



# Submodalitäten

Der Code unseres Gehirns



# Submodalitäten

## Anwendungsbereiche

Arbeit mit den Submodalitäten ist wesentlicher Bestandteil zahlreicher NLP Modelle.

- Man braucht sie unter anderem in Modellen zur Arbeit mit Glaubenssätzen und bei der Veränderung zwanghaften Verhaltens.
- Da das VAKOG System und die darunter liegenden Submodalitäten von unserem Gehirn unter anderem auch zur Codierung von Erfahrungen dienen, können wir damit modellunabhängige Interventionen zur Veränderung dieser Erfahrungen nutzen.
- Weil nicht nur bestehende Erfahrungen verändert, sondern auch neue Erfahrungen geschaffen werden können, eignet sich diese Vorgehensweise auch für die Arbeit mit Zielen und gewünschten Zielzuständen.
- Erfahrungen lassen sich über die Veränderung der Submodalitäten vertiefen oder abschwächen, ohne dass wir den Inhalt – also die eigentliche Erfahrung – bearbeiten. Deshalb eignet sich die Arbeit mit den Submodalitäten auch ganz besonders gut für Situationen, in denen der Coachee sein Problem nicht offenlegen möchte (inhaltsfreies Coaching).



### Ziel

Erfahrungen, Verhalten und Glaubenssysteme über die Veränderung der Submodalitäten zu verändern oder neu zu erschaffen, ohne die gemachte Erfahrung inhaltlich zu bearbeiten.

### Dauer

Sehr unterschiedlich; zw. 15–60 Minuten.

### Materialbedarf

Die Checkliste zu den Submodalitäten, welche du am Schluss dieses Dokuments findest.

# Worum es geht



„Erfolg ist beim  
Grenzgang nicht  
nützlicher als Scheitern.  
Er löst nur andere  
Empfindungen aus.“  
Reinhold Messner

Submodalitäten sind die feineren Differenzierungsmerkmale innerhalb unseres VAKOG Systems<sup>1</sup>. Jede Erfahrung und jede Vorstellung – auch über zukünftige Situationen, Pläne und Ideen – hat ganz bestimmte submodale Strukturen. Durch die Veränderung der Submodalitäten einer Erfahrung verändern wir immer auch die Erfahrung selbst. Wir können die Erfahrung über die Veränderung der Submodalitäten vertiefen oder abschwächen, ohne dass wir den Inhalt – also die eigentliche Erfahrung – bearbeiten.

Wenn jemand zum Beispiel sagt, dass er „für die Zukunft schwarz sieht“, so ist das häufig mehr als nur eine Redensart. Gehen wir dieser Aussage nach, können wir feststellen, dass diese Person in ihrem visuellen Repräsentationskanal bezogen auf ihre Zukunft tatsächlich nur einen schwarzen Fleck sieht oder mindestens ein düsteres Bild davon hat.

Verändern wir die Submodalitäten dieser visuellen Repräsentation, machen also zum Beispiel das Bild farbig, so ändert sich damit automatisch auch die Belegung dieses Bildes von der Zukunft; die Person kann darauf hin optimistisch in eine farbige Zukunft blicken.

Wir unterscheiden im Wesentlichen zwei übergeordnete Typen von Submodalitäten:

1. analoge Submodalitäten, die wir stufenlos, graduell verändern können (wie zum Beispiel mit einem Lichtdimmer). Dazu gehören Helligkeit, Kontrast, Tiefenschärfe, Höhe, Breite, Proportionen, Geschwindigkeit, usw.

2. digitale Submodalitäten, die entweder so oder eben anders sind. Beispiele dazu sind: assoziiert oder dissoziiert, Bild oder Film, schwarz-weiss oder farbig, hell oder dunkel, etc. Es gibt keine graduelle Veränderung darin. Sie haben also ein scharfes Unterscheidungsmerkmal – entweder sind sie so oder so; wie ein Lichtschalter, den man nur umkippen kann. Entweder das Licht geht an oder aus.

