

Format 5-4-3-2-1

Die 5-4-3-2-1-Methode ist eine Trance-Induktion oder auch Selbsthypnose-Technik von Betty Erickson.

Fünf sinnlich konkret wahrnehmbare Tatbestände werden nacheinander aufgezählt. Dann wird ein innerer gewollter Zustand benannt:

"Während Du auf diesem Sessel sitzt (1),
hörst Du meiner Stimme zu (2)
und nimmst das Licht wahr, das durchs Fenster kommt. (3).
Von Ferne hörst Du den Verkehr rauschen (4)
und spürst gleichzeitig, wie Deine Füße den Boden berühren (5)
und Du kannst anfangen, Dich zu entspannen".

Im nächsten Teil werden vier sinnlich wahrnehmbare Tatbestände angesprochen. Es folgen zwei Suggestionen, dann 3 plus 3, usw. - bis schließlich ein sinnlicher konkreter Tatbestand von fünf Suggestionen begleitet wird. Dieser Prozess lenkt die Aufmerksamkeit von der Außen-Welt nach und nach auf die Innen-Welt. Die 5-4-3-2-1-Methode ist ein gutes Beispiel für die Prinzipien des pacing und leading. Der Klient, der seine Aufmerksamkeit auf etwas richtet, was tatsächlich vorhanden ist, entwickelt eine innere Ja-Haltung zu den Worten des Coaches. Dadurch verstärkt sich der Rapport und der Coach kann beginnen zu führen.

Diese Technik kann auch zur Selbsthypnose bei Entspannungsübungen oder zum Einschlafen angewendet werden.

Übungsblatt Format 5-4-3-2-1

Bestimme den Kontext für die Anwendung:

Überlege Dir, was sinnlich konkret wahrnehmbare Tatbestände in diesem Kontext sind:

Überlege Dir, wohin Du führen möchtest, was ist das Ziel?

1	
2	
3	
4	
5	
Neues Element	



1	
2	
3	
4	
Neues Element	
Neues Element	
1	
2	
3	
Neues Element	
Neues Element	
Neues Element	
1	
2	
Neues Element	
Neues Element	
Neues Element	
Neues Element	
1	
Neues Element	
Neues Element	
Neues Element	
Neues Element	
Neues Element	

