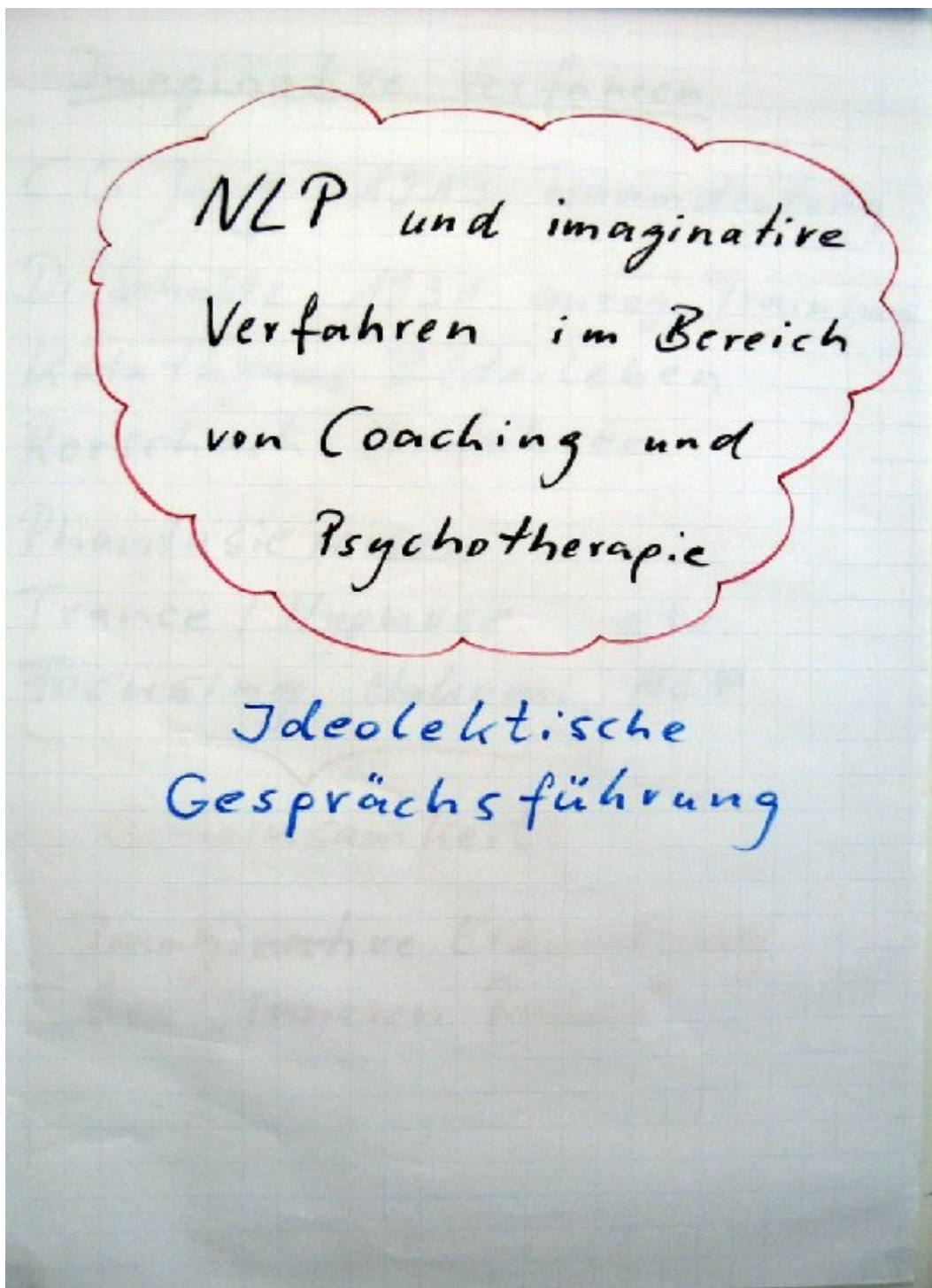


# Sommerakademie 2006

Das 3. NLP-Treffen in jährlicher Folge "NLP-Sommerakademie" in Wiesbaden hatte mit 28 Teilnehmern wieder einen hohen Zuspruch. Teilnehmer aus verschiedenen NLP-Practitioner und NLP-Master-Ausbildungsgruppen tauschten ihre Erfahrungen zu NLP aus und übten sich in erweiteren NLP-Techniken. Hier sind einige Flipchart-Eindrücke zu den Inhalten



## Zum Kennenlernen

Findet Euch nach folgenden Kriterien zusammen und tauscht Euch über die Fragen aus:

### 1. Sternzeichen

Was an unserem Sternzeichen ist toll?