Als weitere Unterscheidungsmerkmale für die auditiven und visuellen Submodalitäten gelten:

- die Dynamik  
(eines Films/Bildes/Geräusches);
- die Beschaffenheit  
(Inhalt des Bildes, Art des Geräusches);
- das relative Verhältnis  
(einer Person zum Bild, zu anderen Personen im Bild, zum Geräusch ...);
- der visuelle Rahmen  
(mit Rahmen, panoramisch).

Die meisten Menschen nutzen am häufigsten den visuellen und den auditiven Kanal. Deshalb ist die Veränderungsarbeit mit visuellen, auditiven Submodalitäten oft am einfachsten und effektivsten.

<sup>1</sup> Weitere Informationen zum VAKOG-System findest du auf:  
<http://www.froschkoenige.ch/d1c6d198a1c18a0c7e53c34a135c487f/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

# Die kritischen Erfolgsfaktoren



Für den mit NLP nicht vertrauten Coachee ist es ungewohnt und häufig schwierig, den submodalen Feinheiten seiner Empfindungen nachzugehen. Sinnvollerweise beginnen wir deshalb unsere Arbeit mit dem vom Coachee (nicht dem vom Coach) bevorzugten Repräsentationssystem<sup>2</sup>. Also mit dem Kanal, zu welchem der Klient den einfachsten Zugang hat.

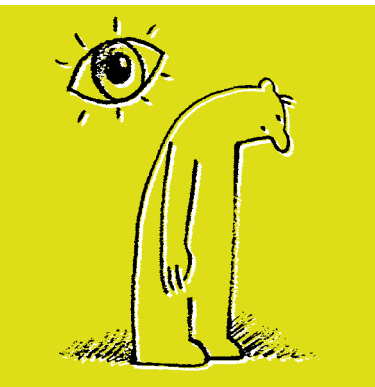
Bei der Beschreibung der Submodalitäten durch den Coachee wirst du meist herausfinden, dass er ganz bestimmte Bevorzugen bezüglich der Beschreibungen hat. Zum Beispiel, dass er Distanz und Grösse der Szene besser beschreiben kann, als die qualitativen Inhalte wie Farbe, Kontrast, Helligkeit oder Ähnliches. Dies kann ein möglicher Hinweis darauf sein, dass es sich bei jenen Submodalitäten, die schwierig zugänglich sind, um sogenannte kritische Submodalitäten handelt. Von kritischen Submodalitäten sprechen wir, wenn die Veränderung einer Submodalität gleichzeitig mehrere andere Submodalitäten mit verändert und die Veränderung dieser einen kritischen Submodalität dann zu plötzlichen Shifts im Gesamtzustand des Coachees führt.

Prinzipiell ist es bei dieser Technik wie in jeder Veränderung sinnvoll, vor der Veränderung die Ökologie<sup>3</sup> des heutigen Zustandes zu prüfen, also einen Öko-Check zu machen, um zu erkennen, welchen Nutzen wir aus dieser uns selbst auferlegten Einschränkung gezogen haben. Diesen Nutzen wollen wir schliesslich erhalten, wenn wir die einschränkende Erfahrung in neue Möglichkeiten transformieren. Zudem können wir die für uns nützlichen Informationen herausziehen, bevor – was oft der Fall ist – nach der Veränderung der Submodalitäten eine Amnesie bezüglich der erlebten Einschränkung auftritt.

<sup>2</sup> Der Begriff Repräsentationssystem wird synonym zum VAKOG System genutzt. Als Kanal oder Zugangskanal ist jeweils gemeint, welchen Zugang der Coachee nutzt, um seine Erfahrung zu repräsentieren. Die kann eben visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch oder gustatorisch erinnert oder imaginiert werden.

