



# Standardswish

Erfolgreiches Verhalten installieren



# Standardswish



## Anwendungsbereiche

- Der Standardswish ist ein einfaches Modell zur direkten Verhaltensänderung und kann, mit etwas Übung, gut auch für sich selber angewandt werden.
- Der Standardswish eignet sich vor allem für die Veränderung spezifischer Verhaltensweisen (Handlungsrituale) wie Rauchen, der Griff zu den Süßigkeiten, Schlüssel immer verlegen etc.
- Für die Veränderung übergeordneten Verhaltens im Sinne komplexerer Handlungsabläufe sind andere NLP-Modelle besser geeignet (z.B. das Modell Six Step-Reframing<sup>1</sup>).



## Ziel

Ein zwanghaftes Verhalten wird abgelegt und an seiner Stelle ein neues, erfolgreiches Verhalten installiert.

## Dauer

Ca. 45–60 Minuten

## Hilfsmittel

Übersicht zu den Submodalitäten<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Weitere Informationen zum Six Step-Reframing findest du auf:  
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.htm>

<sup>2</sup> Diese Übersicht findest du auf:  
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

# Worum es geht



„Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er selber trifft.“  
Viktor Frankl

Menschen organisieren ihre Realität über ihre fünf Sinneskanäle, ihr sogenanntes VAKOG-System. Innerhalb dieses Systems werden durch die Submodalitäten Feinstrukturen geschaffen und damit Differenzierung ermöglicht. Das heisst, das menschliche Gehirn codiert alle Informationen submodal in unterschiedlichen sinnesspezifischen, miteinander vernetzten und deshalb einander bedingenden und beeinflussenden Muster im VAKOG-System.

Wenn wir nun einen dieser Codes (also die Submodalitäten einer Erfahrung) verändern, verändert sich auch die Gesamtbedeutung dieser Information in ihrem ganzen wechselwirkenden Beziehungsgefüge.

Bestehende subjektgebundene „Realitäten“ sind also veränderbar, indem wir die submodalen Wahrnehmungen einer bestimmten Situation verändern. durch das Verändern dieser Submodalitäten – unserer internen Repräsentation eines Erlebnisses (und dem, was wir daraus gemacht haben) – kann dieses Erleben in jede Richtung verändert, abgeschwächt oder vertieft werden.

Wenn jemand zum Beispiel sagt, dass er für die Zukunft schwarz sieht, so werden wir, wenn wir dieser Vorstellung nachgehen, mit hoher Wahrscheinlichkeit herausfinden, dass dieser Mensch tatsächlich (submodal gesprochen) ein düsteres Bild von seiner Zukunft im Kopf hat.

Verändern wir über eine NLP-Intervention dieses Bild in seinen Submodalitäten und machen zum Beispiel einen hellen Film draus, verändert sich damit automatisch auch die Empfindung dieses Menschen in Bezug auf seine Zukunft.

Menschen entwickeln sich immer in die Richtung, in welche sie ihre Aufmerksamkeit lenken, heisst ein Lehrsatz aus der systemischen Veränderungsarbeit. Diese Aufmerksamkeit kann abgelenkt oder angezogen werden, je nach Art und Weise, wie wir hören, sehen oder fühlen.

Diese Art der Wahrnehmung – die submodalen Strukturen – machen wir uns beim Standardswish zunutze, indem wir unsere Aufmerksamkeit bei bestimmten, ungewollten Verhaltensstrategien an einem bestimmten, für das unerwünschte Verhalten relevanten Punkt ablenken und von dort aus zu einem sinnvolleren Zielverhalten hinlenken. Beim Standardswish ist dieser Ablenkungspunkt ein Bild von dem Punkt einer Handlungsschleife, wo diese noch verändert werden kann (zum Beispiel: Beim Rauchen, wenn die Hand die Zigarettenschachtel ergreift, beim Nägelkauen, wenn die Hand an den Mund geht etc.)

Wir Menschen haben die Eigenheit, den unangenehmen Dingen auszuweichen und mehr von den angenehmen Dingen zu tun. Für das Gehirn ist die Unterscheidung zwischen angenehm und unangenehm submodal immer unterschiedlich strukturiert. Helle, farbige und dreidimensionale Bilder empfindet das Gehirn üblicherweise angenehmer als dunkle, schwarze und zweidimensionale Bilder.