Was können die Anderen von uns lernen? 😊

### 2. Geschwisterfolge

↳ Einzelkind

↳ Älteste(r)

↳ Zweitältester

↳ An 3. Stelle oder später

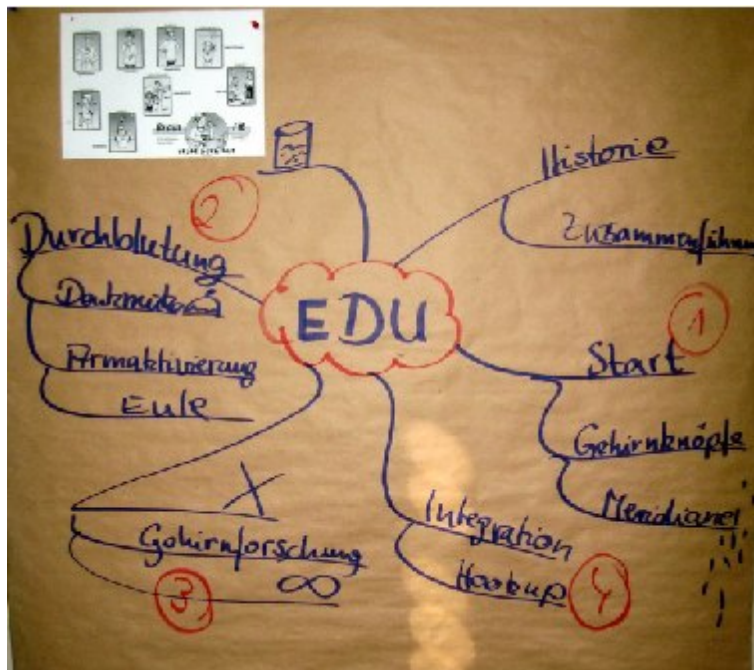
In meiner Kindheit hatte ich es als ... besonders gut, weil ...

③. Jahrgang  
 ab 1800 ↳ bis 1957  
     ↳ '58 - '63  
     ↳ '64 - 71  
     ↳ ab 72

Musikgruppen  
 aus "meiner"  
 Zeit?

④. Urlaubsvorlieben  
 Berge ↔ Meer

Wo geht es dieses Jahr  
 hin?

