

Wie Sie unliebsame Gefühle und Schmerzen verändern

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 19. November 2013 um 16:52 Uhr

Kennen Sie das auch? Ihnen geht es nicht gut oder Sie haben Schmerzen und ihre Gedanken kreisen nur noch um Schmerzen und alles Negative? Dann möchte ich Ihnen heute eine Technik aus dem NLP vorstellen, mit der Sie es schaffen, anders mit unangenehm empfundenen Gefühlen und Schmerzen umzugehen.

Erstens, schließen Sie die Augen und machen Sie sich ein genaues **Bild** von ihrem Schmerz. Wie sieht er vor ihrem geistigen Auge aus? Welche Form hat er? Wie groß ist er? Welche Farbe hat das unangenehme Gefühl beziehungsweise der Schmerz?

Falls Ihnen das mit der Form nicht so leicht fällt, überlegen Sie sich, welche Figur oder welches Symbol sie dem Schmerz geben würden und visualisieren sie sich das.

Nehmen Sie war, in welcher Nähe oder Entfernung sie es wahrnehmen. Nehmen sie alles wahr, was sie vor ihrem inneren Auge alles sehen können.

Drittens, jetzt fangen Sie an mit den Submodalitäten, also die qualitativen Unterteilungen von allem, was sie sehen und wahrnehmen können, zu „spielen“. Wenn ihr Bild beispielsweise eine schwarze runde Kugel ist, die ganz nah vor Ihnen steht und größer ist als sie selbst, machen Sie folgendes:

Verändern Sie die Farbe, die Größe, die Entfernung und alles, was sie sonst noch stört oder ängstigt.

Das heißt, probieren Sie aus, was passiert, wenn die Kugel nicht mehr schwarz, sondern zum Beispiel gelb ist oder eine andere helle Farbe hat, wirkt. Dann könnten Sie sie auf Erbsengröße schrumpfen lassen und weiter von Ihnen wegschieben. Machen Sie alles, was Ihnen dabei hilft, angenehmere Gefühle beim Anblick zu erleben. Seien Sie richtig kreativ und lassen ihrer Fantasie freien Lauf. Werden Sie zum Regisseur ihres eigenen Erlebnisfilms!

Häufig wird es als angenehm empfunden, wenn aus dunklen Farben helle gemacht werden, aus

Wie Sie unliebsame Gefühle und Schmerzen verändern

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 19. November 2013 um 16:52 Uhr

nah weit entfernt wird und aus großen Symbolen beziehungsweise Formen kleine werden.

Lassen Sie sich überraschen, welche positiven Auswirkungen das Spiel mit den Submodalitäten auf ihre Gefühle haben wird. Sie werden sicherlich angenehm überrascht sein.

Zusätzlich zu dieser Methode hilft als Selbstcoaching auch die Butterfly-Technik, die ich Ihnen in meinem Artikel „[Urlaubsstress adé](#)“ vorgestellt habe.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Gutfühlwuche!

Ihre Mental- und Gesundheitscoach

Sonja Volk