Allerdings sind nicht alle menschlichen Gehirne gleich codiert. Wir müssen herausfinden, wie der Coachee sein eigenes Erleben codiert. Deshalb setzen wir anstelle des alten Bildes ein neues, dessen submodale Strukturen der Coachee als angenehm empfindet.

# Die kritischen Erfolgsfaktoren



Im Wesentlichen verweise hierzu ich auf die Unterlagen zur Arbeit mit Submodalitäten<sup>3</sup>.

Im Weiteren gilt:

- Die meisten zwanghaften Verhalten sind automatisiert. Der Mensch ist sozusagen auf Autopilot und hat keine Bewusstheit, über den Prozess respektive die Auslöser des problematischen Verhaltens. Für die Arbeit mit dem Standardwisch müssen wir also diesen Prozess bewusst machen. Für diese Bewusstwerdung brauchen wir den Kontext, in welchem das problematische Verhalten passiert sowie dessen Auslöser.
- Das erste Bild (das Problem- oder Ausgangsbild) muss unbedingt assoziiert sein. (Das heisst, der Coachee erlebt sich selbst mitten drin im Geschehen. In unserem Beispiel kann der Coachee mit seinen eigenen Augen sehen, wie sich seine Hand Richtung Mund hebt).
- Dieses Bild muss den Prozess des problematischen Verhaltens genau dort abbilden, wo dieses einsetzt. Zum Beispiel beim Nägelkauen genau dort, wo sich die Hand Richtung Mund hebt.
- Anstelle des problematischen Verhaltens brauchen wir ein entgegengesetztes Verhalten – sozusagen einen neuen Zwang, etwas ganz anderes zu tun, als das, was störte. Ohne eine Ersatzhandlung funktioniert das nicht. Dieses neue Bild ist mit einem höheren Wert, den der Coachee für sein Leben sieht, zu verknüpfen.

- Dieses zweite Bild (das Zielbild) muss unbedingt dissoziiert sein. Der Coachee muss sich also selber darin sehen können, so, wie er eine andere Person sehen könnte.
- Der Prozess des Bildwechsels muss, wenn alle Informationen gesammelt sind, ganz schnell ablaufen. Also jedes Bild maximal ein bis zwei Sekunden halten. Denn das Gehirn kann nicht langsam arbeiten.
- Zwischendurch müssen die inneren Bilder immer wieder gelöscht werden. Das kann auch geschehen, indem der Coachee kurz die Augen öffnet, oder, wenn er die Augen während des Prozesses offen hat, indem er kurz zur Seite blickt.

Bei der Arbeit mit Submodalitäten erhöhen wir die Effizienz und Effektivität unserer Arbeit, wenn es uns gelingt, die kritischen Submodalitäten herauszufinden. Diese ein oder zwei kritischen Submodalitäten haben den grössten Hebeleffekt auf unsere Arbeit, wenn wir sie verstärken oder abschwächen. Eine Submodalität gilt dann als kritisch, wenn die Veränderung dieser Submodalität alle weiteren Submodalitäten mit verändert. Beim Standardwisch werden vor allem die Submodalitäten Grösse, Helligkeit und Entfernung verwendet. Es geht also darum, dass das Zielbild grösser und heller wird und näher kommt, das Problembild kleiner und dunkler wird und sich entfernt.

<sup>3</sup> Weitere Informationen zu den Submodalitäten findest du auf:  
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

# Und so geht's

## 1 Problemverhalten bestimmen

Identifiziere und benenne mit dem Coachee das zwanghafte Verhalten, das nicht zu seinem eigenen Bild von sich selbst passt (siehe dazu das Rollenmap<sup>4</sup>).

Z.B. völlig ausrasten, wenn jemand zu spät kommt, Nägelkauen, Rauchen etc.

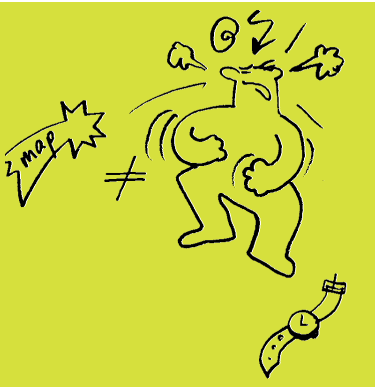
Lade den Coachee ein, ein assoziiertes Bild mit dem problematischen Verhalten zu visualisieren. Das Bild soll ein Schnappschuss sein von dem Verhalten, das dem unerwünschten Verhalten unmittelbar vorausgeht.

