



Praxis



Mutprobe

magic words –



effektives Selbstcoaching mit Worten
oder:

meine mentale Hausapotheke



Mut finden, neue Wege zu erproben.

„Worte sind die
mächtigste Droge,
welche die Menschheit
benutzt.“

Rudyard Kipling

Überblick: 



1. Unser Gehirn



2. Worte verzaubern



3. Selbstbewusstsein stärken



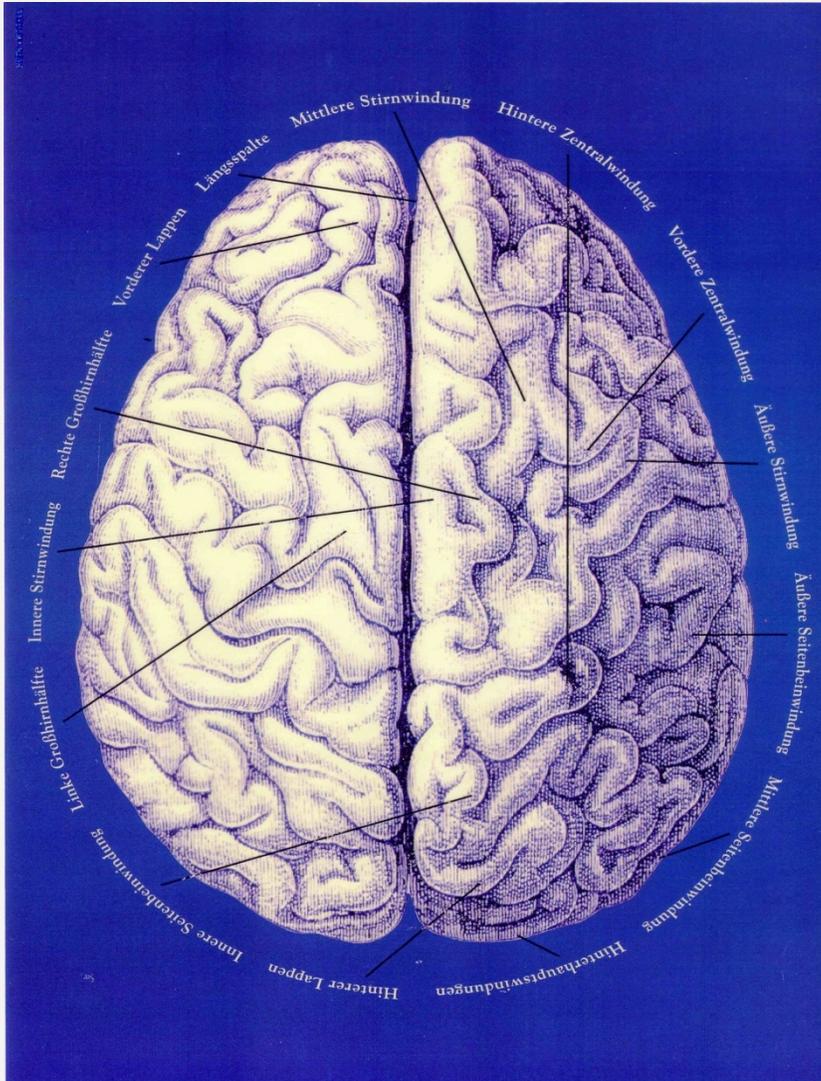
4. Stress und Ängste verringern

5. Begierden: Zuviel Essen, Alkohol, Zigaretten

6. Gebrauch der wingwave[®]-App



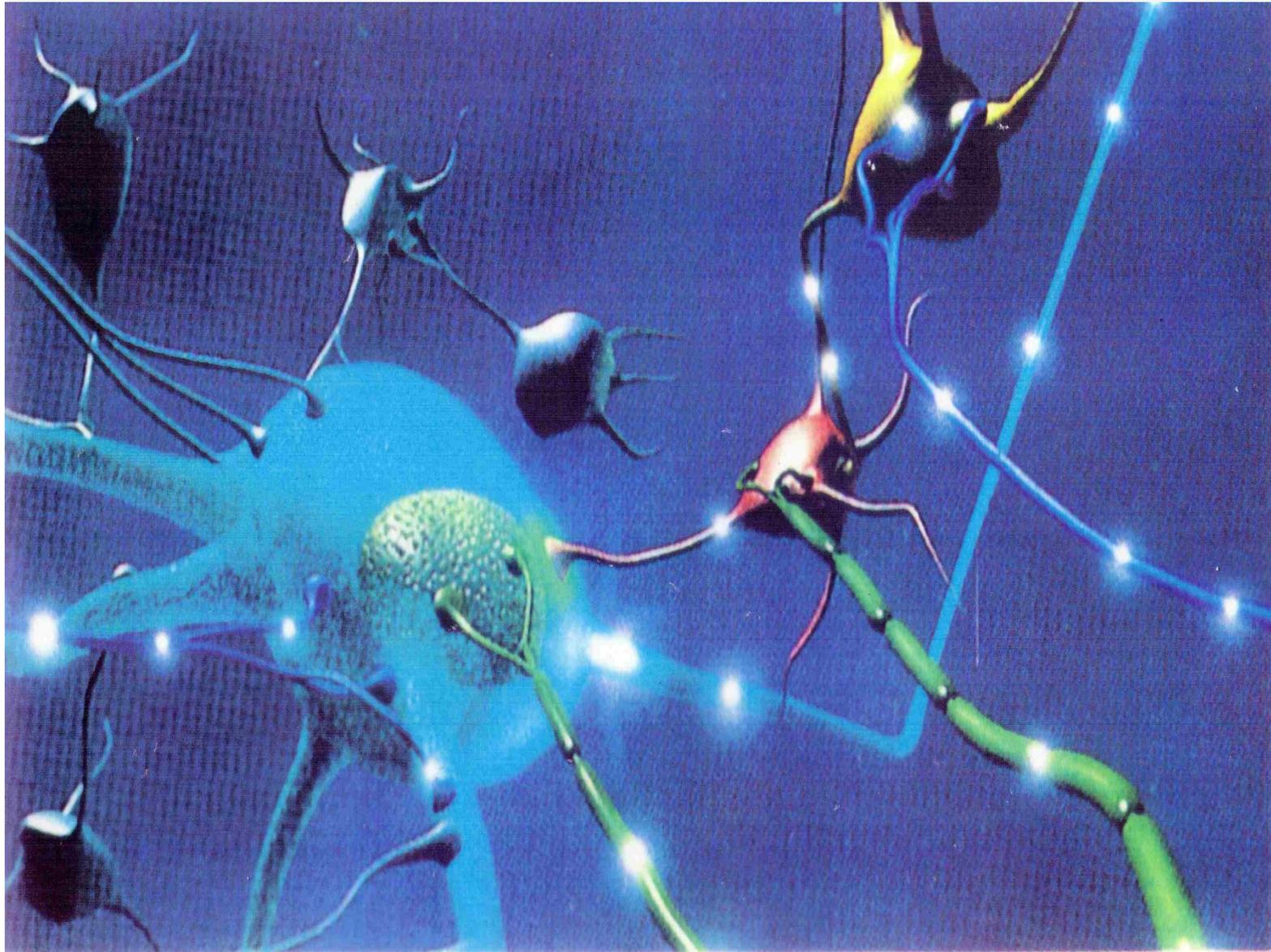
1. Unser Gehirn



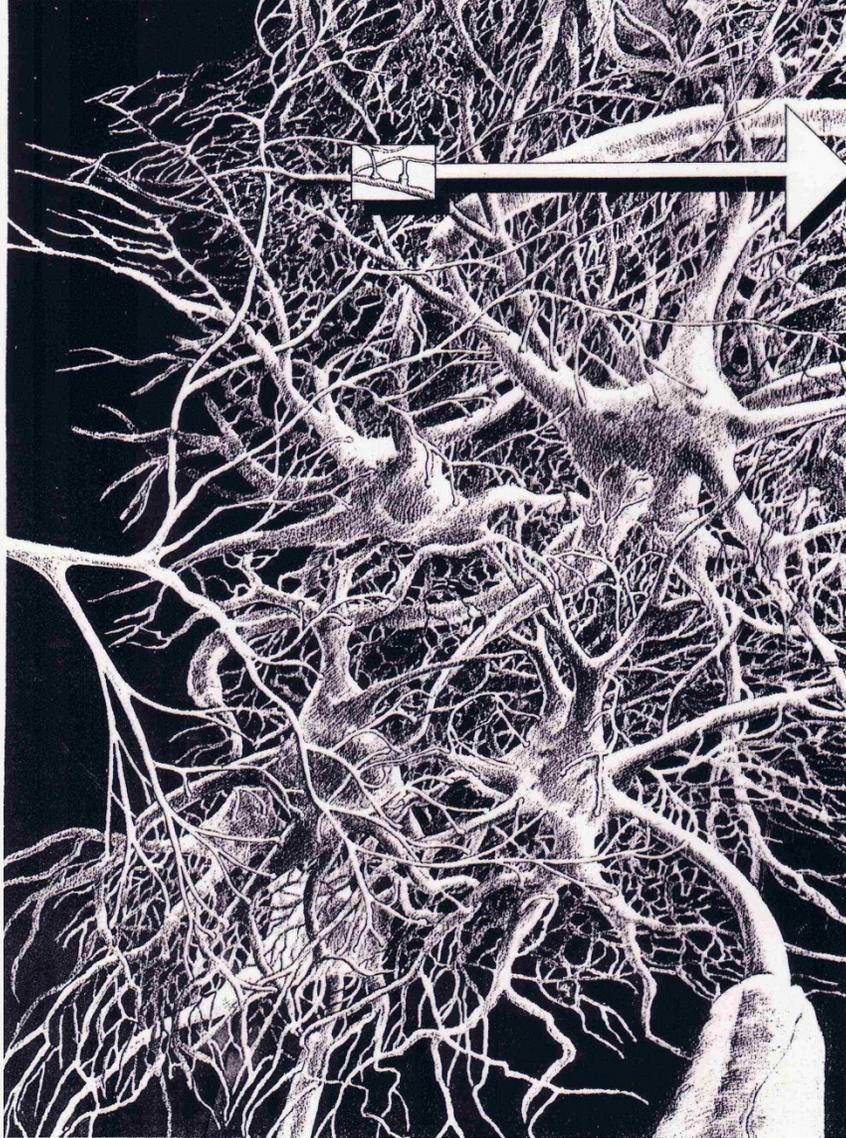
Wir erhalten leider bei der Geburt keine Gebrauchsanweisung für unser Gehirn.

Wir müssen selbst lernen, damit umzugehen.

Dabei hilft, zu verstehen, wie das Gehirn denkt



Unser ganzes Leben lang ist das Gehirn in der Lage, neue Verbindungen (Synapsen) zu bilden. Das erfordert Energie, was Widerstand erzeugt (Hirnauftrag: Energiesparen)



Komplizierte Vorgänge erlauben den Informationstransport von einer Zelle zur anderen.

Je mehr unterschiedlich sinnliche Informationen und je mehr Bilder dabei sind, desto schneller wird der Transport und desto stabiler sind die Verknüpfungen