<sup>3</sup> Weitere Informationen zum Thema Ökologie findest du auf: <http://www.froschkoenige.ch/d1c6d198a1c18a0c7e53c34a135c487f/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

# Und so geht's



## 1 Problem und dazugehörige Submodalitäten identifizieren

Lass dir vom Coachee sinnesspezifisch beschreiben, wie er das Problem wahrnimmt:

- *Was ist das Problem oder das unerwünschte Verhalten?*
- *Worum geht es dabei genau?*

Frage VAKOG-spezifisch genau nach.

Also:

- *Was siehst du, während du dieses unerwünschte Verhalten zeigst;*
- *Was hörst du?*
- *Was sind deine Körpergefühle?*
- *Was riechst du?*
- *Was schmeckst du?*

Für eine bessere Übersicht und Evaluationskontrolle verwende dazu die Checkliste zu den Submodalitäten.

Tipp zur Vereinfachung der Arbeit:

Um die visuellen und auditiven Informationen herauszuarbeiten, kannst du sagen, dass dich all das interessiert, was eine Videokamera mit Ton aufzeichnen könnte. So bist du bei sinnesspezifisch wahrnehmbaren Informationen.

Arbeite immer in der Reihenfolge des VAKOG Systems und gehe erst dann zu den Submodalitäten. Frage also zuerst nach den Dingen und dann nach den Eigenschaften. Das erhöht die Effizienz der Arbeit.

Du findest die Checkliste in den ergänzenden Bemerkungen am Schluss dieses Dokuments. Kalibriere dich auf den B.A.G.E.L.<sup>4</sup> des Coachees.



## 2 Ökologie verstehen

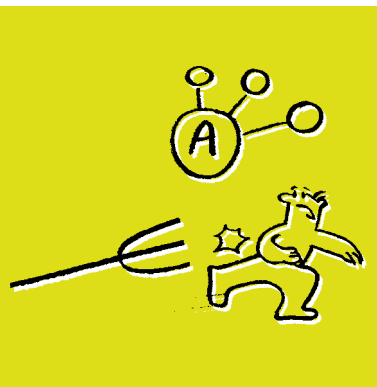
Überprüfe, welchen Nutzen das unerwünschte Problem hat:

- *Was tut dir dieses Problem/dieses unerwünschte Verhalten Gutes; was hättest du/könntest du nicht mehr (so gut) oder würdest du nicht mehr tun, wenn es nicht mehr so wäre, wie es im Moment ist?*
- *Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn du es nicht mehr hättest?*
- *Bitte dein Unbewusstes in der folgenden Veränderungsarbeit dafür zu sorgen, dass es bei der Veränderung der einschränkenden Erfahrung den Nutzen für dich erhält. Frage es innerlich, ob es das für dich tun wird.*

Den Coachee darauf hinweisen, dass er dem Unbewussten vertrauen darf, dass es bei einem „Ja“ auch wirklich dafür sorgt.

Bei einem „Nein“ oder „weiss nicht“ solange mit dem Unbewussten verhandeln, bis es sich zur Verfügung stellt, zusammen eine gewinnende Lösung für das grosse Ganze zu finden.

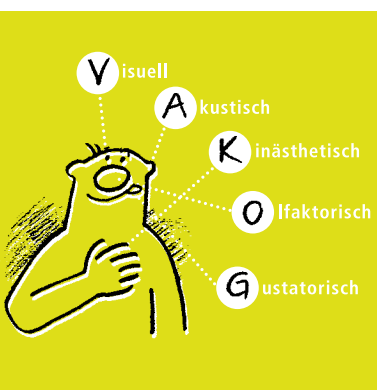
<sup>4</sup> Weitere Informationen zum Thema Kalibrieren und B.A.G.E.L. findest du auf: <http://www.froschkoenige.ch/d1c6d198a1c18a0c7e53c34a135c487f/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>



### 3 Kritische Submodalitäten herauschälen

identifiziere die Submodalität, welche den grössten Hebel hat, indem du dem Coachee hilfst, die Submodalitäten einzeln zu verändern. Suche so die kritische Submodalität<sup>5</sup>.

