

## **„Hast du dich jemals getäuscht ...?“ Richard Bandler bei der Arbeit mit Klienten**

Bericht von einem Personal Enhancement-Workshop in London  
von Ronnie Amsler

Neben seinen Trainingsgruppen veranstaltet Richard Bandler auch hin und wieder sogenannte Personal Enhancement-Workshops für ca. 40 Teilnehmer. Jeder von ihnen ist aufgefordert, seine persönlichen Veränderungswünsche zusammen mit seinem Foto vor dem Seminar in schriftlicher Form abzugeben. So kann Richard einzelne Themen herausgreifen, orientiert sich aber auch an gemeinsamen Schwerpunkten, auf die er mit seinen Geschichten und Gruppentrancen eingeht.

Im Unterschied zu einem regulären NLP-Training machen hier die Teilnehmer keine Übungen. Richard arbeitet mit der ganzen Gruppe sowie mit Einzelnen und schöpft dabei sein ganze Repertoire aus, eine geballte Ladung von Sprachmustern: Meta-Modell, Milton-Modell, Reframings, Sleight of Mouth-Muster, Metaphern. Er arbeitet natürlich auch mit verschiedenen NLP-Techniken, mit Submodalitäten und Strategien, und verwendet Hypnose, aber auch Körperarbeit, wie er sie von Moshe Feldenkrais gelernt hat.

Für NLP-Trainer sind solche Anlässe ein gefundenes Fressen, um den Meister „in action“ zu beobachten und zu modellieren. Wie geht er vor? Was macht er mit schwierigen Klienten? Hat auch Richard Bandler Misserfolge? Hier bekommt man das ganze NLP-Methodenpaket live vorgeführt. NLP - vielschichtig, komplex und virtuos.

Wie immer, wenn Richard Bandler mit Gruppen arbeitet, wird man von seinen Geschichten in den Bann gezogen. Wo andere Trainer oft altbekannte Sufigeschichten zum Besten geben, (er)findet Richard seine eigenen Sufigeschichten und scheut sich auch nicht vor grotesken Übertreibungen, um eine Botschaft auf den Punkt zu bringen: Baron von Münchhausen lässt grüßen. Als begnadeter Erzähler mit einer gehörigen Portion Selbstironie spinnt er sein Trancenetz. Dabei spricht er Dialoge mit verschiedenen Stimmen und baut seine Suggestionen so ein, dass sie den Zuhörer wirkungsvoll in den Alltag begleiten. Die Teilnehmer sind blendend unterhalten. Richard bietet unkonventionelle Sichtweisen, witzige, zum Teil bizarre Geschichten, eindruckliche Demonstrationen, tolle Trancen und viel zum Lachen. Da Lachen bekanntlich gesund ist und viel Lachen sehr gesund, tut man echt etwas für seine Gesundheit, wenn man ein Seminar von Richard Bandler besucht.

Die Veränderungsthemen der Teilnehmer sind sehr vielfältig: Ängste, Hyperaktivität, visualisieren können, singen, herausfinden, wie Richard seinen Job macht, Jugendliche aus Streetgangs raushalten, Alkoholismus, Motivation, Fremdsprachen lernen, Arbeitssucht, Haarausfall, ein zweiter Ferrari, Levitieren, Umschalten vom Manager zum Ehemann und Vater, Multimillionär werden bis zum Ende des Jahres, dem eigenen hellseherischen Talent vertrauen, tief in Trance gehen können ... Dennoch gibt es immer auch einen roten Faden, der sich durch jede Gruppe hindurchzieht.

Richard Bandler: „Jedesmal, wenn ich so etwas mache, gibt es bestimmte Themen. Es ist, als ob sich eine Gruppe heimlich verabreden würde, dies als Gruppe zu machen. Das letzte Mal war Verschieberitis das Thema. Mindestens die Hälfte hatte Schwierigkeiten, Dinge anzupacken und durchzuziehen. Bei euch scheint Schüchternheit und auf Leute zuzugehen ein Thema zu sein. Also rechne ich damit, dass ihr zumindest zu Anfang des Seminars sehr schüchtern sein werdet. Und daran werde ich auch bis zum Schluss des Seminars nichts ändern. Auf diese Weise kommen wir viel schneller vorwärts.“

**nlp institut zuerich**

ronald amsler lättenstrasse 18 ch-8914 aeugst am albis

t +41 (0)1 761 08 38 f +41 (0)1 761 08 09 ronnie@nlp-institut.ch

[www.nlp-institut.ch](http://www.nlp-institut.ch)

Richard Bandler nimmt kein Blatt vor den Mund, wenn es darum geht, den Teilnehmern klarzumachen, ob ihre Ziele realistisch und sinnvoll sind. Probleme sind immer auch eine Frage der Einstellung. Also ist die Einstellung oft der erste Ansatzpunkt.