Wichtig: Unser Hirn kann keine Negativbotschaften verarbeiten:

„Ich will nicht mehr rauchen“
„Fass' nicht auf die heiße Herdplatte“

Das menschliche Gehirn **benötigt** für die **Auswertung** von **Verneinungen** mehr **Zeit** als für klare und eindeutige Botschaften.

Wieso das so ist? Die Decodierung von Negationen wird im Zusammenspiel der Gehirnhälften verlangsamt:

Zwar erkennt eine Gehirnhälfte das Verbot (die linke, u. a. zuständig für Logik, Sprache und analytisches Denken),
die andere (die rechte, u. a. zuständig für bildhaftes Denken) jedoch nur das Bild.
Die richtige Deutung des Befehls kostet **Zeit** und **Energie**.

„Denke nicht an einen großen grünen Elefanten mit rosa Punkten“

 Ziel von magic words:



Worte und deren bildhafte Darstellung
miteinander verknüpfen,



bzw. bestehende negative / dysfunktionale
Verknüpfungen umdefinieren



2. Worte verzaubern



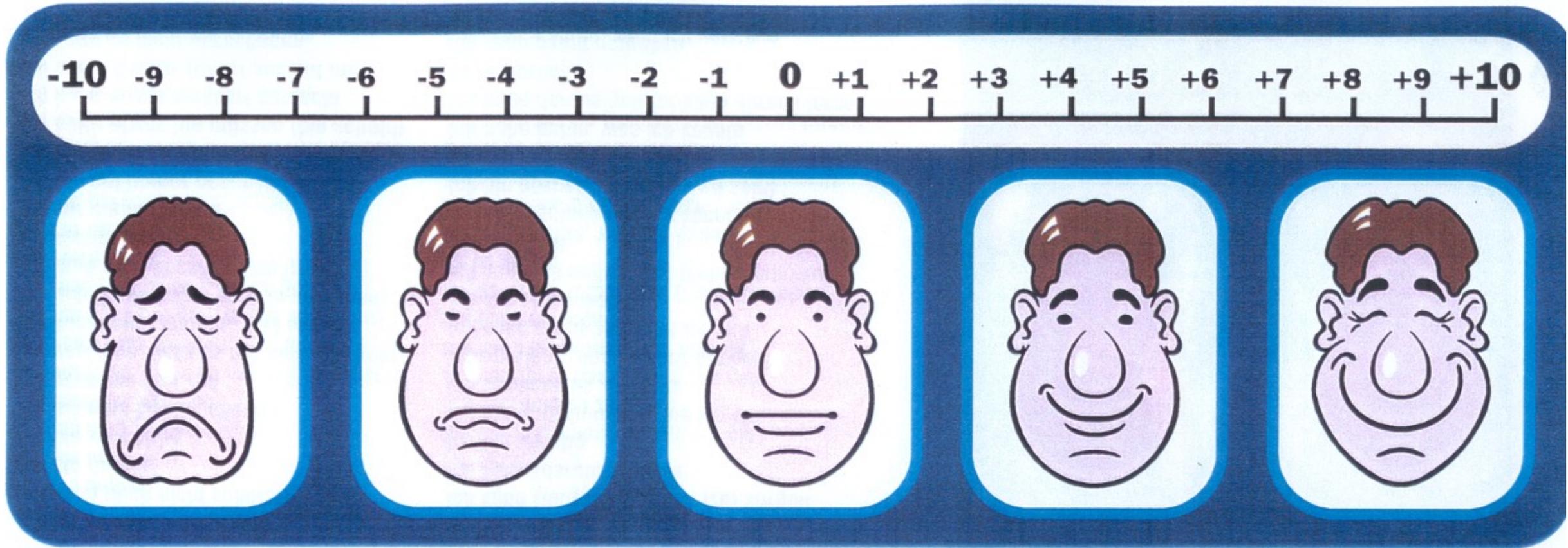
Stresswörter können nicht aus dem Hirn
gestrichen werden,



aber wir können Möglichkeiten schaffen,
den mit dem Wort entstehenden Stress zu
reduzieren



