

## Übung 1 Intensität der Gefühle verändern

Du kannst es gerne auch mit einer 2.Person üben, so fällt es Dir anfangs leichter, wenn Dein Gegenüber Dich hier durchführt.

Wiederholung macht die Meisterin 😊

1. Nimm Dir Deinen bevorzugten Sinneskanal
2. Suche Dir ein freudiges angenehmes Ereignis aus Deiner Vergangenheit
3. Schließe Deine Augen
4. Erlebe diese schöne Situation erneut (sei mittendrin=ASSOZIERT)

### Der visuelle Typ (in Bildern wahrnehmen)

- a. Was genau siehst Du?
- b. In welcher Umgebung bist Du?
- c. Bist Du alleine oder sind andere Menschen um Dich herum?
- d. Welche Farben siehst Du?
- e. Wie sieht Deine Umgebung aus?
- f. Welche Gegenstände siehst Du?
- g. Ist es ein Film oder ein Standbild?
- h. Wie weit ist das Bild entfernt?

i.

### Der auditive Typ (hören)

- a. Welche Geräusche nimmst Du wahr?
- b. Hörst Du Stimmen?
- c. Hörst Du jemanden Lachen?
- d. Sind die Geräusche und Klänge laut oder leise?
- e. Sind die Geräusche und Klänge nah oder fern?
- f. Wie ist die Geschwindigkeit der Stimmen?
- g. Wie ist die Tonlage?
- h. Hörst Du den Wind oder Meeresrauschen?
- i. Hörst Du Musik?

### Der kinästhetische Typ (fühlen)

- a. Was fühlst Du?
- b. Wie fühlst Du Dich?
- c. Ist die Temperatur warm oder eher frisch?
- d. Welche Körpergefühle verbindest Du mit dieser Erfahrung?
- e. Wo genau im Körper sitzt das Gefühl?
- f. Spürst Du die Sonne im Gesicht? Wind?

**SEPERATOR=** verlasse kurz die Situation, öffne Deine Augen und zähle 3 Dinge auf, die Du in Deinem Raum siehst.

Schließe nun Deine Augen wieder.

**Setze Dich nun auf eine Wolke und entferne Dich von dieser Situation.(=DISSOZIERT)**

**So, dass Du Dich von oben gut beobachten kannst.**

**Siehe Dir Deinen Film an.**

**Was siehst und beobachtest Du von oben aus?**

**DIE INTENSITÄT DEINER GEFÜHLE WIRD SICH JETZT VERÄNDERT HABEN!!!**