Reihum nimmt er zum Einstieg Fragen und Wünsche auf und liefert gleich eine Breitseite von Umdeutungen und witzigen Kommentaren, die zum Nachdenken anregen, bevor er beginnt, vertieft mit einzelnen Teilnehmern zu arbeiten:

Jemand möchte bis zu Weihnachten Multimillionär sein.

Richard Bandler: „Tut mir leid, ich verteile kein Geld. Wenn du jemanden suchst, von dem du Geld bekommst, bin ich der falsche Mann. Ich kann selber nicht damit umgehen. Geld interessiert mich nicht groß, also gebe ich es meiner Frau, und sie sorgt dafür, dass es unter die Leute kommt.“

Jemand geht ins Fitness-Center und hasst es.

R.B.: „Also können wir zwei Dinge tun: Entweder wir sagen dir, dass du gar nicht ins Fitness-Center gehen musst, oder wir machen es so, dass du deinen Spaß daran entdeckst. Wenn Menschen am Fallschirmspringen Gefallen finden können, dann können sie an allem Spaß haben. Es gibt auch Leute, die viel Zeit damit verbringen, kleine weiße Bällchen zu schlagen und ihnen hinterherzurennen. Und dann versuchen sie, diese in ein kleines Loch zu schlagen, das sehr weit weg ist. Und was noch verrückter ist: Es gibt sogar Leute, die ihnen dabei am Fernseher zuschauen. In den USA gibt es bereits einen Golf-Fernsehsender! Ich habe auch mal Golf gespielt. Ich fand es allerdings einfacher, zum Loch zu fahren und den Ball hineinzuworfen. Das ist gegen die Regeln. Aber das ist es, was mir an Regeln gefällt – dass sie letztlich willkürlich sind.“

Jemand anderes möchte, dass ihm die Haare wieder wachsen.

R.B.: „Zum Thema Haarwuchs habe ich nicht geforscht. Seine Haare zu verlieren, ist aber nicht notwendigerweise etwas Schlimmes. Man hat einfach etwas weniger, worüber man sich Sorgen machen kann. Es ist das Gefühl, das du dabei hast, das entscheidend ist. Wenn du denkst, die Größe deines Busens bestimmt, ob du glücklich bist oder nicht, dann kannst du deinen Busen vergrößern lassen und dich immer noch unglücklich fühlen. Ich bezweifle allerdings, ob ein Messer das richtige Instrument ist, wenn man sich schön machen möchte.“

Einige Dinge sind ganz einfach Tatsachen des Lebens, und das ist nichts Schlechtes: Einige hier werden nie größer sein als heute, einige nie dünner. Nicht jeder war groß und schlank geplant.

Ich hatte einen Freund, der war Psychiater und reiste nach Indien, um sich selbst zu finden. Ich habe ihm gesagt: »du stehst hier vor mir, du musst dich nicht suchen.« Natürlich wollte er nicht sich selbst finden, das sagt man einfach so. Er fühlte sich nicht wohl in seiner Haut. Er war nicht glücklich, weil er es nie geübt hat. Die Menschen haben mehr Übung darin, sich schlecht zu fühlen.

Heute leiden wir unter Umweltverschmutzung, Luftverschmutzung, Wasserverschmutzung, Bewusstseinsverschmutzung und unter der Verschmutzung unserer inneren Dialoge. Wenn du dich nicht grundlos gut fühlen kannst, dann kannst du dich auch nicht gut fühlen, wenn du einen Grund hast. Also beginne jeden Tag, indem du sicherstellst, dass du weißt, was du zu tun hast, damit du dich auf vielfältigste Art wohlfühlst in deiner Haut. Dann sei bestrebt, andere damit anzustecken.