Skala des subjektiven Wohlbefindens

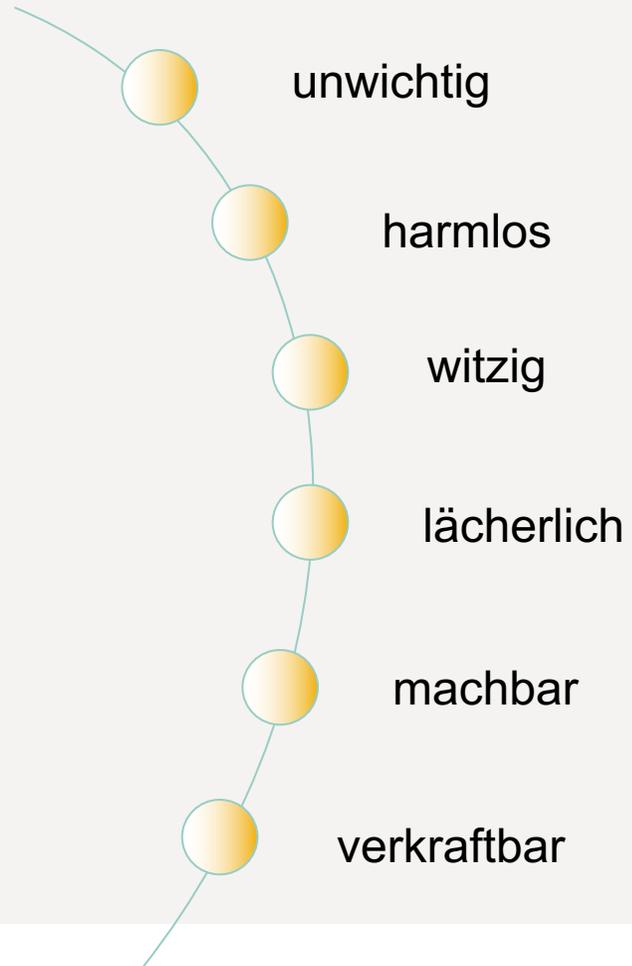


Migräne

Migräne



Erwünschte subjektive Wirkung



KNITTING

Kritik

AOK
Die Gesundheitskasse.





Kinder lernen das
Alphabet

Übung: Worte verzaubern



Denken Sie an ein Wort, das Stress auslöst.



Eher Alltagsstress, kein grundlegendes Lebensthema.

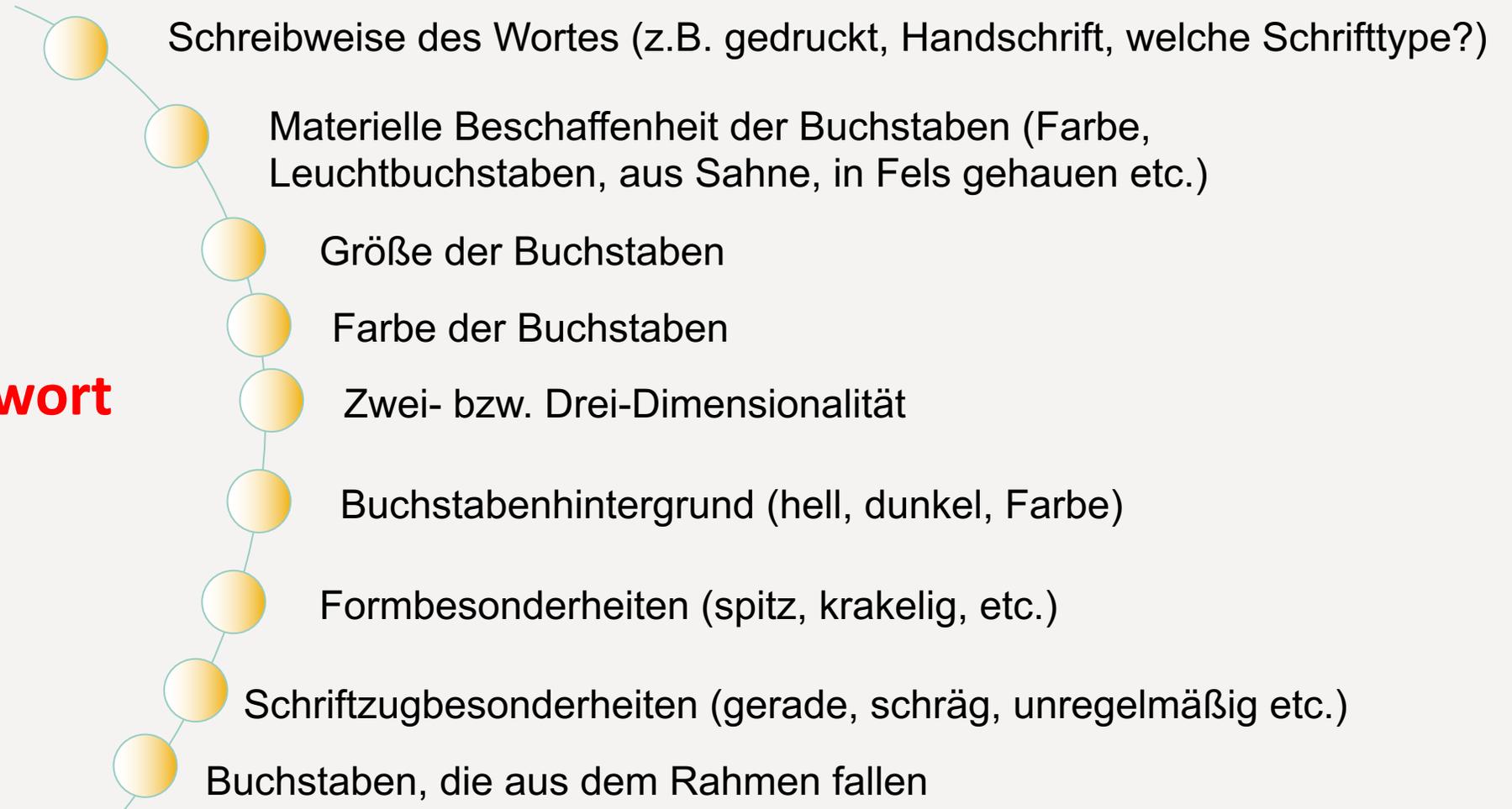


Beschreiben Sie für sich genau die Submodalitäten

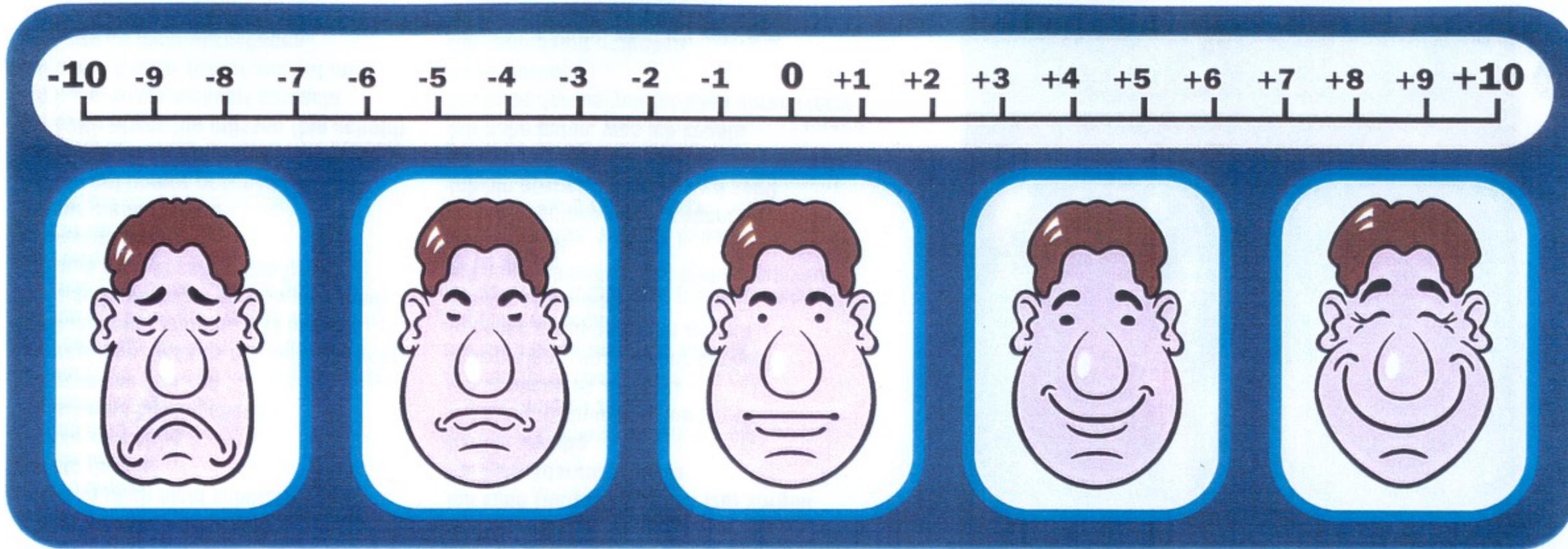


Submodalitäten

**ich sehe
mein Stresswort**



Skala des subjektiven Wohlbefindens: Wie fühlt sich das Wort an?