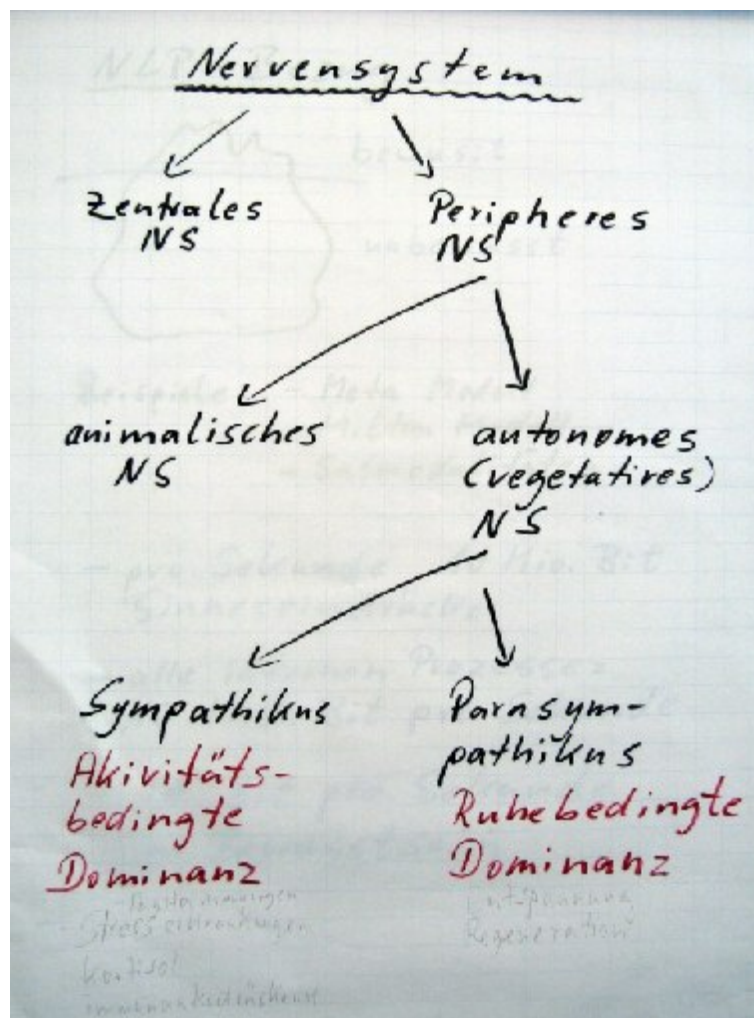


# Imaginative Verfahren

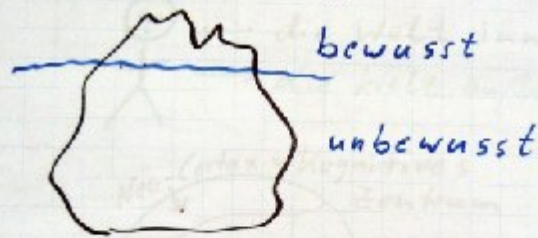
C.G. Jung 1913 Traumdeutung  
Dr. Schultz 1931 autog. Training  
Katathymas Bilderleben  
Rorschach-Verfahren  
Phantasie reisen  
Trance / Hypnose etc.  
Focusing, Hakomi, NLP

**Gemeinsamkeit:**

**Imaginative Erkundung  
des „inneren Raums“.**



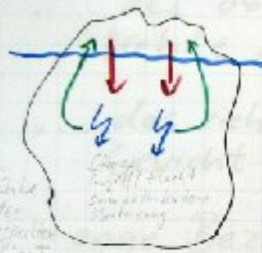
## NLP - Bezug



- Beispiele:
- Meta Modell
  - Milton Modell
  - Submodalitäten

- pro Sekunde 10 Mio. Bit  
Sinneseindrücke
- alle internen Prozesse =  
10 Mrd. Bit pro Sekunde
- 10 Bit pro Sekunde  
im Bewusstsein

## Psychosomatische Betrachtungsweise



Konflikte werden  
aus dem Bewusstsein  
in das  
Unbewusstsein  
verdrängt

aktivieren von dort  
Störimpulse

kehren als Symptome  
in das Bewusstsein  
zurück

z.B.

- Lähmungserscheinungen
- Speichelfluss im Konflikt
- Rückenbeschwerden
- Erbrechen im Restaurant

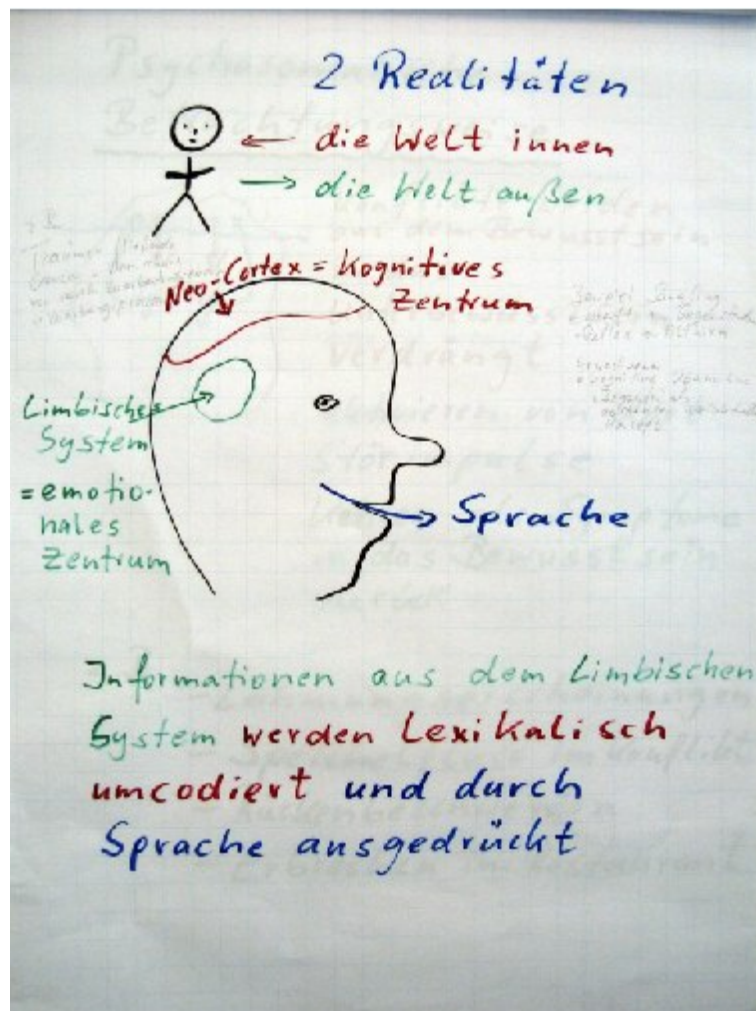
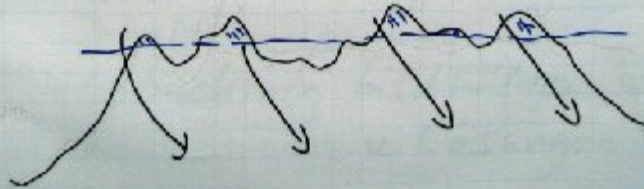
„...Lässt meine Beine wie Stein werden.“

