

Gerhart Unterberger
Salutogene Interventionen
(selbst-)hypnotische Verfahren, um Heilungsprozesse zu fördern
Workshop 90 min.

Innere oder äußere Konflikte, Ängste und massiver Dauerstress, Bewegungsmangel und ungünstige Ernährung – das sind einige der Faktoren, die Krankheiten fördern und Heilungsprozesse behindern. Will man günstige Randbedingungen für Heilungsprozesse schaffen, so ist der erste Schritt, solche Behinderungen durch positive Elemente zu ersetzen. Im zweiten Schritt geht es dann darum, mit Vorsicht und Respekt Reaktionen des Körpers und auch des Immunsystems zu beeinflussen, etwa um medizinische Behandlungen zu unterstützen und Heilungschancen zu erhöhen.

Ich möchte in diesem Workshop eine kurze Einführung in Sprachmuster der Hypnose geben und an Beispielen zeigen, wie man mit hypnotischen Verfahren (etwa mit Übungen in einer leichten Trance, Fantasiereisen, Metaphern) Emotionen, Verhaltensweisen und Körperreaktionen verändern kann.

Infos:

hildesheimer-gesundheitstraining.de

psychoallergologie.de

innere-staerke-erleben.de

selbstwirksamwerden.de (Der Shop des IT für „Gesundheitswerkzeuge“)

Vita:

Gerhart Unterberger, Prof. Dr., Jahrgang 1942, studierte in Innsbruck Psychologie und Physik, lehrte Psychologie und Verhaltenstherapie an der Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit der HAWK Hildesheim/Holzminden/Göttingen, leitet das Institut für Therapie und Beratung (IT), entwickelt und evaluiert seit über 25 Jahren Gruppentherapien auf der Basis von NLP, Verhaltenstherapie und Hypnose für lang andauernde somatische Erkrankungen und bildet HGT-Trainer/innen aus.

1. Einführung:

Glaub nicht alles, was du denkst!

Wie sich die Fokussierung auf Krankheit bzw. auf Gesundheit im Bewusstsein und im Körper auswirkt, können Sie in der folgenden Übung testen

Denken Sie jetzt bitte an ein kleines Gesundheitsproblem.

Bitte befassen Sie sich nun mit den folgenden Fragen.

Was läuft da schief?

Warum habe ich dieses Problem?

Wie lange habe ich dieses Problem schon?

Wie schränkt mich das ein?

Wie hält dieses Problem mich davon ab, etwas zu tun, was ich möchte?

Wessen Schuld ist es, dass ich dieses Problem habe?

Wann habe ich die schlimmsten Erfahrungen mit diesem Problem gemacht?

Nun, da Sie diese Fragen beantwortet haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Wie war das Antworten für Sie?

Wie ist jetzt Ihre Stimmung?

Wie fühlt sich Ihr Körper an?

Bitte atmen Sie nun tief durch, schauen Sie um sich herum und schütteln Sie sich ein bisschen (wie ein Hund, der aus dem Wasser kommt...).

Gehen Sie nun vom selben Gesundheitsproblem aus, mit dem Sie sich eben beschäftigt haben, und befassen Sie sich bitte mit den folgenden Fragen:

Was möchte ich stattdessen?

Wann möchte ich es?

Wie werde ich wissen, dass ich es erreicht habe?

Wenn ich das bekomme, was ich will, was wird sich dann in meinem Leben sonst noch verbessern?

Über welche Ressourcen (Fähigkeiten...) verfüge ich, die mir helfen können, das zu erreichen?

Über welche weiteren Ressourcen, die mir helfen können, verfügt mein Körper?

Wie kann ich die Ressourcen, die ich habe, am besten nutzen?

Mit welchem Schritt werde ich anfangen, um das zu bekommen, was ich möchte?

Falls ich mich schon einmal von einer ähnlichen Krankheit erholt habe, wie habe ich das geschafft?

