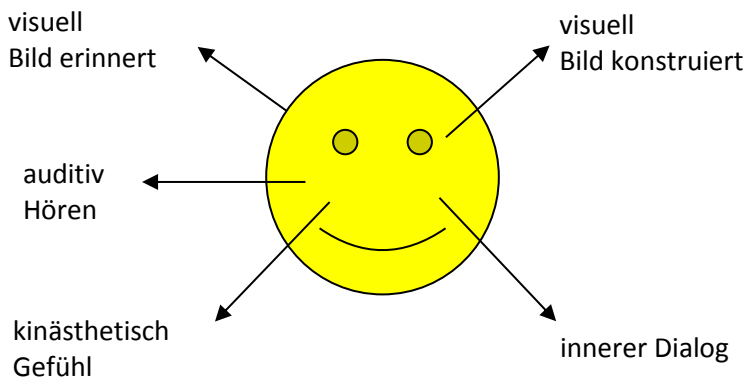


# Übungsblatt zu Augenbewegungsmuster oder wie jemand gerade unterwegs ist...



In älteren NLP – Büchern wird gelehrt, dass die Muster bei jedem Menschen gleich sind. Die Erfahrung lehrt, dass es besser ist, bei jedem einzelnen zu testen, auf welcher Seite sich das erinnerte Bild und das konstruierte Bild befindet. Dies kann schnell durch die Frage: denk mal bitte an Dein Auto (wenn der Gesprächspartner eins hat) oder stell Dir vor, Du würdest ein Hochhaus besitzen, getestet werden. Auch die Seiten für Gefühl oder inneren Dialog können mit ähnlichen Fragen kalibriert werden.

Setzen Sie sich Ihrem Gesprächspartner entspannt gegenüber, sodass Sie seine Augen gut im Blick haben. Stellen Sie entspannt folgende Fragen und beobachten Sie direkt nach der Frage, in welche Richtung, die Augen wandern. Noch einfacher gelingt die Übung zu dritt: einer liest vor, einer beobachtet. Wichtig: NICHT verbal antworten! Augen locker lassen, nicht verkrampfen. Machen Sie es Ihren Mitübenden leicht!

1. Welche Farbe hat Dein Auto?
2. Wie fühlt sich ein Steinchen im Schuh an?
3. Welchen Bettbezug hast Du gerade drauf?
4. Welche Oberfläche hat Deine Küchenzeile?
5. Wie klingt Deine Hausglocke?
6. Warum hast Du dieses Auto ausgesucht?
7. Wo ist in Deiner Wohnung Deine Waschmaschine?
8. Wie fühlt sich Regen im Gesicht an?
9. Wie würde Dein bester Freund mit 3 Nasen aussehen?
10. Was kommt im Alphabet nach K?
11. Was hat Deine Oma gesagt, wenn du mit dem Kochlöffel auf den Topf geschlagen hast?
12. Wie nennt Deine Mutter Dich?
13. Was reimt sich auf Rabe?
14. Was sagst Du Dir selbst, wenn Du einen Fehler machst?
15. Wie fühlt sich Freude an?
16. Was ist Dein Lieblingslied?
17. Was tust Du, wenn Du Dich selber schimpfst?
18. Welches Kleid hat die Nachbarin von 3 Häuser weiter an?
19. Was riechst Du gerne?

#### Anmerkung:

Es kann durchaus sein, dass Ihr Übungspartner anders reagiert, als Sie erwarten. Das heißt nicht, dass bei ihm der Wahrnehmungskanal nicht stimmt, sondern dass er wahrscheinlich den Satz in einen anderen Kanal übersetzt. Beispiel: Was riechst Du gerade und die Augen gehen nach oben: vielleicht stellt er sich eine Blume bildlich vor.

Es geht hier nicht um falsch oder richtig, sondern darum, sich auf seinen Partner besser einzustellen und die Feinwahrnehmung zu üben.