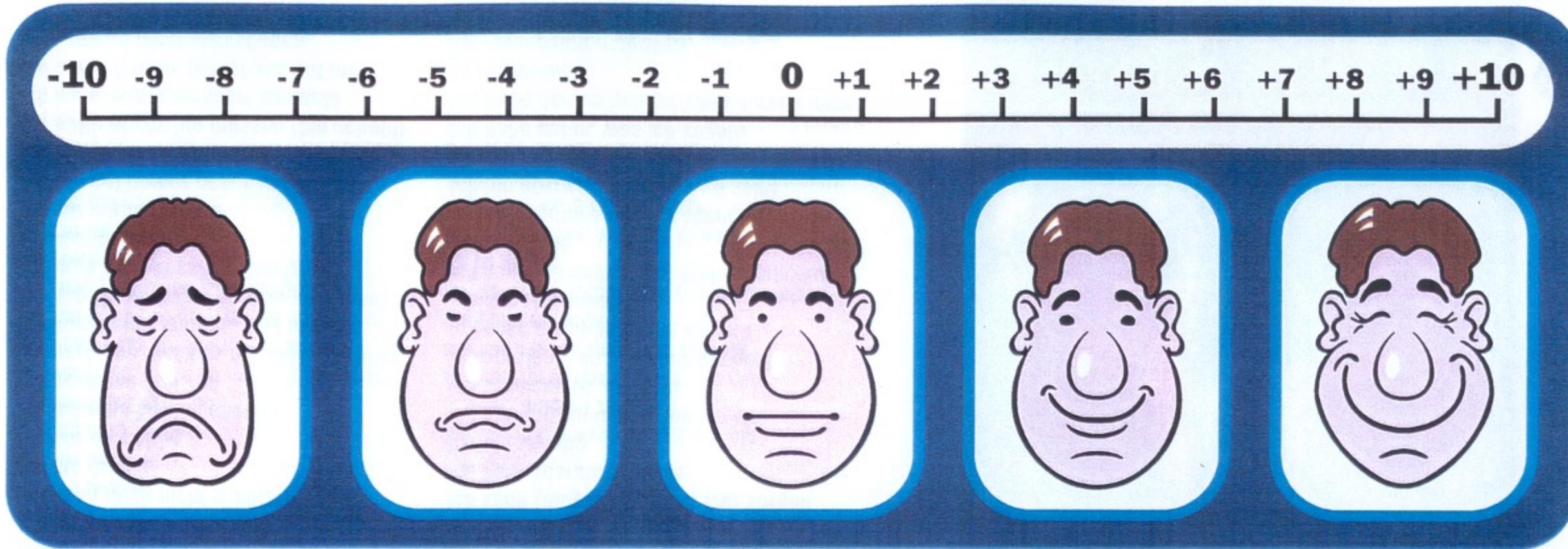


Submodalitäten

**ich verändere
mein Stresswort**

- 
- Andere Schreibweise des Wortes, neue Schrifttype
 - Andere materielle Beschaffenheit der Buchstaben
 - Andere Größe der Buchstaben
 - Andere Farbe der Buchstaben
 - Neu: Zwei- bzw. Drei-Dimensionalität
 - Anderer Buchstabenhintergrund (hell, dunkel, Farbe)
 - Neue Formbesonderheiten (rund, geschwungen, etc.)
 - Neue Schriftzugbesonderheiten (gerade, klar, regelmäßig etc.)
 - Andere Buchstaben, die aus dem Rahmen fallen

Skala des subjektiven Wohlbefindens: Wie fühlt sich das Wort jetzt an?



3. Selbstbewusstsein stärken



Das Ich stärken

Übung:



Sehen Sie das Wort „Ich“ vor sich.
Beschreiben Sie genau, wie Sie es sehen
Skalieren Sie.

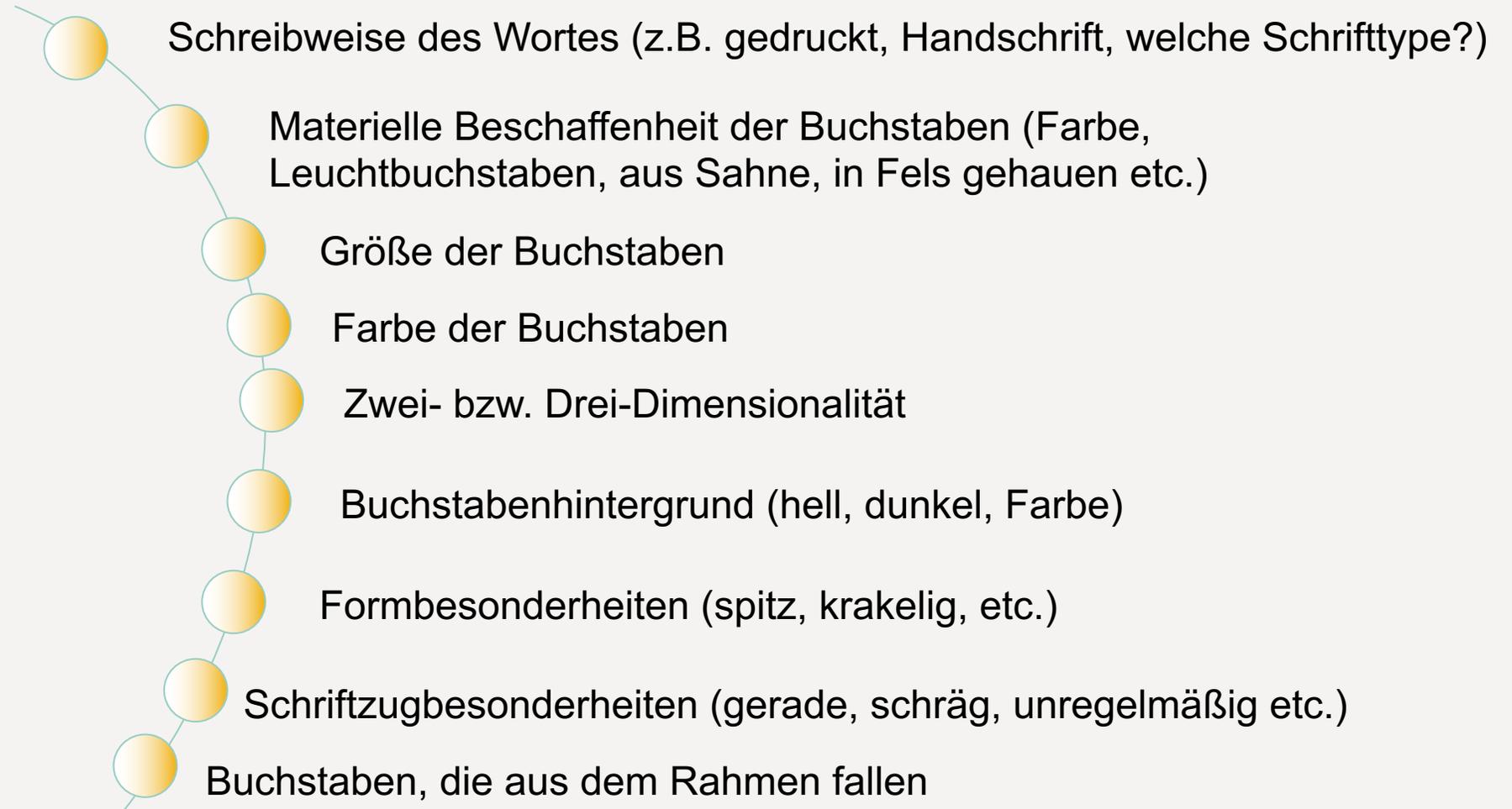


Verändern Sie die Submodalitäten.
Skalieren Sie erneut.