Nun, da Sie diese Fragen beantwortet haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Wie war das Antworten für Sie?

Wie ist jetzt Ihre Stimmung?

Wie fühlt sich Ihr Körper an?

2. Antonovskys Widerstandsressourcen

Was Antonovsky „Widerstandsressourcen“ nannte, verstehe ich so:

Manche Denkmuster, Werte, Überzeugungen und Fähigkeiten wirken sich positiv auf die Gesundheit aus, sind also „Gesundheits-(oder Widerstands-)ressourcen“, andere schaden ihr.

Doch wie kommt man weg von den letzteren und hin zu den ersteren?

Welche Randbedingungen für einen gesünderen Lebensstil oder eine mentalen Heilungsförderung sind notwendig?

1. Veränderungen über bewusstes Lernen und Training

Neue Verhaltensweisen kann man genauso wie neue Denkmodelle wie Pathogenese und Salutogenese oder Hormesis über bewusstes Lernen und Training erwerben.

2. „Reprogramming“ in (überwiegend) leichter Trance: Hypnose, NLP-Verfahren etc..

Doch bei emotionalen Reaktionen (wie etwa Phobien..), Werten oder Überzeugungen ist das kein idealer Weg. schon gar nicht bei der Veränderung von Reaktionen des Körpers und des Immunsystems (etwa von Allergien). Solche Veränderungen können wenn überhaupt nur sehr schwer über bewusste Instanzen erreicht werden, hier sind Verfahren, die mit veränderten Bewusstseinszuständen arbeiten, notwendig.

Salutogene Interventionen: Hypnotische Verfahren, die zum harten Kern der Salutogenese führen, nämlich zu ziel- und ressourcenorientierten Denkmustern, Werten, Überzeugungen und Fähigkeiten, die sich positiv auf den Zustand des Organismus - die Gesundheit - auswirken.

3. 3 Basisübungen zur Hypnose¹

Möglichkeiten, wie man jemanden in eine Trance führen kann(einfache leicht erlernbare Induktionen)?

- Verbales Pacing und Leading: Und während du diesen Raum wahrnimmst und spürst, wie sich die Lehne deines Sessels anfühlt (usw.), kannst du vielleicht jetzt schon wahrnehmen, wie sich eine tiefe Ruhe in dir ausbreitet...
- Nonverbales Pacing und Leading
- Verschränkung von Wahrnehmungssystemen: Und wenn du nun die leichten Meereswellen auf die zurollen siehst, kannst du spüren, wie sich der nasse Sand unter deinen Füßen anfühlt...
- Rückgriff auf einen früheren Trancezustand: VAKOG eines früheren Trancezustandes
- Trancezustände in Alltagssituationen aufrufen: Autofahren VAKO
- Analoges Markieren
Negativ formulierte Suggestionen nur, wenn man das Gegenteil erreichen möchte: Der Hund jagt die Katze nicht. Ich möchte nicht, dass dich das, was ich dir jetzt erzähle, irgendwie beunruhigt. Denk nicht an die Farbe blau!

4. Beispiele für die Veränderung ungünstiger Randbedingungen für Heilung und Gesundheit (in leichter Trance)

Chips oder Schokolade entmachten

Schnelle Entmachtung von Überzeugungen

Übungen: Emotionale Reaktionen verändern:

5. Eine weitere Denkstrategie mit starker Auswirkung auf die Gesundheit: Hormesis versus Schonung („Coachpotato“)

Hormesis – Stress ist gesund

**Alle unsere Systeme brauchen Herausforderungen
um leistungsfähig zu werden und zu bleiben.**

**Erinnern Sie sich an Paracelsus?
„Die Dosis macht das Gift.“**

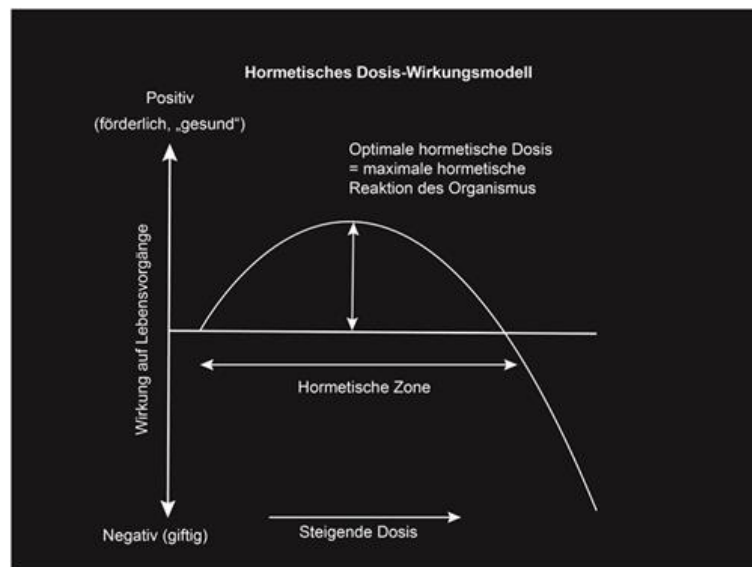
Die Grundidee: Widerstand wird herausgefordert

Ein Stressreiz (Gift, Strahlung etc.) hat in angemessener Dosis eine positive Wirkung auf einen Organismus, wenn er biochemische Prozesse zur Entgiftung, Heilung, Entsorgung etc. aktiviert. Besonders wirkungsvoll ist das, wenn die aktivierten Prozesse

- nicht nur vor dieser Attacke schützen, sondern auch
- alte Schäden mit beseitigen und
- das System zusätzlich auf künftige Attacken vorbereiten, indem sie den Spielraum für eine Anpassung an solchen Stress (eine adaptive Stressantwort) ausweiten.²

¹ Grinder J., Bandler R. (1984): Therapie in Trance, Klett-Cotta, Stuttgart

² Friebe R., 2016, S. 46



Bei vielen Stressreizen (Giften etc.) gibt es nicht den erwarteten linearen Zusammenhang zwischen Dosis und Wirkung (also wenig Gift führt zu wenig Giftwirkung, viel Gift zu hoher Giftwirkung). Sondern es gibt einen Dosisbereich, in dem der Stress positive Effekte auslöst. Es gibt auch keinen prinzipiellen Unterschied zwischen „gesunden“ Stoffen und „Giften“. Auch „gesunde“ Stoffe folgen so einer Kurve; so ist etwa Vitamin C bei sehr hohen Dosen giftig.³

6. Eine kurze Trance zum Abschluss

³ Graphik: Friebe R. 2016, S. 91

Weitere Materialien:

Ein Beispiel für eine Selbsthypnose: Die 3-2-1 Methode

1. Setzen Sie sich entspannt an einen bequemen Platz in einer Haltung, die Sie längere Zeit einnehmen können, ohne sich viel bewegen zu müssen.
2. Suchen Sie sich etwas, das Sie gut anschauen können (z.B. Bild, Gegenstand, Pflanze usw.).
3. Sagen Sie zu sich selbst innerlich 3 Dinge über das, was Sie da sehen.
4. Sagen Sie zu sich selbst innerlich 3 Dinge über das, was Sie da hören. (Wenn es ein Geräusch dazu gäbe, welches wäre das?)
5. Sagen Sie zu sich selbst innerlich 3 Dinge über das, was Sie da fühlen. (Wenn Sie es anfassen würden, welches Gefühl wäre das? Oder: Wenn Sie in sich hineinspürten, während Sie es anschauen und das Geräusch hören, welches Gefühl würden Sie spüren?)
6. Sie fangen jetzt wieder bei Punkt 3. an, machen aber nur jeweils 2 Aussagen zu Ihren Wahrnehmungen (2 x sehen; 2 x hören; 2 x fühlen).
7. Sie fangen jetzt wieder bei Punkt 3. an, machen aber nur jeweils 1 Aussage zu Ihren Wahrnehmungen (1 x sehen; 1 x hören; 1 x fühlen).