„...als ob mir etwas die Kehle zuschnürt.“

„... das zieht mich wie ein Gewicht nach unten.“

= enge Beziehung zwischen Sprache, inneren Bildern und Gefühlen

Worte → Bilder → Gefühle  
wie kann ich Zugang finden?



# Ideolektik (Jonas)

## Von rationalen Strukturen zu Limbischen Strukturen

- Gefühle lassen sich über Bilder besser ansprechen
- ein Problem wird fassbarer, wenn man es bildhaft darstellen kann
- mit Bildern kann effektiv gearbeitet werden

### Ziel:

- Bewusstmachung innerer Tiefenstrukturen
- Reintegration verdrängter Inhalte
- Entwicklung bildhafter Ressourcen u. Lösungen

- alle Entscheidungen trifft der Imaginierende selbst

- der Therapeut regt lediglich die Weiterentwicklung der Bilder/Szenen an

- Konzentration auf die Bilder/Szenen

- hineingehen
- erkunden
- immer plastischer werden lassen
- Führung nur durch Nutzung der Schlüsselwörter

der Therapeut ist eher Katalysator = stößt Prozesse an

- ## Vorgehensweise
- der Therapeut fragt nach
  - der Imaginierende beschreibt
  - Langsam = Zeit lassen
  - non-direktiv  
= geschehen lassen
  - Vertrauen auf die seelische Kraft innerer Prozesse
  - Bewusstseinszustand  
= Hingabe an das und Akzeptanz dessen, was geschieht
  - über Schlüsselwörter zu inneren Bildern finden  
= der Eigendynamik folgen, keine Änderungen erzwingen

- bei stark problemorientierter Thematik
- Sicherheitsanker vorher etablieren
- z.B. - Therapeut kommt mit in das Bild, nimmt an die Hand
  - wie kleiner Mann im Ohr
  - Zauberstab u. magischer Kreis
  - Atemanker
- Widerstände des Klienten erkennen und achten
  - kein pushen
  - keine vorschneilen Lösungen
  - keine Vorgaben



## Sprachliche Anregungen:

- „Kannst Du mir dieses (X) so beschreiben, daß ich mir davon ein Bild machen kann?“
- „Was ist noch wahrzunehmen?“
- „Welche Möglichkeiten kannst Du wahrnehmen?“  
(erkennen)
- „Was tust Du jetzt?“
- „Was würdest Du jetzt gern machen?“
- Fragen nach Details:  
Was ist.....
  - davor
  - dahinter
  - drüber
  - darunter

*Welche Wetter  
Welche Jahreszeit*

*etc.*

- Fragen nach Gegenbegriffen  
(polarisieren) = in den Lücken  
fischen

z.B. K: „Ich glaube nicht, daß  
reden mir bei meinem  
Problem weiterhelfen kann.“

T: „Glauben Sie, daß etwas  
anderes Ihnen besser  
weiterhelfen könnte?“

---

K: „Dieser Druck in der Brust  
ist ganz fest.“

T: „Wie könnte es sich anfühlen,  
wenn dieser Druck in  
Bewegung käme?“

## Einstiegsübung (mit Vorgabe)

z.B. Ruhe

- auf Atem achten
- mit einem inneren Lächeln dem Leben nachspüren
- dem Strömen von Ruhe nachspüren
- wie stellt sich die Ruhe dar?

⇒ Eigendynamik des Ruhebildes langsam entwickeln lassen

⇒ emotionale Bezüge herstellen

Alternativen:

- wie fühlst Du Dich gerade jetzt?
- Körper-/Organreise



# Bilder zur Sommerakademie 2006