Einige von euch haben drei, vier Seiten geschrieben, und ich weiß auch noch keine Antwort. Einige sind absolut größenwahnsinnig: Sie möchten den Hunger in der Welt stoppen. Wir sind

**nlp institut zuerich**

ronald amsler läthenstrasse 18 ch-8914 aeugst am albis  
t +41 (0)1 761 08 38 f +41 (0)1 761 08 09 ronnie@nlp-institut.ch  
[www.nlp-institut.ch](http://www.nlp-institut.ch)

nur drei Tage hier! Was ich hier tun kann, ist, euch zu beeinflussen, sinnvolle Dinge anzupacken.

Ich hoffe, zum Ende dieser drei Tage ist das beste, was ihr bekommen habt, die Fähigkeit, eure bewussten Absichten mit euren unbewussten Prozessen in Einklang zu bringen. Denn das ist der Punkt, an dem Menschen in Schwierigkeiten kommen.

Jemand hier hat starke hellseherische Intuitionen, aber misstraut diesen und folgt ihnen dann nicht. Jeder hat bis zu einem gewissen Grad hellseherisches Talent. Es geht im Grunde nur darum, gute und schlechte Entscheidungen auseinanderhalten zu können."

### Entscheidungen (Gruppenübung):

„Vergegenwärtigt euch eine Entscheidung, die gut war und eine, die ihr im Nachhinein bereut habt. Wenn ihr abwechselnd an die beiden Entscheidungen denkt – sind die Erinnerungsbilder in eurer Vorstellung am gleichen Platz?“

Richard Bandler zu einer Teilnehmerin: „Zeig mal auf die gute, dann auf die schlechte Entscheidung. Jetzt denk an eine andere gute Entscheidung. Ist dieses Bild am gleichen Platz wie die gute Entscheidung?“

Es ist tatsächlich am gleichen Ort

"Nun, gibt dir das einen Hinweis? Angenommen, du möchtest eine Entscheidung treffen, die für deine Zukunft wichtig ist, und das Bild ist an dem Platz, wo frühere schlechte Entscheidungen abgespeichert sind. Was könnte dir das sagen? Also – dein Unbewusstes zeigt dir etwas.

Alles, was es nun noch brauchst, ist der Wille, danach zu handeln, was keine einfache Sache ist. Du kannst das nicht mit deinem bewussten Verstand machen. Aber wir werden daran arbeiten. Menschen treffen immer wieder bewusst eine Entscheidung, und dann werfen sie sie wieder über Bord. Diäten sind so ein Beispiel: Viele Leute haben schon Hunderte von Diäten versucht, statt dass sie die erste wieder neu beginnen, wenn sie einmal rückfällig geworden sind. Sie stellen sich eben nicht darauf ein, dass sie nicht perfekt sind. Etwas in dir müsste, wenn du einen Fehler machst, ganz einfach sagen: Hör auf damit!

Niemand hat mehr Fehler gemacht als ich. Auf diese Art habe ich so viel gelernt. Meine erste Ehe hat nur zwei Monate gedauert und mich mehr als 6 Millionen Dollar gekostet. Deshalb ist mir Geld heute gleichgültig. Ich habe jemanden geheiratet, der wirklich gut aussah. Ich war jung und dumm, und sie schien mich zu mögen. Aber in dem Moment, wo wir verheiratet waren, hat sich alles schlagartig geändert. Da bin ich ausgegangen, um ein Päckchen Zigaretten zu kaufen, und bin erst einige Jahre später wieder zurückgekommen. Wenn ich mich in unangenehmen Situationen befinde, versuche ich, sie umzudrehen.

Hier geht es darum, dass ihr fähig seid, euch selbst zu kontrollieren. Ihr habt wahrscheinlich erwartet, dass ich das für euch tue. Ich mach es euch leichter, aber ihr müsst es trotzdem selber tun.

Im Grunde kannst du keine Angst empfinden, wenn du nicht biochemische Veränderungen in deinem Körper produzierst. Du lässt dein Unbewusstes Enzyme, Hormone etc. zu einem Neuro-Cocktail mischen, so dass dein Körper Angst empfinden kann.