Jetzt schließen Sie die Augen! Und nun erinnern Sie sich an irgendeine Situation in Ihrem Leben, in der Sie sich ganz entspannt oder ganz sicher und geborgen gefühlt haben...

8. Phantasieren Sie nun innerlich 3 Dinge über das, was Sie da sehen, 3 Dinge über das was Sie da hören und 3 Dinge über das, was Sie da fühlen.
9. Lassen Sie die Augen geschlossen und phantasieren Sie nun 2 Dinge über das, was Sie da sehen, dann hören und zuletzt fühlen.
10. Zum Schluss phantasieren Sie 1 x etwas, das Sie sehen, dann etwas, das Sie hören und schließlich etwas, das Sie fühlen.

Und nun, ganz zum Schluss, schauen Sie sich noch einmal die ganze schöne Situation an, die Sie gerade wieder erleben und fühlen Sie, wie gut es Ihnen geht. Geben Sie doch jetzt dieser schönen Situation einen Namen, vielleicht eine Überschrift. Möglicherweise könnte sie heißen: "Ich fühle mich frei...", "Sommer...", "Es geht mir gut..."

Und machen Sie jetzt eine Photographie dieser Szene, zur Erinnerung. Und jedes Mal, wenn Sie in Zukunft in diesen guten Zustand kommen wollen, holen Sie in Ihrem Inneren diese Photographie hervor und beginnen Sie, alles Schöne wieder neu zu erleben.

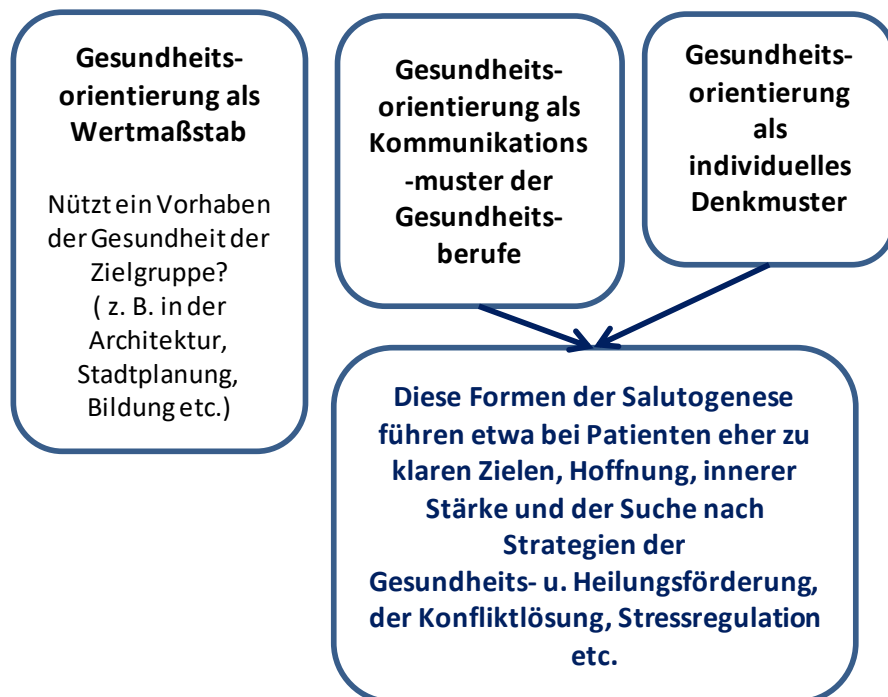
Der Begriff Salutogenese

Salutogenese wird in steigendem Ausmaß in unterschiedlicher Bedeutung verwendet. Das macht die Diskussion nicht einfacher. Salutogenese (oder eben Gesundheitsorientierung) als individuelles Kommunikations- und Denkmuster hat klare Konsequenzen für die Behandlung oder die Entwicklung von individuellen Ressourcen, die die Gesundheit schützen.

