit Milton H. Erickson (Konzepte der Humanwissenschaften)
- Milton H. Erickson (Autor), Ernest L. Rossi (Autor), Brigitte Stein (Übersetzer) Hypnotherapie. Aufbau, Beispiele, Forschungen (Leben Lernen 49)
- Bandler, R. / Grinder, J. (2005): Patterns: Muster der hypnotischen Techniken Milton H. Ericksons.3. Auflage. Junfermann.