

Wie verinnerlichst Du Besondere Momente und hast dauerhaft direkten Zugang zu diesem Gefühl?

„Submodalitäten sind der grundlegende Code des menschlichen Gehirns“
(O'Connor/Seymour)

„Wer sein eigenes Gehirn nicht nur besitzen, sondern auch benutzen will, muss lernen, welche Submodalitäten bei ihm wie funktionieren und lernen, sie zu verändern!“ (Klaus Grochowiak)

Arbeite ganz bewusst und konkret mit Deinen Sinneskanälen (VAKOG)
Damit kannst du deine Gefühle verankern und direkt abrufen.

VAKOG = MODALITÄTEN

visuell (sehen)

auditiv (hören)

kinästhetisch (fühlen)

olfaktorisch (riechen)

gustatorisch (schmecken)

SUBMODALITÄTEN = UNTEREIGENSCHAFT

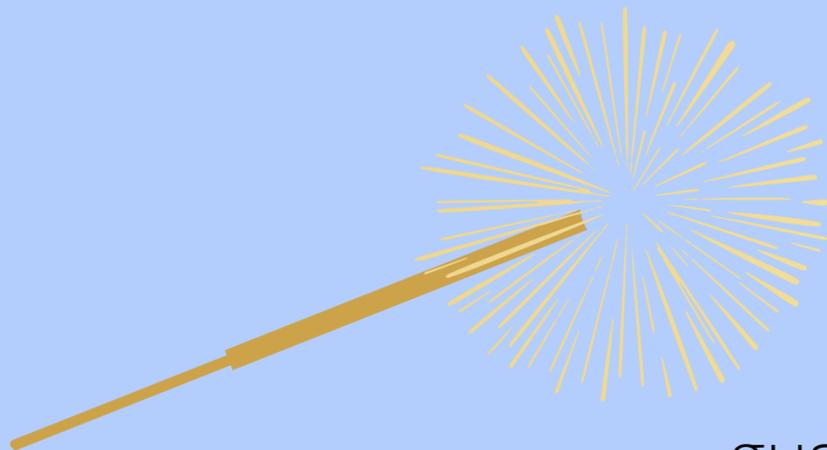
Hell / Dunkel

Laut / Leise

Weich / Hart

Wohlriechend / Stinkt

Süß / Sauer



Wie erschaffst du Deinen ganz persönlichen "Moment of Exzellenz"?

Unter Submodalitäten versteht man Feinunterscheidungen von VAKOG. Sie bestimmen stärker als der Inhalt selbst, wie intensiv Du eine Erfahrung in Erinnerung behälst und wie stark Du emotional auf diese Erinnerung reagierst.

Du kannst deine Submodalitäten nutzen, um deine Gefühle sie zu intensivieren, abzuschwächen oder zu verändern.

Komm zur Ruhe... Atme tief ein.. und wieder aus.

Nimm wahr... wie die Luft durch deine Nase geht.. und versetze dich selbst zurück in deinen besonderen Moment.

**Kannst du dich noch erinnern... als du dich so richtig geliebt gefühlt hast??
Tu mal so als Sei es gestern gewesen...**

Was hast du ganz konkret gesehen?

Was hast du genau gehört?

Was hast du wo und wie in deinem Körper gefühlt?

Was hast Du exakt gerochen?

Was hast du konkret geschmeckt?



Nimm dir all die Zeit, die du brauchst... und erlebe diesen Moment noch einmal..
Mach ihn dir so bewusst, als würde er genau jetzt in diesem Moment noch einmal geschehen..
Noch intensiver... Mach ihn 2 mal so groß... 4 mal so groß...

Wähle einen einzigartigen Platz an deinen Körper...
(Ohrläpchen / Stelle am Oberschenkel / Arm oä)

Exakt dann - wenn das Gefühl am stärksten ist, drückst du diesen Punkt. = Anker.
Jetzt hast du diesen Moment verankerst und kannst immer wieder das Gefühl abrufen, indem du diesen Anker drückst.

Warum ist das so wichtig???

Deine Gefühle verursachen deine Handlungen.
Deine Handlungen bestimmen deine Ergebnisse.
Deine Ergebnisse erzeugen deine Gewohnheiten.
Deine Gewohnheiten erschaffen dein Charakter.
Dein Charakter bringt dir dein Leben.

**Also.. Achte auf
Deine Gefühle!**