Der Wertmaßstab Salutogenese zeigt auf, ob ein Vorhaben zur Gesundheit einer Bevölkerungsgruppe beiträgt. Das macht Sinn, ist aber was völlig anderes.

Größte Vorsicht ist auch geboten bei der Übertragung von individuellen Gesundheitsbegriffen auf Gruppen oder Völker. Doch da sind wir ja schon vorgewarnt...

Eine Begriffsklärung der "Salutogenese" vermeidet Mißverständnisse



Das mentale Medikament⁴

In unseren mentalen Gruppentrainings kommen Übungen von diesem Typ erst vor, nachdem sich die TN an diese Form von leichten Trancen und die Wahrnehmung ihrer Gedanken gewöhnt haben, ihr Repertoire an Ressourcen ausgebaut und blockierende Glaubenssätze verändert haben. Die Medikamentenwirkung kann ggf. noch mit guten Erfahrungen zu einem noch besseren Medikament ausgebaut werden. Die Übung kann anschließend sehr gut als „Hausaufgabe“ öfter angewandt oder in ein regelmäßiges Ritual eingebaut werden. Ich wünsche Ihnen (nicht zu) viel Spaß bei der Anwendung.

Anleitung zum Erarbeiten der Konditionierungsketten der Medikamentenzuführung und deren Wirkung

1. Nimm Dir etwas Zeit, suche Dir einen ruhigen Ort, sammle Dich, sei bei Dir!
2. Vergegenwärtige Dir eine Erfahrung einer erfolgreichen medikamentösen Behandlung (Tabletteneinnahme, Spritze, Eincremen etc.). Bei Medikamenten mit einer langfristigen Wirkung kann es sinnvoll sein, die spätere Wirkung an die Einnahme zu koppeln.
3. Erinnere Dich an den Beginn der Medikamentenzuführung. Was war/ist als erstes wahrzunehmen? (Raum, Verpackung, Geräusche etc.) Beginne mit einem Wahrnehmungskanal und liste alle damit verbundenen Anker auf. Notiere beispielsweise erst alle visuellen (V) Wahrnehmungen in ihrer zeitlichen Abfolge, dann A-G-O-K und ergänze danach die fehlenden Wahrnehmungen. (Was gibt es zu hören (A) und zu fühlen (K) während Du (V) siehst?) Sortiere die Kette bis das Medikament sein Ziel erreicht hat (geschluckt, aufgetragen etc.) und seine Wirkung entfalten kann.
4. Erinnere Dich an den Beginn der spürbaren Wirkung dieser Medikation und liste auch diese Wahrnehmungskette nach V-A-G-O-K auf. Lass Dich überraschen, wie Du auf allen Wahrnehmungskanälen einen Beweis für die Wirksamkeit wahrnehmen kannst.
5. Tausche Dich kurz über neue, bisher unbewusste Wahrnehmungen aus und wende diese Strategie zur Stärkung der wirklichen Medikation an. Idealerweise kannst Du so in Absprache und/oder Zusammenarbeit mit Deinem Arzt die Dosierung bei gleicher Wirkung deutlich verändern.

⁴ C. Christ, G. Unterberger, I. Wilcke, K. Witt (2015): Mentales Immuntraining
www.hildesheimer-gesundheitstraining.de, www.psychoallergologie.de

Mentale Behandlung

Denken Sie jetzt bitte an den **Auslöser der Wirkung** (z. B ein Medikament)!

Was gibt es der Reihe nach zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen, während Sie das Medikament aufnehmen?

Ich sehe...	
Ich höre...	
Ich schmecke...	
Ich rieche...	
Ich spüre....	

Spürbare Wirkung

Was gibt es der Reihe nach zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen, während das Medikament anschließend seine Wirkung entfaltet?