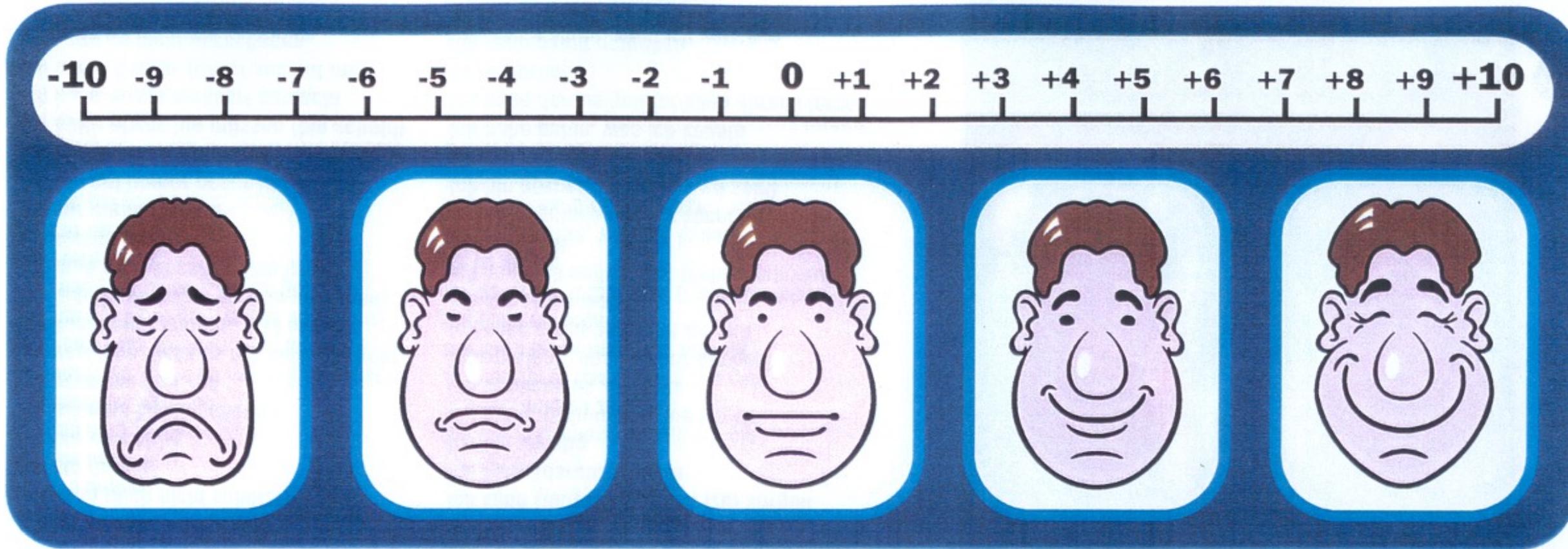


Submodalitäten

**ich sehe
mein Ich**

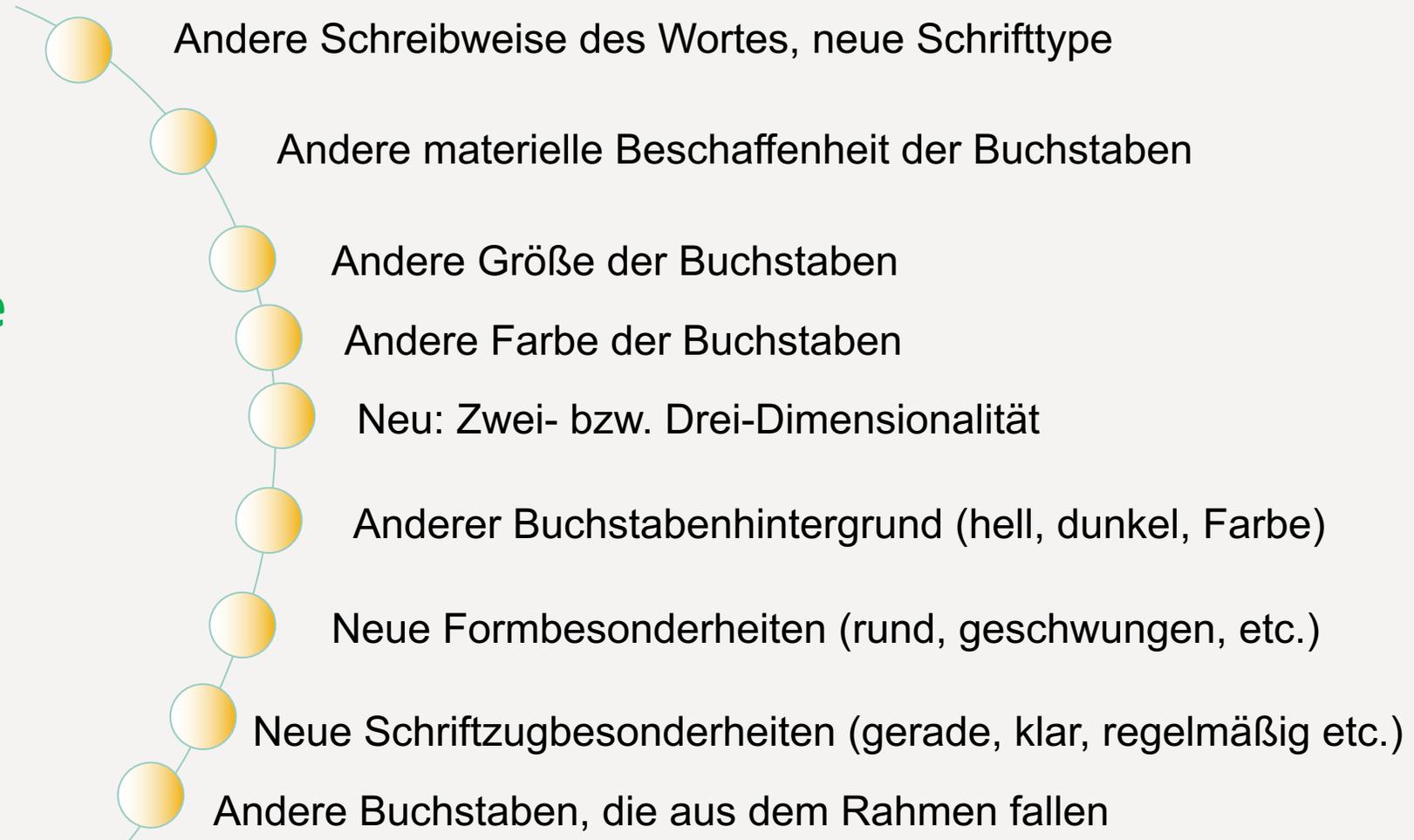


Skala des subjektiven Wohlbefindens: Wie fühlt sich das Wort ICH an?