Assoziiertes Erleben heisst, der Coachee erlebt das problematische Verhalten mit Haut und Haaren; er schlüpft in die eigene Rolle. Das Gegenteil wäre das dissoziierte Erleben, das Erleben aus der Beobachterperspektive (der Coachee sieht sich selber zu).

Prüfe dabei sorgfältig die Physiologie<sup>5</sup> deines Coachees und kalibriere diese.

Setze dann einen Separator<sup>6</sup> und lasse den Coachee die Szene auf dem „inneren Bildschirm“ löschen, auf welchem sich die Szene abspielte.

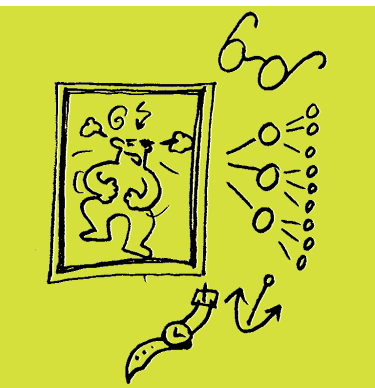
Beispiele für einen Separator:  
„Ist für morgen Regen angesagt?“  
„Wo hast du geparkt?“  
„Möchtest du etwas Wasser?“



<sup>4</sup> Für weitere Informationen zum map siehe: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html>

<sup>5</sup> Für weitere Informationen zum Thema Physiologien siehe: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

<sup>6</sup> Siehe dazu unter dem Thema Separator auf: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>



## 2 Problemverhalten visualisieren

Lasse den Coachee nun das Problemverhalten assoziiert in einem Bild mit Rahmendarstellen:

- *Stell dir dein unerwünschtes Verhalten als ein Bild mit einem Rahmen drum herum vor.*

Schalt dann die kritischen Submodalitäten heraus:

- *Welcher bildhafte Anteil verstärkt das schlechte Gefühl am meisten, wenn du ihn veränderst?*

Prüfe dabei sorgfältig die Physiologie<sup>7</sup> deines Coachees und kalibriere diese. Dann Anker<sup>8</sup>.

Setze erneut einen Separator<sup>9</sup> und lasse den Coachee die Szene auf dem „inneren Bildschirm“ wieder löschen, auf welchem sich die Szene abspielte:

- *Wie immer du das auch machst, lösche nun das Bild auf deinem inneren Bildschirm.*
- *Du kannst es auswischen, ausradieren, ausblenden oder auf eine andere Art und Weise zum Verschwinden bringen.*

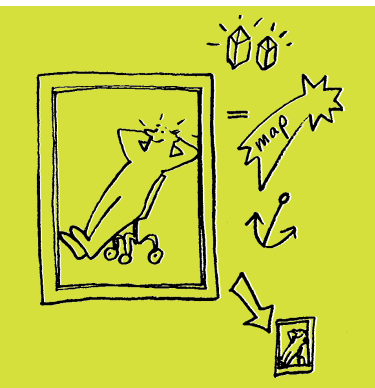
Die Submodalitäten für unser Beispiel sind: Helligkeit und Farbe; je dunkler und weniger farbig desto schlechter.

Dazu kannst du eine Submodalität nach der anderen durchspielen und schauen, welche Submodalität am meisten andere mit beeinflusst.

<sup>7</sup> Für weitere Informationen zum Thema Physiologien siehe:  
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

<sup>8</sup> Zum Thema Anker der Problemphysiologie beachte bitte die ergänzenden Bemerkungen. Für weitere Informationen zum Thema Anker siehe:  
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

<sup>9</sup> Siehe dazu unter dem Thema Separator auf:  
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>



### 3 Ökologie der neuen Wege testen

Leite den Coachee nun an, seinen Zukunftsentwurf, der in idealer Weise mit dem Positionierungsziel (siehe dazu das map<sup>10</sup>) übereinstimmen würde, zu projektieren:

- *Was möchtest du gerne neu anstelle dieses zwanghaften Verhaltens machen?*
- *Wie würde sich das Bild von dir selber verändern?*
- *Überlege dir, welchen Wert es in deinem Leben hätte, wenn du diese Angewohnheit verändern würdest.*
- *Tu mal so, als ob du dein ideales Verhalten in solchen Situationen schon zeigen würdest; wie genau würde das und wie du als Ganzes aussehen, wenn du dich selber in diesem Bild sehen würdest?*

Prüfe dabei sorgfältig die Physiologie deines Coachees und kalibriere diese. Wieder Anker.