Ich sehe...	
Ich höre...	
Ich schmecke...	
Ich rieche...	
Ich spüre....	

Das Milton-Modell: Sprachmuster für die Hypnose

Das Milton-Modell der Sprache beschreibt, wie sprachlich Tilgungen, Verallgemeinerungen und Verzerrungen (inverses Meta-Modell) als unspezifisches Sprachgerüst so eingesetzt werden können, dass der Zuhörer die konkreten Inhalte aus einer eigenen Erfahrungswelt hinzufügt. Zudem werden die von Milton H. Erickson modellierten Finessen von sprachlichen Formulierungen verwendet, die es ermöglichen, beim Zuhörer Phantasien, Verwirrung und Neuorientierung zu erzeugen, die für die Zielsetzung von Nutzen ist.

Dieses Sprachmodell wurde ursprünglich durch die Analyse von exzellenten Therapeuten, vor allem Milton H. Erickson, aber auch Fritz Perls und Virginia Satir erarbeitet und transferierbar gemacht. Die unglaublich starke hypnotische Wirkung findet nicht nur Verwendung in der Therapie, auch in der Werbung, im Verkauf, in jeder sprachlichen Interaktion wie in Beziehungen, Schulen, Sitzungen, Politik, Vortragen usw.

Die Suche nach Bedeutung

Das Milton-Modell ist das Spiegelbild des Meta-Modells.

Es ist eine Möglichkeit, Sätze voller Tilgungen, Verzerrungen und Generalisierungen zu konstruieren. Der Zuhörer muss die Details einsetzen und für das, was er hört, aktiv in seiner eigenen Erfahrung nach Bedeutung suchen.

1. Tilgungen: Informationen weglassen

Nominalisierung: eine tiefe Entspannung, eine angenehme Empfindung, die tiefe Erfüllung der stille Friede. Ein Tastendruck genügt und schon ist Ihr Wunsch unterwegs. Du weißt, dass du eine gewisse Schwierigkeit hast, die du gerne zu einer Lösung bringen möchtest. Und mir ist nicht klar, welche persönliche Fähigkeit du am besten benutzen kannst, um diese Schwierigkeit zu lösen, aber du kannst durch deine Erfahrungen gehen, um genau diese Fähigkeiten zu finden.

Unbestimmte Verben: sinken, geschehen lassen, empfinden, loslassen, wahrnehmen, fließen, tun, erlauben, sich auflösen. Du vergegenwärtigst dir das völlig.

unbestimmter Inhaltsbezug: man kann sich entspannen, es ist leicht. , Es ist so interessant, du hast sehr schnell gelernt. Und du hast so viel über dich selbst begriffen. Du brauchst es so dringend.

Beteilige den Zuhörer aktiv dabei, die Bedeutung des Satzes auf sich zu beziehen: Viele Menschen können in Trance neue Wege lernen um zu Ein Reisender fühlt sich viel leicht zunächst nervös, wenn er... . Ein guter Freund wollte etwas Wichtiges ganz für sich behalten.

Vergleiche, Bewertungen: und du darfst dich noch entspannter fühlen, es ist angenehmer für dich, so geht das besser. Es ist wohltuend zu sehen, wie locker du bist. Es ist besser, in eine tiefere Trance zu gehen.

Zillertal, das aktivste Tal der Welt! Überlegene Technik, ein vollkommener Genuss.

2. Generalisierungen: Verallgemeinern

Verallgemeinerungen, Universalbezeichnungen: jeder Gedanke, alle, immer, nie. Du kannst aus jeder Situation lernen. Erkennen Sie nicht, das Unbewusste hat immer eine Absicht?

Möglichkeit, Notwendigkeit: Du bist in der Lage, und du bist fähig. Bald kannst du begreifen, welche Lösungen die deinen sind. Dieses köstliche Dessert ist ein Muss! Und du kannst nicht verstehen, wie das Anschauen dieser Lichter dich tiefer in Trance bringt. Du kannst dich auf diesem Stuhl leicht wohl fühlen.