Submodalitäten

ich verändere mein ICH



Submodalitäten

ich verändere mein ICH auditiv und haptisch

Welche Stimme sagt dieses Wort vor dem geistigen Ohr (Frau, Mann, Kind, innere Stimme), von wo höre ich sie?

Lautstärke (laut, leise)

Tonhöhe (hoch, mittel oder tief)

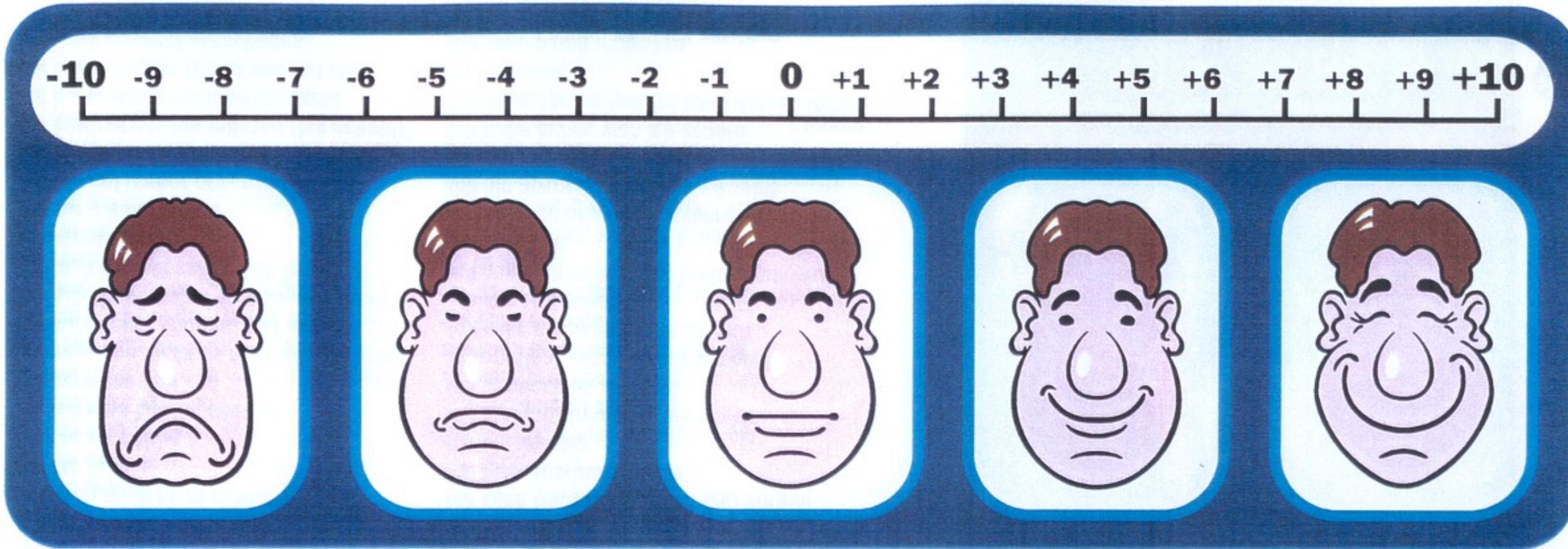
Akustische Besonderheiten („Echo“)

Tempo der Aussprache (schnell, langsam, gedehnt)

Stimmqualität (jammernd, drohend, militärisch vs. freundlich, aufmunternd, anfeuernd fröhlich, flüsternd)

Material, Oberflächenbeschaffenheit des Wortes –
Wie fühlt es sich an? (weich oder hart, spitz oder rund,
warm oder kalt, leicht oder schwer)

Skala des subjektiven Wohlbefindens: Wie fühlt sich das Wort ICH jetzt an?





Das Ich stärken



Übung:



Sehen Sie Ihren eigenen Namen vor sich.
Skalieren Sie.

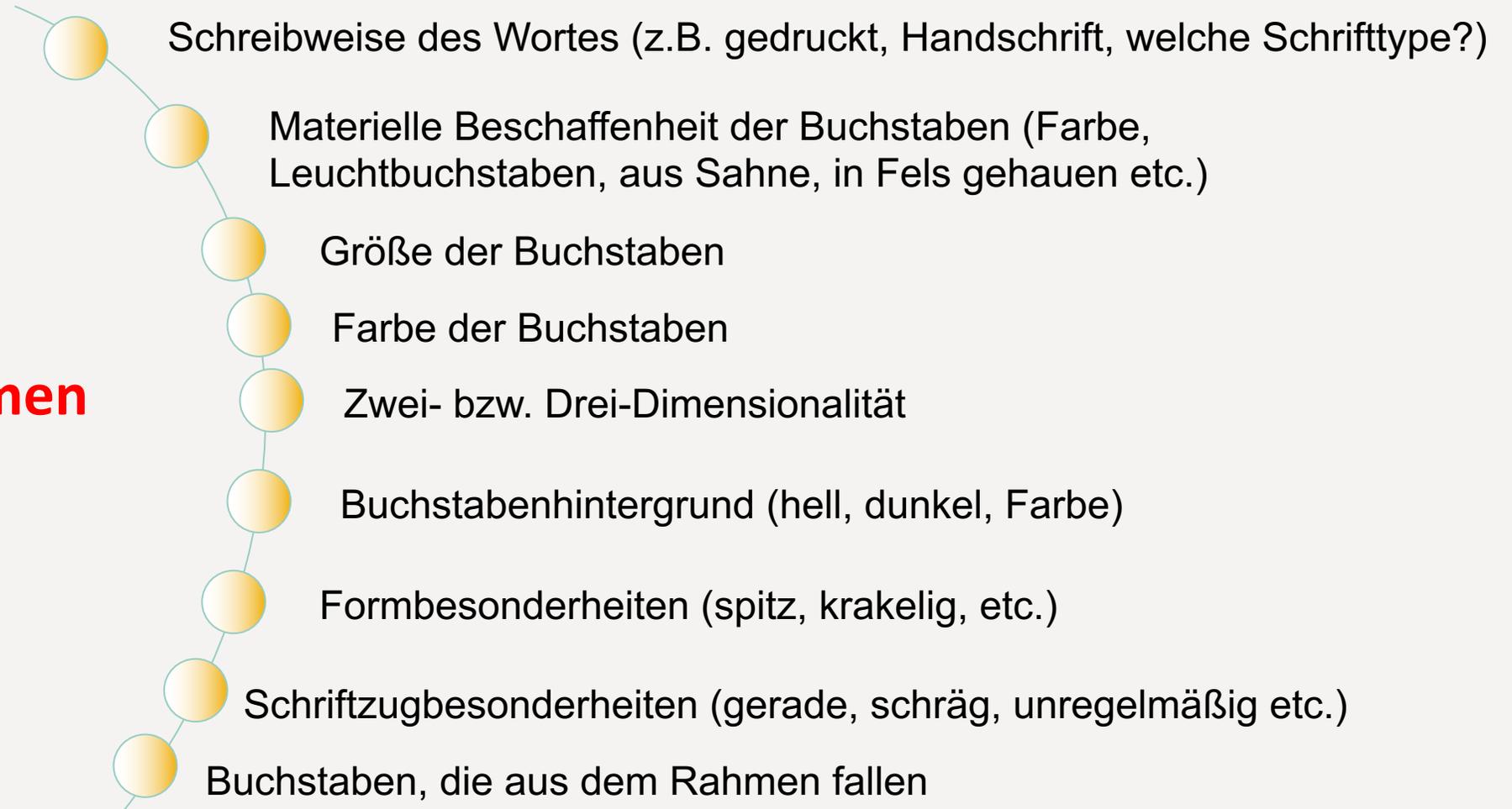
Beschreiben Sie genau, wie Sie ihn sehen.

