

Einfache VAKOG Trance Anleitung

Dieses Format eignet sich dazu, einfache ressourcenvolle Trancen und den Milntontalk zu üben. Sie können die Reihenfolge der VAKOG-Erlebnisse an die Augenbewegungsmuster des Klienten anpassen und ihn so unterstützen das Erleben zu verstärken. Die Anleitung ist in „Du-Form“ geschrieben.

1. Konkrete Situation

Denke bitte mal an einen **konkreten**, wirklich angenehmen Moment Deines Lebens... eine Situation, die Du als besonders angenehm erlebt hast.

Tu mal so als ob...Du ihn jetzt erleben würdest...indem Du Dich innerlich in die Situation hineinbegibst...nimm wahr, was Du da wahrnehmen kannst...

So lange reden, bis Du siehst, dass sich im Gesicht des Gegenübers etwas verändert (Physiologie- Check ☺☹☹)

2. Nutze den aktuell genutzten Sinneskanal von A (pacing)

und beginne den gewünschten Zustand zu induzieren...

(VAKOG 👂 👁 👋 leading) in Richtung einer vollständigen Repräsentation des Zustandes

...und nimm wahr, was es wahrzunehmen gibt...

wenn Du ein Bild vor Augen hast, schau Dich mal um, was es für Dich zu sehen gibt...

...**und beginne** auch mal hinzuhören, was es zu hören gibt, Geräusche oder auch Stille.....
und während du das hörst...

spüre auch in Deinem Körper, welches Körpergefühl Du erlebst...

während Du siehst was es zu sehen gibt...
und hörst, was es zu hören gibt...

und vielleicht gibt es auch so etwas wie einen Geruch oder Geschmack...

3. Begleite A langsam aus dem Trance-Zustand ins Hier und Jetzt

Nimm noch einmal alles wahr...und dann, in dem Wissen, dass Du das alles jederzeit wieder erleben kannst, komme allmählich wieder mit Deiner Aufmerksamkeit hierher zurück.

Dies ist eine erste Annäherung an den Milton-Sprachgebrauch. Das nächste sinnvolle Format hierzu ist der „Moment of Excellent“, eine feine ressourcenfördernde Ankertechnik.

Das nächste NLP Basis-Seminar findet am Sa/ So 22.- 23. Februar statt.