Arbeite immer in der Reihenfolge des VAKOG Systems. Nutze die Informationen aus Schritt 1 und suche so nach der kritischen Submodalität. Du kannst dazu die Submodalitäten-Checkliste in den ergänzenden Bemerkungen nutzen.

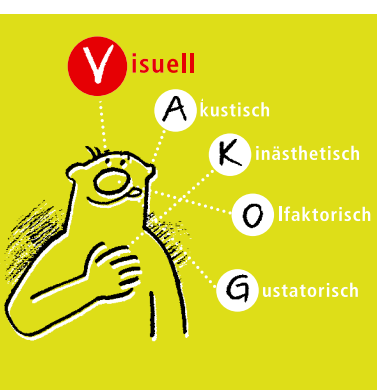


### 4 Submodalitäten verändern

Hilf nun den Coachee die Art der Speicherung des problematischen Verhaltens / der problematischen Situation über die kritischen Submodalitäten zu verändern.

Um mit den Submodalitäten zu arbeiten, eignest du dir als Hilfe eine bestimmte Systematik bezüglich der Reihenfolge an, der du immer wieder folgst. Unsere Checkliste ist so eine mögliche Systematik und hilft, die (kritischen) Submodalitäten zu merken und Veränderungen in ihnen wahrzunehmen.

Gehe dabei Schritt für Schritt vor und notiere dir die Veränderungen auf der Checkliste.



### 4a visuelle Submodalitäten verändern

Sind die kritischen Submodalitäten visueller Natur, bitte den Coachee, sich die Erfahrung auf einer Art Leinwand vor seinem geistigen Auge vorzustellen:

Hilf dem Coachee bei der Visualisierung mit bildlichen Handlungsvorschlägen:  
*Du kannst dazu eine Art Fernsteuerung zur Hand nehmen und das Bild wie auf einem Fernsehschirm immer dunkler werden lassen, indem du die Helligkeit immer mehr zurück nimmst. Mach das solange, bis das Bild so dunkel ist, dass du nichts mehr erkennen kannst.*

■ *Visualisiere die gemachte Erfahrung auf einer imaginären Leinwand vor deinem geistigen Auge.*

Betrachte die Checkliste und beginne die kritischen Submodalitäten zu verändern. Dazu hier ein paar Möglichkeiten:

Zum Beispiel Hell – dunkel:

- *Stell dir nun vor, das Bild würde dunkler werden.*
- *Oder lass das Bild heller werden ... bis das Bild schliesslich so hell ist, dass darauf nichts mehr zu erkennen ist.*
- *Zum Beispiel Nähe – Distanz:*
- *Lass das Bild aufrecht schweben.*

<sup>5</sup> Wenn die Veränderung einer Submodalität gleichzeitig mehrere andere Submodalitäten mit verändert und dies zu plötzlichen Shifts im Gesamtzustand des Coachee führt, hast du eine kritische Submodalität entdeckt. Die kritischen Submodalitäten werden auch Treibersubmodalitäten<sup>5</sup> genannt.

- *Schiebe es dann immer weiter nach hinten, so dass es sich mehr und mehr von dir entfernt. Mach das, bis du nur noch einen kleinen Punkt sehen kannst und es schliesslich ganz verschwunden ist.*

Zum Beispiel *Crazing*<sup>6</sup> – einen Spiegel zerspringen lassen:

- *Stell dir vor, dass das visuelle Bild, das du loswerden willst, wie ein Autofenster oder ein Spiegel ist oder auf ein solches gemalt wurde.*
- *Schlage ganz fest mit einem Hammer darauf und beobachte, wie es in tausend kleine Teile zerbricht und auseinander fällt. Du musst dies womöglich mehrere Male wiederholen, um es vollständig und dauerhaft zu zerbrechen.*
- *Kehre dann die Scherben zusammen und entsorge sie im Sondermüll.*

Zum Beispiel Bilder verbrennen:

- *Visualisiere das dich einschränkende Bild vor deinem geistigen Auge.*
- *Nun hältst du gedanklich ein angezündetes Streichholz an das Bild, solange, bis es zu glimmen beginnt, sich immer schwärzer verfärbt, einrollt und schliesslich zu einem Häufchen Asche wird.*
- *Oder stell dir ein Feuer vor. Du wirfst das Bild in dieses Feuer und schaust aufmerksam zu, wie es in dem Feuer erst versengt und dann verbrennt, bis es nur noch ein kleines Häufchen Asche ist.*

Zum Beispiel Bilder zerfliessen lassen:

- *Visualisiere das Bild, wie es mit Wasserfarben auf einer Leinwand gemalt ist.*
- *Stell dir nun vor wie Wassertropfen auf dein Bild fallen – einer nach dem anderen, ganz langsam.*
- *Du siehst, wie die Farben langsam zerfliessen und der Inhalt langsam zur Unkenntlichkeit verläuft.*
- *Zum Schluss bleibt nur noch ein Farblecks übrig, in dem nichts mehr zu erkennen ist*



1



2



3

Klibrieren

<sup>6</sup> *Crazing* ist, was mit gehärtetem Glas passiert – z.B. Heck- oder Seitenfenster im Auto – wenn es zerspringt. Es zerbricht in tausend kleine Teile und fällt auseinander.



## 4b auditive Submodalitäten verändern

Nicht immer sind es innere Bilder die uns belästigen; oft sind es auch innere Stimmen. Frage den Coachee nach inneren oder äusseren Stimmen und lass ihn diese mit einer der folgenden Optionen verändern:

Zum Beispiel Stimmen verzerren:

- *Lausche einen kleinen Moment auf die Stimme. Dann stell dir vor, Donald Duck spräche zu dir und höre die gleichen Worte, aber mit seiner quackigen Entenstimme.*

Zum Beispiel Geschwindigkeit verändern:

- *Mach die Stimme einfach schneller, vielleicht so schnell, wie beim Überspielen einer Kassette.*
- *Oder lass die Stimme ganz langsam werden. Langsamer und langsamer, bis die Stimme richtig leiert.*

Zum Beispiel die Stimme zum Lied machen:

- *Sing die ursprünglichen Worte von „Quatschi“ zusammen mit einer Melodie, welche dich fröhlich stimmt. Der Effekt wird noch verbessert, wenn du dich dazu bewegst, also zum Beispiel nach der Melodie des Liedes statt nach der Pfeife von „Quatschi“ tanzt.*

Zum Beispiel die Art der Stimme ändern:

- *Stell dir nun vor, die Stimme würde immer noch das gleiche sagen, aber mit einer richtig charmanten allenfalls auch leicht erotischen, verführerischen Stimme.*

Zum Beispiel Verändern des Ortes:

- *Lokalisier die Stimme. Wo hat sie ihre Quelle? Ist sie in deinem Kopf, in deinem Körper oder kommt sie von ausserhalb?*
- *Verschiebe jetzt einfach die Stimme an einen anderen Ort. Probiere aus, was der Stimme die für dich gefühlsmässig positivste Veränderung gibt.*

Das können Stimmen von uns selbst sein oder solche von anderen, die uns entmutigen und uns die Kraft nehmen.

Die meisten Menschen haben so was wie einen kleinen „Quatschi“, der in ihrem Ohr sitzt und der sie ständig kritisiert. Sie lassen sich von diesem kleinen „Quatschi“ demotivieren.

Oft ist es nicht nur der Inhalt sondern auch die Art der Stimme, deren Betonung, die demotiviert. Mit Hilfe der Submodalitäten können wir diese inneren Stimmen entmachten<sup>7</sup>.

Diesen Veränderungsstrategien kann keine innere Stimme widerstehen; sie verliert sofort ihre negative Kraft und verhilft dem Coachee zu guten Gefühlen.

Wenn es eine fremde Stimme ist, die aber im Körper des Coachees erklingt, ist es wichtig, diese nach aussen zu verlagern<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> Siehe dazu auch das ABC-Modell in der Glaubenssatzarbeit auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html>

<sup>8</sup> Diese fremden Stimmen oder auch Gefühle, die sich in unserem Körper festgesetzt haben, nennen wir Introjekte.