Verändern Sie die Submodalitäten.
Skalieren Sie erneut

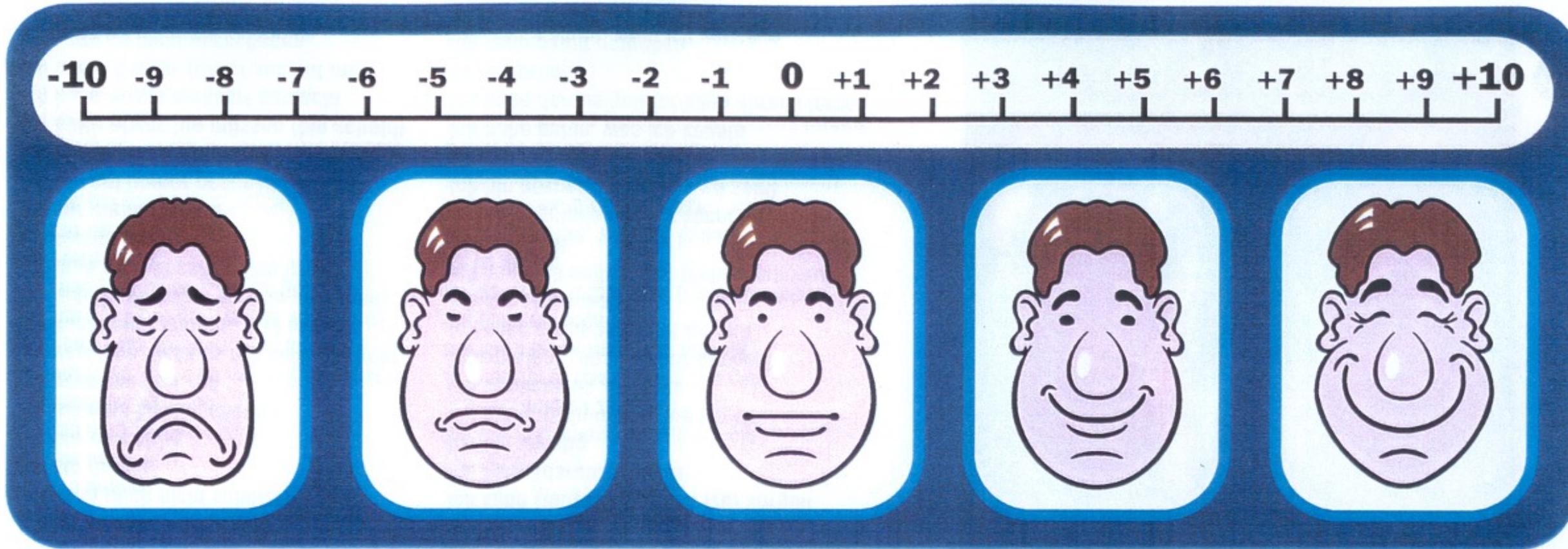


Submodalitäten

**ich sehe
meinen Namen**



Skala des subjektiven Wohlbefindens: Wie fühlt sich mein Name an?



Submodalitäten

**ich verändere
meinen Namen**

- 
- Andere Schreibweise des Wortes, neue Schrifttype
 - Andere materielle Beschaffenheit der Buchstaben
 - Andere Größe der Buchstaben
 - Andere Farbe der Buchstaben
 - Neu: Zwei- bzw. Drei-Dimensionalität
 - Anderer Buchstabenhintergrund (hell, dunkel, Farbe)
 - Neue Formbesonderheiten (rund, geschwungen, etc.)
 - Neue Schriftzugbesonderheiten (gerade, klar, regelmäßig etc.)
 - Andere Buchstaben, die aus dem Rahmen fallen

Submodalitäten

ich verändere meinen Namen auditiv und haptisch

Welche Stimme sagt dieses Wort vor dem geistigen Ohr (Frau, Mann, Kind, innere Stimme), von wo höre ich sie?

Lautstärke (laut, leise)

Tonhöhe (hoch, mittel oder tief)

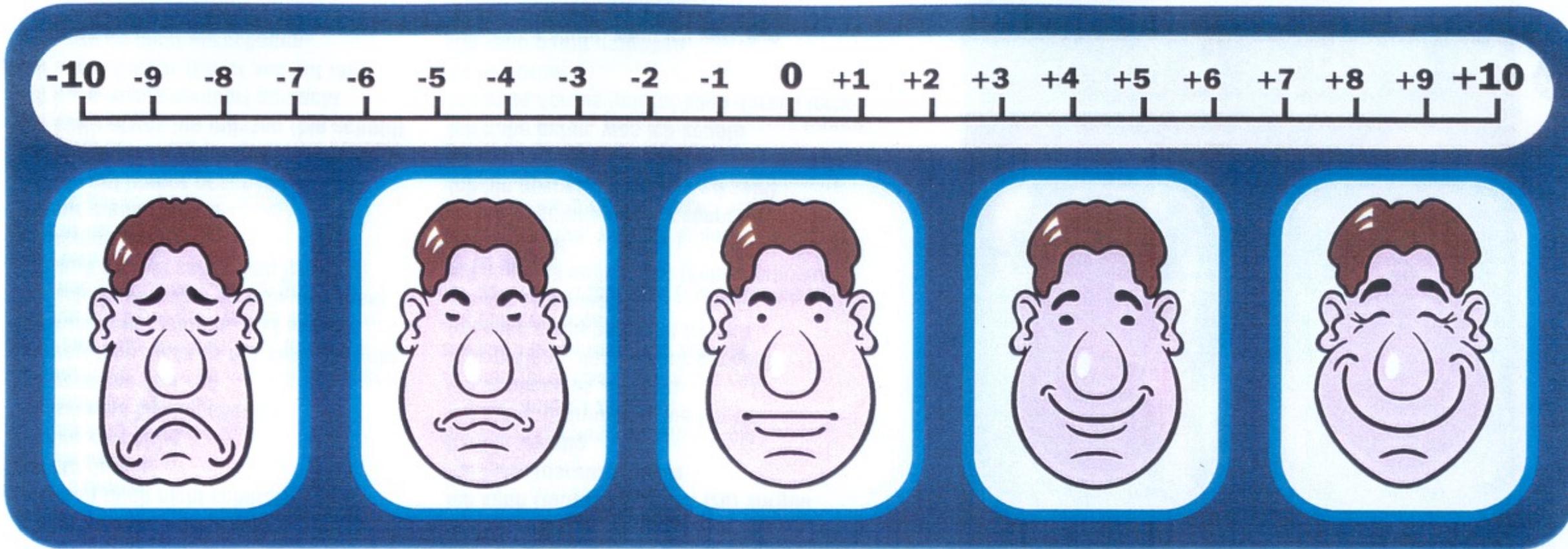
Akustische Besonderheiten („Echo“)

Tempo der Aussprache (schnell, langsam, gedehnt)

Stimmqualität (jammernd, drohend, militärisch vs. freundlich, aufmunternd, anfeuernd fröhlich, flüsternd)

Material, Oberflächenbeschaffenheit des Wortes –
Wie fühlt es sich an? (weich oder hart, spitz oder rund,
warm oder kalt, leicht oder schwer)

Skala des subjektiven Wohlbefindens: Wie fühlt sich mein Name jetzt an?



Erweiterungen

Magic Words Selbstbewusstsein



Ich

Vor-/Nachname

Anrede

Berufsbezeichnung

Titel

Rollen, z.B. Mutter, Ehemann

Mann /Frau

4. Stress und Ängste verringern

4. Stress und Ängste



Angst vor der Prüfung?



Angst vor dem Zahnarzt?



Angst vor der Impfung / der OP?

Angst vor dem Flug?

Angst vor dem Termin?

Angst vor dem Vortrag?

Versuchen Sie es mit magic words!