Lass dem Coachee Zeit, das zwanghafte Verhalten zu honorieren und für allfällige Situationen aufrecht zu erhalten:

- *Was ist der Nutzen dieses zwanghaften Verhaltens, den du dir erhalten möchtest?*
- *In welchen Situationen möchtest du dieses Verhalten noch zeigen können?*

Bitte nun den Coachee, das Bild kleiner und dunkler werden zu lassen.

Im Beispiel Nägelkauen: Idealerweise nicht nur schönere und längere Nägel sondern Aspekte wie freier in der Bewegung (weil die Hände nicht mehr versteckt werden müssen), dadurch mehr Selbstsicherheit etc.

Oder im Beispiel Rauchen: Nicht nur mehr Geld für anderes, einen besseren Atem und eine schönere Haut, sondern etwas, das dem Coachee ein ganz neues Selbstverständnis geben würde. Z.B. Ich würde mehr an mich glauben. Ich wüsste, dass ich auch ganz schwierige Dinge schaffen kann und wäre sehr stolz auf mich, was sich auch in anderen Lebensbereichen zeigen würde.

Achte darauf, dass der Coachee sich selber in der Situation sieht, sprich dissoziiert bleibt.

Wenn der Coachee noch nicht die volle Zielphysiologie (symmetrische Körperhaltung, ruhiger, tiefer Atem, etc.) zeigt, die erforderlichen Ressourcen einführen.

Dieser Nutzen – die Ökologie -muss im neuen Verhalten und damit im Zielbild erhalten bleiben.

Denk dran: Jedes Verhalten ist (oder war) in mindestens einem Kontext nützlich.

<sup>10</sup>Für weitere Informationen zum map siehe: <http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html>

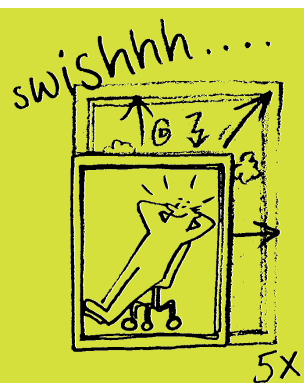


#### 4 Problembild auslösen, Zielbild positionieren

Setze nun den Anker für das problematisches Verhalten und lasse das Problembild sowie das Zielbild entstehen:

- *Visualisiere nun das erste Bild. Mach es gross und hell und platziere es vor dir im Raum.*
- *Nimm nun das Zielbild und platziere es dunkel und klein in der linken unteren Ecke des grossen, hellen Problembildes.*

Das erste Bild ist das Problembild. Im Beispiel Nägelkauen: Die Hand hebt sich Richtung Mund.



#### 5 Swishen

Lass nun den Coachee den Swish durchführen. Du kannst diese Aktion laut mit einem zischenden „Swisssssh“ unterstützen:

Setz zur Erzeugung kurz den Anker für das Problembild, lass ihn, sobald das Problembild da ist los und sag dann:

- *Nun lass in nur ein- bis zwei Sekunden das kleine, dunkle Zielbild aus der linken unteren Ecke gross, hell werden, bis es das alte, problematische Ausgangsbild völlig überdeckt.*

Allenfalls weitere Submodalitäten des Zielbildes des Klienten nennen.

Das Zielbild muss das Problembild vollständig überdecken.

Den Coachee das Lösungsbild einen kurzen Moment halten, und anschauen lassen.

Sag dann:

- *Nun lass das Zielbild wieder kleiner werden.*

Dazu Augen öffnen oder, bei offenen Augen kurz zur Seite blicken oder Schwamm über die Szene wischen etc.

Diesen Vorgang wiederholt ihr fünf Mal.