## 4c kinästhetische Submodalitäten verändern

Oft sind unerwünschte Erfahrungen mit einem unangenehmen Körpergefühl verbunden.

Frage den Coachee nach Körperempfindungen und lass ihn diese mit einer der folgenden Optionen verändern:

Zum Beispiel Verändern des Ortes:

- *Lokalisier das Gefühl. Wo hat es seinen Ursprung? Ist es in deinem Kopf, in deinem Bauch ... ?*
- *Verschiebe jetzt einfach das Gefühl an einen anderen Ort. Probiere aus, wo es sich für dich am positivsten anfühlt.*

Zum Beispiel die Intensität des Gefühls verändern:

- *Stell dir nun vor, du hast eine Fernbedienung in der Hand, mit der du das Gefühl steuern kannst. Drücke nun das Minuszeichen auf der Fernbedienung und lass das Gefühl immer kleiner und kleiner werden, schwächer und schwächer ...*

Zum Beispiel die Art des Gefühls verändern:

- *Stell dir nun vor, das Gefühl würde immer noch da sein, aber sich mehr und mehr verändern: heller, leichter, dumpfer, zarter; mit mehr Wärme, mehr Leichtigkeit etc. ...*

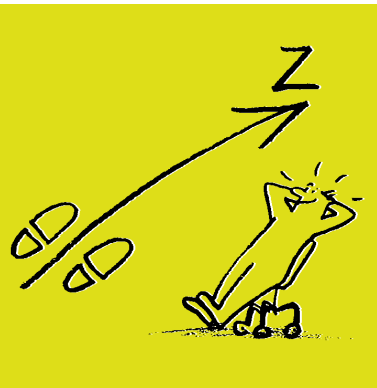
Zum Beispiel die Ausdehnung des Gefühls verändern:

- *Stell dir nun vor, wie das Gefühl immer kleiner wird und in sich selber zusammenschrumpft; ganz mühelos, wie ein Ballon, dem die Luft ausgeht.*

Wir beschränken uns auf kinästhetische Submodalitäten, also auf die Körperempfindungen (nicht Emotionen, wie Trauer, Wut, Freude, etc.), die sich unterscheiden lassen in taktile, also sensorische, Hautempfindungen und propriozeptive Muskelempfindungen. Diese drücken die Emotionen und Stimmungen, die wir so nicht direkt bearbeiten können, sinnesspezifisch aus. Neben der einfachen Veränderbarkeit der Submodalitäten und der rückkoppelnd positiven Wirkung auf die Emotionen, stellt dieses Vorgehen auch sicher, dass wir nicht plötzlich unnötigerweise in Inhalte rutschen und uns darin verlieren.



Inkongruenzen



## 5 Future Pace

Spieler nun eine ähnliche Situation in der Zukunft des Coachees durch, in der er früher mit dem problematischen Verhalten reagiert oder die ihn gefühlsmässig eingeschränkt hätte:

- *Stell dir nun eine Situation in deiner nahen Zukunft vor. Eine Situation, die deiner Problemsituation ähnlich ist. Gehe ganz in die Situation hinein? Was siehst du da Was hörst du? Was fühlst du?*

Vergleiche die vom Coachee mitgeteilten Submodalitäten mit den Notizen auf der Checkliste.

Die Veränderungsarbeit ist dann gelungen, wenn der Coachee hier nicht mehr seine Problemphysiologie, bzw. nicht mehr die gleichen Submodalitäten wie in der Ausgangssituation zeigt. Ist dies nicht der Fall zurück zu Schritt 4 und weiter die Submodalitäten verändern und/oder allenfalls den Öko-Check in Schritt 2 nochmals genau überprüfen.

Die Physiologie<sup>9</sup> des Coachee gibt uns wichtige Hinweise auf die Wirkung der Veränderung der Submodalitäten. Beobachte deshalb sorgfältig den B.A.G.E.L des Coachees.

