

Birgit Bader

Mit Takt und Farbe

- Arbeit mit Submodalitäten und den prinzipjellos -

Das NLP-originäre Konzept der Arbeit mit Submodalitäten taucht in allen Zugängen und Formaten auf, in denen die Organisation der inneren und äußeren psychischen Realität entlang der fünf Sinne und deren Ausdifferenzierung Thema ist: sei es die Beschreibung der vorgestellten inneren Bilder, Geräusche, Empfindungen und Anmutungen von Geschmack und Duft; sei es in der Arbeit mit Bodenankern oder dem Sozialen Panorama, bei der die Bewegung und Stellung im Raum genutzt wird usw.

Ich mochte dieses Konzept am Anfang nicht, da es mir als humanistisch geprägte Psychologin zu technisch erschien. Heute liebe ich es und bin immer wieder verblüfft über die tief greifenden emotionalen Veränderungen als Ergebnis „kleiner feiner“ Interventionen!

Als ich im Sommer 2006 auf einer Diskussionsveranstaltung in Abano Terme den Schlachtruf hörte: NLP kann nur überleben, wenn es sich integriert und mit anderen Methoden verbindet!, war ich erst frustriert, dann empört. Und dann erinnerte ich mich an das Submodalitätenkonzept und entwarf die **PRINZIPJELLOS rainbow**®, um die Arbeit mit Submodalitäten durch eine weitere Komponente wieder als das erscheinen zu lassen, als das ich sie kennen und schätzen gelernt hatte: als Tool für witzige Quick Interventionen auch für komplexe Probleme!

Here they are!

Beschreibung zur Arbeit mit den **PRINZIPJELLOS rainbow**®
(Die Demo auf dem DVNLP-Kongress ist aufgezeichnet worden und als CD erhältlich.)

Die **PRINZIPJELLOS rainbow**® sind als praktische Bodenanker zu benutzen, die leicht mit den Füßen verschoben werden können. Sie dienen zur Arbeit mit Problemen und Themen. Man kann sie in der Arbeit mit anderen oder im Selbstcoaching verwenden.

A Arbeit mit visuellen Submodalitätsveränderungen

1. Die **PRINZIPJELLOS rainbow**® in einer Linie oder im Kreis auf dem Boden auslegen. Sich mit einem Thema oder Problem beschäftigen, ganz in das Thema eintauchen und dann spüren, nachdenken, hinsehen: welche Farbe symbolisiert das Problem am besten.

2. Dann auf das entsprechende **PRINZIPJELLO rainbow**® stellen und nachspüren, ob es auch die richtige Farbe ist.

3. Anschließend überlegen, welche Farbe die Lösung des Problems signalisieren könnte und nachspüren, ob die Farbe schon irgendwo im Körper vorhanden ist. Dann auf die neue Farbe gehen und sich vorstellen, dass sie sich im ganzen Körper ausbreitet.

4. Klären, ob noch eine weitere Farbe benötigt wird, um das Thema positiv zu wenden. Wenn ja, wie oben verfahren.

B Arbeit mit auditiven Submodalitätsveränderungen
Wie oben bei 1. und 2. verfahren.

3. Dann - auf der Farbe stehend - ein Metronom oder einen anderen Laut im gleichmäßigen Rhythmus ertönen lassen und nachspüren, was sich durch das rhythmische Geräusch verändert. Den Rhythmus dann so verändern, dass sich das Thema zum Besseren wendet.

Für beide Verfahren:

Die Fragen im Prozess zur Veränderung lauten „ist es nun besser, schlechter, gleich oder ganz anders?“ Wenn es besser ist, intensivieren und noch besser machen.

Wenn es schlechter ist, zurück in die Ausgangsposition und Farbe oder Rhythmus verändern.

Wenn es gleich ist (also keinen Unterschied macht), etwas anderes versuchen.

Wenn es anders ist, nachfragen: „angenehm oder unangenehm?“

Usw.

Ziel ist es, in einem positiven Zustand zu landen.

Idee und Konzept: Birgit Bader, Falkenried 83, 20251 Hamburg.

www.bibader.de

Die **PRINZIPJELLOS** und **PRINZIPJELLOS rainbow**® sind über Birgit Bader erhältlich. Preis 39,00 EUR.