

# Submodalitäten Liste

## visuell

Helligkeit	Kipprichtung/Drehung	Dichte/Durchsichtigkeit	Tiefe
Grösse	Vordergrund/Hintergrund	Lichteinfallsrichtung	Klarheit
Farbsättigung	Verhältnis Höhe zu Breite	Tönung	Bewegung
Schärfe	unten/oben	Kontrast	Tempo
hell/dunkel	3D/flach	Symmetrie	Perspektive
assoziiert / dissoziiert	farbig/schwarz-weiss	klar/diffus	Ort im Raum
vorne/hinten	begrenzt/offen	Dia/Film	Entfernung
Schattierung			

## auditiv

Tonhöhe	stetig / unterbrochen	Dauer	aktiv/passiv
Tempo	Klangfarbe	stereo/mono	sprechen/zuhören
Lautstärke	digital/ analog	mit welchem Ohr	laut/leise
Rhythmus	assoziiert / dissoziiert	external/internal	deutlich/undeutlich
Anzahl der Tonquellen	aus welcher Richtung	harmonisch / disharmonisch	Entfernung

## kinästhetisch

Druck	Temperatur	Intensität	hart/weich
Position	Anzahl Berührung	Frequenz	stumpf/scharf
Umfang	Bewegung	warm/kalt	schwer/leicht
Grösse	Dauer	Form	statisch/dynamisch
eng/weit	langsam/schnell	Rhythmus	voll/leer
fest/flüssig	anregend/beruhigend	Spannung	fliegend/ruhend
Feuchtigkeit	halten/loslassen		

## olfaktorisch, gustatorisch

Geschmack	süss	blumig	salzig
Geruch	frisch	abgestanden	bitter
stark/schwach	beissend	miefig	fruchtig
würzig/fad	stinkend	wohlriechend	herb
		holzig	säuerlich

# Submodalitäten Übungsblatt

	eine angenehme Erfahrung	SbM	Bekannt U <b>nbekannt</b>
Visuell	Position (im Gesichtsfeld)		
	Standbild/Film		
	Rahmen/offen		
	Entfernung: weit weg/nah		
	Grösse: gross/klein		
	3D/flach		
	Kipprichtung/Drehung		
	farbig/schwarz-weiss		
	Bildschärfe		
	assoziiert/dissoziiert		
	Detail/Überblick		
	Licht/Schatten		
Auditiv	Geräusche (Stimmen, Musik, Motoren, Natur, ...)		
	woher im Raum? Richtung		
	external/internal		
	weit weg/nah		
	laut/leise		
	Dauer		
	Tempo		
	Rhythmus		
	stereo/mono		
einzeln/miteinander			
Kinästhetisch	wo im Körper?		
	kalt/warm		
	Druck		
	fliessend/still		
	starr/beweglich		
	eng/weit		
	schwer/leicht		
O/ G	Geruch		
	Geschmack		

**Bekannte Submodalität**

SbM: \_\_\_\_\_

**plus +**

**B**

**minus -**

**Unbekannte Submodalität**

SbM: \_\_\_\_\_

**plus +**

**U**

**minus -**

**B** = Bekannte SbM

**U** = Unbekannte SbM

# Submodalitäten und Metaphern

Trancearbeit mit Sprachmustern aus dem Milton-Modell:

1. Der Coach eliciert die SbM des Problems (der Herausforderung): Wie denkst du an das Problem?  
Welche Vergleiche passen?
2. **Unterbrecher**
3. Denke an eine Ressource, diese muss nicht mit dem Problem zusammenhängen. Welche Submodalitäten passen zur Ressource? Welche Vergleiche?



Spontan oder nach einer Vorbereitungszeit erzählt der Coach eine Geschichte inspiriert durch die erarbeiteten Submodalitäten und Metaphern.

	<b>Stuck State</b> Wie denkst du an das Problem? Welche SbM passen dazu? Welche Vergleiche?	<b>Ressource</b> Welche Submodalitäten passen zur Ressource? Welche Vergleiche passen?
Farbe		
Entfernung		
Richtung		
Grösse		
hell/dunkel		
diverse visuell		
Geräusch/Stimme		
Lautstärke		
diverse auditiv, Ad		
Körpergefühl		
bewegt/still		
Geruch		
Gewässer		
Wetter		
Tier		
Landschaft		
Essen		
Getränk		
Musikstück/Lied		
Pflanze		
Möbelstück		
Kleidungsstück		
Symbol		