Ist die Wirkung nicht befriedigend, solltest du zu einem anderen Veränderungsmodell greifen, bei welchem nicht die Speicherung in der Erinnerung des Coachees verändert wird, sondern sein Erleben. Zum Beispiel ein Changing History oder Re-Imprinting Modell<sup>10</sup>.

<sup>9</sup> Weitere Informationen zur Physiologie findest du auf:  
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

<sup>10</sup> Weitere Informationen zu diesen Modellen findest du auf:  
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html>

# Ergänzende Bemerkungen



Die Submodalitäten sind ein Tool, das sich in jede beliebige NLP-Interaktion einbauen lässt. Sie verschafft sowohl dem Coachee als auch dem Coach ein detaillierteres Verstehen der Struktur des inneren Erlebens des Coachee und bietet kreativen Spielraum, positive Veränderungen zu installieren.

Mit Hilfe der Submodalitäten kannst du alte, graue, demotivierende Erfahrungen abbauen und daraus sogar neue und unterstützende Erlebnisse kreieren. Dazu hier ein Beispiel zum Thema Einschlafstörungen:

Menschen, die Schwierigkeiten beim Einschlafen haben, berichten – wenn wir gezielte VAKOG Fragen submodal stellen – recht übereinstimmend, dass sie in schneller Abfolge immer wieder helle Bilder aufflackern sehen und eine (die eigene oder eine fremde) schnell sprechende Stimme hören. Das verursacht dann ein inneres Gefühl der Unruhe, das sie nicht einschlafen lässt.

Mit einer kleinen Übung mit den Submodalitäten können sie diese Einschlafstörungen im Eintretensfall ganz schnell überwinden:

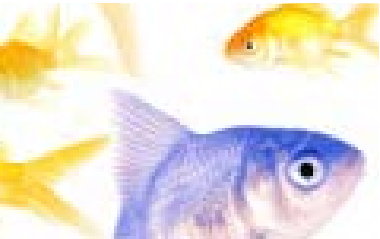
1. *....Lass die inneren Bilder vor deinem geistigen Auge erscheinen. Falls die Bilder aufflackern oder als Film ablaufen, verringere ganz langsam die Geschwindigkeit, bis sie nur noch in Zeitlupe zu sehen sind und irgendwann zum stehenden Bild werden.*
2. *Mach das Bild nun langsam dunkler, bis der Inhalt kaum mehr erkennbar und das Bild ganz schummrig ist.*
3. *Lass das Bild nun langsam von dir wegschweben, bis es als kleiner Punkt in der Ferne verschwunden ist.*
4. *Wenn die Stimme noch da und schnell ggf. auch laut ist, kannst du nun die Stimme langsamer machen, so, dass sie sich extrem in die Länge zieht und du beinahe auf die Worte warten musst.*
5. *Mach die Stimme nun ganz dunkel (bassartig) so, dass sie einen sehr angenehmen, beruhigenden Klang hat.*
6. *Lass sie nun immer leiser werden, bis du sie beinahe nicht mehr hörst.  
Hallo, schläfst du schon?*

# Checkliste für die Arbeit mit Submodalitäten

In der Spalte Richtung + / - tragen wir ein, welche Wirkung die Veränderung einer Submodalität hat, ob sich die Stimmungslage bezogen auf die Ausgangserfahrung verbessert oder verschlechtert.