Du kannst nicht wütend werden oder ängstlich, ohne dass du deine Körperchemie veränderst. Ohne das kannst du auch nicht lernen. Zustandsabhängiges Lernen ist sehr wichtig. Lenke die Biochemie durch dein Verhalten. Das ist etwas, das ich heute oft mache.

Placebos funktionieren meiner Ansicht nach nicht deswegen, weil die Leute betrogen werden, sondern weil sie glauben. Es ist deine Fähigkeit zu glauben, die deine biochemische Reaktion verändert. Ob ein Patient schnell heilt oder langsam, ist direkt abhängig davon, wie stark er daran glaubt. Und die Tatsache, dass du einen Glauben über längere Zeit aufrechterhalten

**nlp institut zuerich**

ronald amsler lättenstrasse 18 ch-8914 aeugst am albis

t +41 (0)1 761 08 38 f +41 (0)1 761 08 09 ronnie@nlp-institut.ch

[www.nlp-institut.ch](http://www.nlp-institut.ch)

kannst, wird durch biochemische Vorgänge aufrechterhalten, der molekularen Struktur des Universums in uns drinnen.

Wenn wir Veränderungen wollen und sie einfach machen möchten, dann sollten wir sie als chemische Reaktionen betrachten.

Leg heute abend, wenn du Zeit hast, für dich eine Richtung fest. Etwas Erstaunliches wird passieren, wenn du bemerkst, dass du unbewusst beginnst, Entscheidungen zu sortieren. Gute Entscheidungen haben ihren bestimmten Platz in deiner Vorstellung. Jetzt hast du die Möglichkeit, eine ganz wichtige Entscheidung zu treffen, nämlich dass du in Zukunft nur noch gute Entscheidungen treffen wirst. Weil du jetzt eine Möglichkeit hast, gute von schlechten Entscheidungen zu unterscheiden. Sobald du beginnst, dein Gehirn zu benutzen, um deinem Gehirn etwas beizubringen, wird dein Körper darauf antworten.

Ich habe in meinem Leben so viele Wunder erlebt – Patienten, die von den Ärzten aufgegeben wurden und die trotzdem wieder gesund geworden sind. Spontanremissionen geschehen viel häufiger, als man denkt. Ich selbst lebte als junger Mann völlig gesund, rauchte nicht, trank keinen Alkohol und trainierte von morgens früh bis abends spät Karate, als ein Arzt Krebs bei mir diagnostizierte. Da wurde ich sehr ärgerlich. Ich kaufte mir ein Riesepaket Zigaretten und ein paar Flaschen Tequila und fand mich einige Wochen später ziemlich blau in Mexiko wieder. Als ich zurückkam, war mein Krebs verschwunden.

Trotzdem gibt es immer wieder Ärzte, die denken, gewisse Dinge seien unmöglich. Meine Frau wurde von einer Krankheit befallen, die unheilbar ist. Vom Hals an abwärts war sie gelähmt. Es ist eine ähnliche Krankheit wie multiple Sklerose. Die Ärzte sagten, die Prognose sei nicht gut, die wenigsten Patienten überlebten. Als meine Frau überlebte, meinte der Arzt: Gut, sie hat überlebt, aber sie wird wohl nie mehr gehen können. Seit wann sind Ärzte Hellseher? Meine Frau kann heute wieder gehen.

Fragt die Ärzte immer: »Haben Sie sich jemals getäuscht?« Man kann eine Zweitmeinung einholen, aber was ist von jemandem zu erwarten, der die gleiche Ausbildung hat? Ich kenne in diesem Raum einige Leute, die, wenn es nach den Ärzten gegangen wäre, schon längst tot wären. Auch ich sollte schon längst tot sein. Aber ich halte mich nicht an die Regeln. Es gibt viele gute Ärzte, aber ich bin von ihnen im Allgemeinen nicht sonderlich beeindruckt. Die Tatsache, dass sie lange zur Schule gegangen sind, bedeutet lediglich, dass sie langsam lernen. Ich habe eine Chiropraktiker-Ausbildung, die normalerweise fünf Jahre dauert, in fünf Monaten absolviert und sämtliche Prüfungen abgelegt. Eine Ausbildung auszudehnen macht sie nicht notwendigerweise besser.

