

Submodalitäten Liste

visuell

Helligkeit	Kipprichtung/Drehung	Dichte/Durchsichtigkeit	Tiefe
Grösse	Vorderrund/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 / disharmo- nisch	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 / beruhigendhal- ten/loslassen	Spannung	fliessend/ruhend
Feuchtigkeit			

olfaktorisch, gustatorisch

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

Submodalitäten Übungsblatt

	eine angenehme Erfahrung	SbM	Bekannt Unbekannt	
v i s u e l l	Position (im Gesichtsfeld)			Bekannte Submodalität SbM: _____ plus + B minus -
	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			
a u d i t i v	Geräusche (Stimmen, Musik, Motoren, Natur, ...) woher im Raum? Richtung			Unbekannte Submodalität SbM: _____ plus + U minus -
	external/internal			
	weit weg/nah			
	laut/leise			
	Dauer			
	Tempo			
	Rhythmus			
	stereo/mono einzeln/miteinander			
k i n ä s t h e	wo im Körper?			
	kalt/warm			
	Druck			
	fliessend/still			
	starr/beweglich			
	eng/weit			
	schwer/leicht			
o g	Geruch			
	Geschmack			

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.

	Stuck State	Ressource
	Wie denkst du an das Problem? Welche SbM passen dazu? Welche Vergleiche?	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		