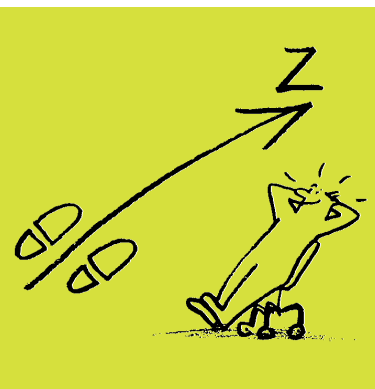
Nach jeder Wiederholung lässt du den Coachee den inneren Bildschirm löschen.





## 6 Testen

Setz nun erneut den Anker für das problematische Verhalten und checke die Physiologie. Der Coachee muss jetzt die Zielphysiologie oder mindestens eine neutrale Physiologie zeigen. In den allermeisten Fällen, wo der Prozess gelungen ist, hat er Schwierigkeiten, das alte Bild hervorzurufen.



## 7 Future Pace

Spieler nun eine ähnliche Situation in der Zukunft des Coachees durch:

- *Stell dir nun eine Situation in deiner nahen Zukunft vor. Eine Situation, die deiner Problemsituation ähnlich ist. Welches Verhalten wirst du zeigen? Wie steht es um deinen Zwang, das unerwünschte Verhalten zu zeigen?*

Im Idealfall führst du hier einen realitätsnahen Test durch. Der Test ist erfolgreich, wenn das zwanghafte Verhalten keine Wirkung mehr zeigt. In unseren Beispielen wäre das eine Unlust zu Rauchen oder in die Nägel zu beissen und stattdessen das Neue zu tun.

Wenn die Veränderungsarbeit nicht gelingt, führe den Swish mit einer anderen Submodalität nochmals durch.

Im Beispiel Nägelkauen: Was passiert, wenn der Coachee während dem spannenden Krimi seine Hand Richtung Mund hebt? Oder beim Rauchen: Was passiert, wenn wir dem Coachee am nächsten Wochenende in der Bar eine Zigarette anbieten?

Beim Beispiel Rauchen ist es oft sinnvoll, den olfaktorischen und oder gustatorischen Kanal mit dem Zielbild zu verknüpfen.

# Ergänzende Bemerkungen



Vielleicht ist dir aufgefallen, dass in Schritt 2 die Physiologie des Problemverhaltens verankert wird. Meistens wird in den NLP-Modellen nur die erwünschte Zielphysiologie verankert, nicht die unerwünschte Ausgangsphysiologie. Im Standardswish-Modell hingegen wird die Technik „Anker löschen“ verwendet: Durch die Verstärkung und Repetition des Ankers der Zielphysiologie wird im erfolgreichen Fall der Problem-Anker „überswicht“ bzw. überschrieben. Das hat den Vorteil, dass am Ende des Modells einfach und deutlich evaluiert werden kann, ob das zwanghafte Verhalten erfolgreich abgelegt werden konnte: Wird der Anker für das problematische Verhalten ausgelöst und der Coachee zeigt daraufhin die Zielphysiologie oder mindestens eine neutrale Physiologie statt der Problemphysiologie, war die Durchführung des Modells erfolgreich. Ist dies nicht der Fall, führe das Modell mit einer anderen Submodalität nochmals durch.

Die Grundidee der Standardswish-Technik wurde in vielen Varianten abgewandelt. Bei all diesen Varianten wird der Swish in der Regel meist hintereinander durchgeführt, vielleicht drei-, fünf- oder zehnmal. Hier zwei Varianten zum Standardswish:

- Beide Bilder stehen in einer gewissen Entfernung nebeneinander. Das Problem-Bild entschwindet nach hinten, das Ziel-Bild kommt blitzschnell nach vorne und nimmt das Gesichtsfeld ein.
- Das Problem-Bild hat in der Mitte ein Loch, durch das das Ziel-Bild zuerst durchschimmert und dann ins Ziel-Bild explodiert (In der Schweiz deshalb auch „Löchli-Swish“ genannt).



# Weitere Informationen



## Basisinformationen

Weitere Informationen zum Thema Physiologien findest du auf:

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

## Grundzutaten und Bausteine zum Modell

Weitere Informationen zu den Submodalitäten und dem Ankern findest du auf:

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

## Literatur

Richard Bandler, Bitte verändern Sie sich – jetzt.