Visuelle Submodalitäten	Leitfragen	Richtung der Veränderung +/-	kritisch ja/nein
Bild oder Film	<i>Siehst du ein Bild oder einen Film (bewegt versus unbewegt)?</i>		
farbig oder schwarz-weiss	<i>Ist es farbig oder schwarz-weiss? Dominiert eine Farbe?</i>		
Helligkeit	<i>Wie hell/dunkel ist die Szene?</i>		
Kontrast	<i>Ist der Kontrast eher stark oder schwach; eher weich oder hart?</i>		
Schärfe	<i>Ist die Szene scharf oder unscharf?</i>		
Rahmen oder panoramisch	<i>Hat die Szene einen Rahmen drum herum, oder ist sie panoramisch?</i>		
Dimension	<i>Ist die Szene eher zweidimensional wie im Fernsehen oder dreidimensional wie im Theater?</i>		
Proportionen	<i>Sind die Personen und Dinge in ihrem Grössenverhältnis zueinander real oder verzerrt?</i>		
Entfernung	<i>Wie weit ist die Szene weg (Schätzung in Metern)?</i>		
Grösse	<i>Wie gross ist die Szene (geschätzte Grösse in Zentimetern)?</i>		
Position im Gesichtsfeld	<i>Wo befindet sich die Szene im Raum; zeige mit beiden Händen, wo die Szene ist?</i>		
Assoziiert oder dissoziiert	<i>Siehst du in der Szene aus deinen Augen, oder siehst du dich wie jemand anders in der Szene?</i>		
Auditive Submodalitäten	<i>Leitfragen</i>		
Stimmen / Klänge / Geräusche	<i>Sind es Stimmen, Geräusche oder Klänge?</i>		
Lokalisation	<i>Woher kommen diese? Von innen oder von aussen?</i>		
Lautstärke	<i>Sind diese eher laut oder eher leise?</i>		
Melodie und Rhythmus	<i>Ist es monoton oder melodisch? Hat es einen bestimmten Rhythmus?</i>		
Höhe – Tiefe	<i>Ist es eher hoch oder eher tief?</i>		
Geschwindigkeit	<i>Ist es eher schnell oder eher langsam?</i>		
Dauer	<i>Ist es stetig oder unterbrochen?</i>		
Mono / Stereo	<i>Ist links und rechts - darin räumlich unterscheidbar?</i>		
Tonalität	<i>Wie ist die Tonalität? Schrill, dünn, nasal, voll, heiser ... ?</i>		
Kinästhetische Submodalitäten	<i>Leitfragen</i>		
Lokalisation	<i>Wo im Körper ist das Gefühl?</i>		
Art der Empfindung	<i>Wie fühlt sich dieses Gefühl an?</i>		
Grösse der Empfindung	<i>Wie gross ist diese Empfindung?</i>		
Ausdehnung	<i>Wie weit dehnt sich dieses Gefühl aus?</i>		
„Gewicht“	<i>Ist das Gefühl schwer oder leicht?</i>		
Ursprung	<i>Wo hat die Empfindung ihren Ursprung?</i>		
Richtung	<i>In welche Richtung bewegt sich das Gefühl? Wie kommt es vom Ursprungsort an die Stelle, wo es am meisten wahrnehmbar ist?</i>		
Geschwindigkeit	<i>Bewegt sich das Gefühl schnell oder langsam, gleichmässig oder sprunghaft?</i>		

# Weitere Informationen



## Basisinformationen

Weitere Informationen zur Physiologie findest du auf:

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

## Grundzutaten und Bausteine zum Modell

■ Weitere Informationen zum VAKOG-System findest du auf:

<http://www.froschkoenige.ch/d1c6d198a1c18a0c7e53c34a135c487f/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

■ Weitere Informationen zum ABC-Modell in der Glaubenssatzarbeit findest du auf:

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

## Literatur

■ Richard Bandler, Der feine Unterschied. Pragmatismus und Tradition, Band 4, NLP-Übungsbuch zu den Submodalitäten, ISBN-10:3-87387-012-6

■ Gregory Bateson: Ökologie des Geistes, Suhrkamp Verlag, ISBN 3-5182-8171-2

■ Richard Bandler, Will McDonald: Der feine Unterschied. NLP Übungsbuch zu den Submodalitäten, Junfermann Verlag, ISBN 3-8738-7012-6

■ Steve und Connirae Andreas: Gewusst wie. Arbeiten mit Submodalitäten, Junfermann Verlag, ISBN 3-8738-7291-9