3. Verzerrungen implizieren

Ursache - Wirkung: Kausalitäten oder Verknüpfungen schaffen: Man benutzt Wörter, die eine Ursache - Wirkung - Beziehung implizieren, und zwar zwischen etwas, das bereits der Fall ist und etwas anderem, was der Kommunikator beabsichtigt. Das legt dem Zuhörer nahe, so zu regieren, als ob das eine tatsächlich das andere verursacht.

Bindewörterliste (links): und, und das bewirkt, und das macht, und das bedeutet, und dadurch, denn, während, und das verursacht, und das führt zu, weil, und das zwingt dich, und das erfordert, obwohl, dass, aber, seit, jetzt, wenn, da, und das verstärkt,, in dem, und das schafft, und das lässt dich, und das hilft dir, und das ermöglicht, und das eröffnet, je mehr. desto, Diese Stille hilft dir, das alles zu integrieren. Jeder Herzschlag schafft mehr Raum in d

Gedanken lesen, Vorannahmen:

Gedanken lesen erweckt den Eindruck, dass der Sprecher Kenntnis hat von inneren unbeobachtbaren Erfahrungen des Zuhörers, ohne zu sagen, wie er zu diesen Kenntnissen gelangte. Alle Worte des inneren Tuns: träumen, beschäftigt sein mit, denken an, sich fragen, wundern, fühlen, lernen, verstehen, einsehen, begreifen, sich erinnern, erfahren,.. Und du fragst dich vielleicht, wie lange du. . Es ist in Ordnung, so fasziniert zu sein.

Vorannahmen sind normalerweise unhinterfragbare Aussagen, die wahr sein müssen, damit der Satz einen Sinn ergibt und sind normalerweise der Aufmerksamkeit entzogen.) Falls sich Träume einstellen, so ist das ganz in Ordnung. Aus allen Träumen kann man lernen. Viele der Träume, die alle das gleiche sagten, sind jetzt vergessen. Dein alter Glaube hatte dich behindert. Welche Seite deines Körpers wird zuerst loslassen? Du kannst weiterhin zuhören. Wenn die Entspannung tiefer wird, wird das Unbewusste aktiver. Fällt es dir jetzt auf, was uns hier gelingt? Merkst du, wie sich dein Zustand bereits verändert hat? Es ist besser, wenn wir nicht sehen, dass die Politiker alles bestimmen. Willst du noch mehr lernen?

Verwendung von "oder": Ich weiss nicht, ob wir vor oder nach dem Abschluss des Vertrags einen Kaffee trinken.

Ordnungszahlen: Begriffe wie noch ein, zuerst, zweitens, drittens weisen auf eine Reihenfolge hin: Vielleicht sind Sie neugierig, welche Seite des Körpers sich zuerst entspannt.

Temporale Nebensätze beginnen mit den Wörtern wie bevor, nachdem, während, seit, wenn. Möchten Sie sich setzen, bevor Sie in Trance fallen?

Verlorene Zitate, Glaubenssätze:

Zitate betten den Auftrag so ein, dass er einen anderen Sprecher und Adressaten hat. Sie dienen dazu, Botschaften zu senden, ohne für den Inhalt die Verantwortung zu übernehmen: Der Vogel schien dem anderen zu sagen: *Die Zeit des Wartens ist vorbei.* Erickson sagte einmal zu einem Studenten: *Sie werden erst dann wirklich Bescheid wissen, wenn Sie jeden einzelnen Schritt gründlich geübt haben.*

Glaubenssätze: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Männer lieben die Freiheit.