Zahnarzt

Zahnarzt



Stress abbauen



Übung:



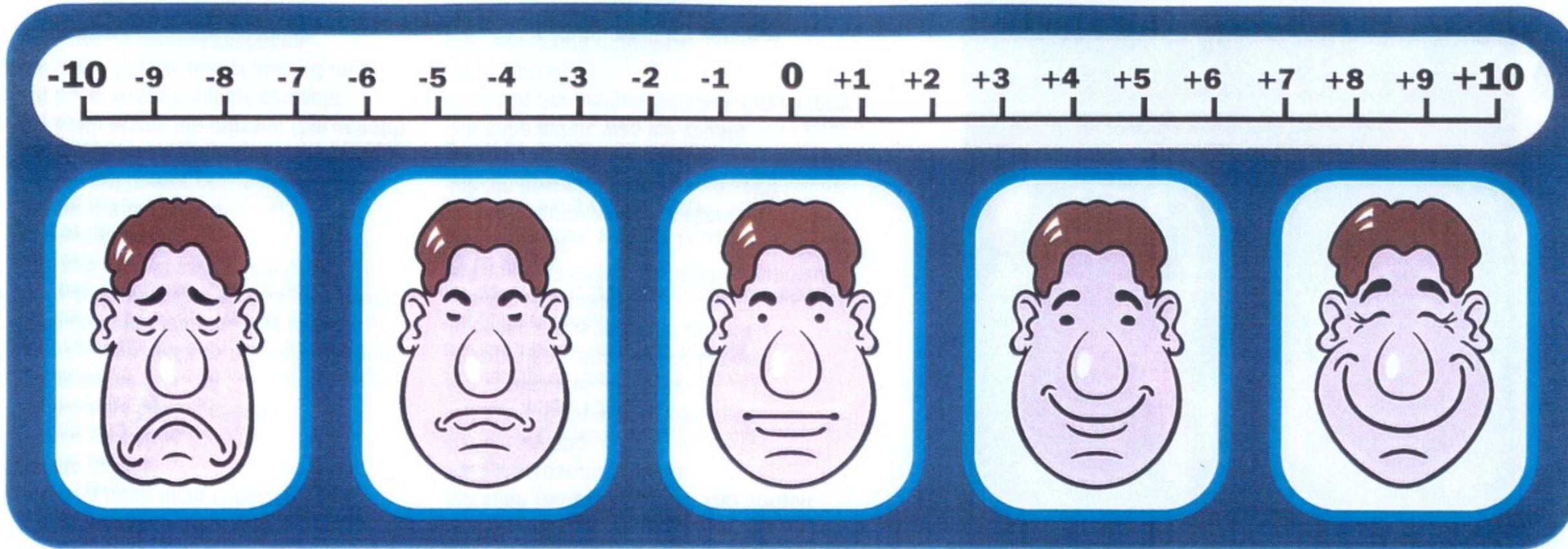
Denken Sie ein Wort, das starken Stress auslöst

Beschreiben Sie genau, wie Sie dieses sehen.
Skalieren Sie.

Verändern Sie die Submodalitäten.
Skalieren Sie erneut



Skala des subjektiven Wohlbefindens: Wie fühlt sich das Stresswort an?



Magic Words Gesundheit - Heilungsprozesse



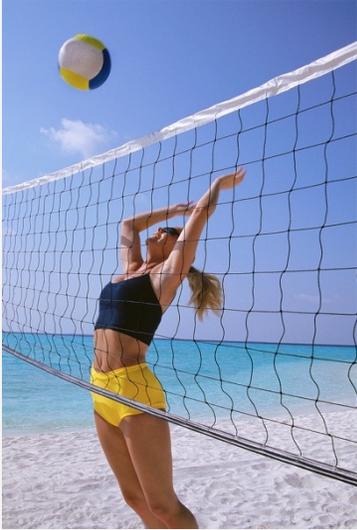
Krankheitsbezeichnung

Symptome

Betroffene Körperteile

Stärkung der Medikamenten-Namen

Magic Words Sport



Gewinnen, Sieg / Verlieren, Niederlage

Training, Bezeichnung der Sportart

Name des Gegners, Verein

Wettkampfbezeichnung: z. B. Endausscheidung

Spezielle Begriffe: Tor, Elfmeter, Putten, Bunker usw.

Magic Words Karriere



Positionsbezeichnung: z. B. Manager, Abteilungsleiter

Leistungsbezeichnung: z. B. Gehalt, Prämie,
Provision

Name der Firma, Konkurrenz

Meeting, Besprechung

Magic Words Kinder



Angst

Schule, Zeugnis, Diktat, Mathe, Üben, Sitzenbleiben

Name des Lehrers

Spitznamen

Aufräumen

Liebeskummer

5. Begierden:

Zuviel Essen, Alkohol, Zigaretten



Weniger Nudeln?
Nie wieder Schokolade?
Rotwein Ade?
Zigarettenverzicht?



Versuchen Sie es mit magic words rückwärts!
Wir nehmen den Worten ihre magische Bedeutung





Schritt 1:

Ehrlich das Begierde-Wort anschauen mit allen
Submodalitäten.

Skalieren (vom Gefühl, nicht vom Kopf)



Schritt 2:

Das Begierde-Wort „verschlimmern“,
so dass Ihnen die Lust darauf vergeht

Skalieren



Hier ist das Ziel, dass die Skalierung geringer wird



Magic Words „rückwärts“



Wein

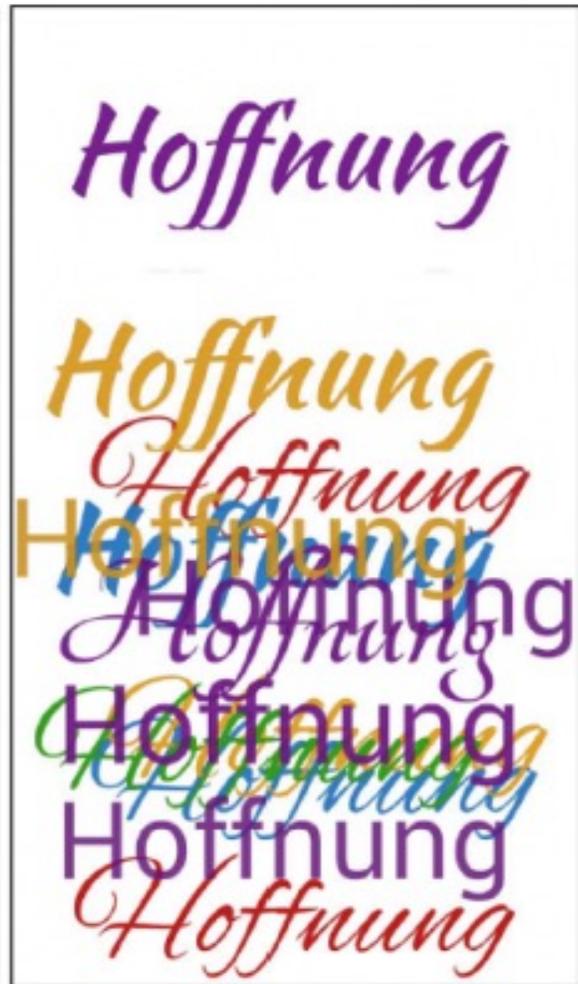
Magic words „rückwärts“

wein



Bäckerei

6. Gebrauch der wingwave®-App



<https://apps.apple.com/de/app/wingwave/id722762732> oder
<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.bsi.wingwave&hl=de&gl=US>



Dankeschön!

Martina Jänicke

Wingwave[®]-Coachin, Mentalcoachin, NLP-Master

www.praxis-mutprobe.de oder www.coaching-mutprobe.de

Mail: jaenicke@praxis-mutprobe.de

Mut finden, neue Wege zu erproben.