4. Spezialitäten im Milton-Modell

Doppeldeutigkeit, syntaktische Vieldeutigkeit: Ein Wort hat mehrere Bedeutungen. Das Wort wird doppelt verwendet, einmal am Schluss und das zweite Mal am Anfang des Satzes: Kreuz, als Figur und Körperteil, Schatz, Hut, Takt, unterstellen, Platz, Leere/Lehre, Licht/schweizerdeutsch liecht; Gedanken haben kein **Gewicht** deines Körpers... und du hörst meine Stimme **immer tiefer** fällst du in Trance. Du horchst viel leicht auf die ersten Anzeichen für **eine tiefere Ruhe** senkt sich auf dich herab.

eingebettete Fragen. Frage als Botschaft: der Empfänger kann sich nicht weigern, sie zu beantworten, da sie nicht gestellt wurde. Und ich frage mich, **ob** du dich an deine Kindheit erinnern kannst. Ich weiss nicht, **ob** du wirklich weißt, wie leicht du loslassen kannst. Ich bin neugierig, **ob** du heute schnell in eine tiefere Trance gehst.

eingebettete Kommandos: Ich glaube, bald können Sie spüren: Es geht Ihnen besser! Und während Sie so dasitzen: Entspannen Sie sich! Mein Freund sagte kürzlich zu mir: Nimm dir mehr Zeit für dich!

negative Kommandos: Indirekte negative Aufträge wirken oft wie positive Aufträge: Ich möchte nicht, dass du heute noch viel tiefer losläßt. Nicht lachen! Du brauchst mir gar nicht zuzuhören! Und du musst dich überhaupt nicht fragen... Denke nicht an einen rosaroten Elefant!

Konversationspostulate sind Ja/Nein-Fragen, die statt einer Antwort normalerweise eine bestimmte Reaktion bewirken. Sie fragen jemanden auf der Straße: Können Sie mir sagen, wie spät es ist? Meist wird nicht mit Ja oder Nein geantwortet, sondern er wird Ihnen sagen, wie spät es ist. Weißt du, was es heute Abend im Fernsehen gibt? Können Sie die Tür schließen?

Kannst du die Augen auf einen Punkt fokussieren? Werden sich deine Augen bald oder erst nach einer ganzen Weile schließen?

analoges Markieren: Indirekte Aufträge können durch Markieren übermittelt werden, durch Verändern der Stimmlage, Tempoveränderung, Richtungsänderung beim Sprechen, ergänzen durch eine Geste.

Wenn **DU** sehr früh erwachst, **KANNST** du vielleicht **MIT FREUDE** dem ersten Morgengesang der Vögel lauschen und während dein erster Blick auf den von rosigem Schimmer **VERÄNDERTEN** Nachthimmel fällt, kannst du einen **ZUSTAND** großen Friedens **ERFAHREN**.

Manchmal fragst **DU** dich, wie Du erkennen **WIRST**, ob ein Gedanke **IMMER** vom Verstand kontrolliert sein muss, oder ob du dich ihm auch **MEHR** oder weniger von **DEINER INTUITION** geleitet, **ANVERTRAUEN** kannst.

Jedes Problem wird **LEICHT**, wenn du dein Unbewusstes als **DEINEN PARTNER** anerkennst. Auch wenn du **INZwischen** Wachzustand und **TRANCE** kaum noch unterscheiden kannst, wird es dich immer zu deiner Zufriedenheit **FÜHREN**. Du kannst die ganze Zeit über all das **NOCH MEHR GENIESSEN**.

Verfremdung, Metaphern: Darunter verstehen wir die Zuweisung von Eigenschaften an jemanden oder etwas, der oder das seiner Bezeichnung nach diese Eigenschaft nicht besitzen kann. Ich überschreite logische Grenzen und der Zuhörer muss auf irgendeine Weise solchen Aussagen einen Sinn geben.

Wer weiss schon, ob nicht auch ein Stein sich gut fühlen kann. Ein Berg hat längst die Zeit vergessen, als er noch in der Wiege des Meeres lag. Der schwangere Mann. Der Fels weint.