Eine der angenehmen Seite an meinen Kursen ist, dass es scheissegal ist, was du in deiner Kindheit getan hast – ob du was Dummes gemacht hast, ob du glaubst, dich schämen zu müssen, ob du denkst, dass du es nicht verdienst, glücklich zu sein. Ich habe nur eine Frage für dich: Hast du dich jemals getäuscht?"

## Visualisieren

Richard Bandler: „Gibt es etwas, das du dir erhofft hast, als du hierhergekommen bist?“

Ein junger Mann: „Ich bin nicht gut im Visualisieren.“

R.B.: „Also, du willst mir weismachen, wenn du an Frauen denkst, siehst du keine Bilder?“

Mann: „Na, also da sehe ich schon Bilder.“

R.B.: „Okay. Hast du sonst noch Probleme? (Lachen) Du musst ganz einfach mit den Frauen beginnen und dich zu den anderen Bildern vorarbeiten.“

Visualisieren ist ein Trance-Zustand. Viele Jahre lang habe ich geglaubt, das sei eine Metapher, wenn Leute über ihre Bilder sprachen. Mir war nicht bewusst, dass sie diese effektiv sahen, da ich selber kein visueller Mensch war. Ich habe alles auditiv gemacht. Ich habe mir sogar Telefonnummern über Töne gemerkt. Als das Digitaltelefon eingeführt wurde, hatte ich ein echtes Problem: Die hatten andere Noten als ich. Aber als ich herausgefunden hatte, dass man sich effektiv Bilder machen kann, hat das für mich Welten von neuen Möglichkeiten eröffnet.

## nlp institut zuerich

ronald amsler lättenstrasse 18 ch-8914 aeugst am albis

t +41 (0)1 761 08 38 f +41 (0)1 761 08 09 ronnie@nlp-institut.ch

www.nlp-institut.ch

Welche Dinge kannst du nicht gut visualisieren? Kannst du ein Rhinoceros sehen?"

Mann: „Ja, einigermaßen.“

R.B.: „Gut, kannst du ein Rhinoceros mit dem Kopf einer Giraffe sehen?"

Mann: „Nicht gut, das Bild ist so unwirklich.“

R.B.: „Natürlich, es ist ja auch gar kein Rhinoceros hier. Das ist gut so, dass du einen Unterschied zwischen wirklich und nicht wirklich sehen kennst.

Nun, es ist eine Sache, etwas innerlich zu sehen, das man schon einmal gesehen hat, und sich etwas vorzustellen, das man noch nie gesehen hat. Wenn du etwas tun willst, das du noch nie getan hast, musst du fähig sein, dir andere Bilder vorzustellen als die, an die du dich erinnern kannst.

Man kann das an der Stellung der Augen sehen. Ich habe dich beobachtet und wusste, dass du Mühe hast, dir konstruierte Bilder vorzustellen. Kannst du zum Beispiel dich selber sehen?"

Mann: „Nein.“

R.B.: „Das ist schwer, das ist eben kein erinnertes Bild – außer du erinnerst dich, wie du dich im Spiegel gesehen hast. Aber wenn ich dich bitten würde, dich hier zu sehen? Das ist wie ein Teil deines Gehirns, den du noch nicht gebrauchst. Ich schlage dir einen Trick vor. Kannst du deine Augen nach oben rechts bewegen? Sag dir innerlich: »Mmmh, schauen wir mal!« Bewege deine Augen nach oben rechts und stell dir ein Bild vor, wie du hier in diesem Stuhl sitzt. Geht das? Das ist hart.“

Der Mann hat immer noch Mühe, sich das Bild vorzustellen. Bandler ergreift seine Hand und beginnt eine längere Tranceinduktion.

R.B.: „Schau deine Hand an. Und entspann dich, damit wir den Rest deines Gehirns dazu bringen, das zu tun, was es sollte, okay? Schließ deine Augen und geh in Gedanken zurück, als wenn du in einem tiefen Traum bist, und beginne, Teile von Bildern zu sehen ... glasklar ... Jeder Mensch träumt, und manchmal siehst du dich selber in diesen Träumen ... Wie auf einem Film auf der Leinwand siehst du dich beim Schwimmen, beim Radfahren ... Alle Menschen, die erfolgreich sind, lernen, sich selber erfolgreich zu sehen ...“

Richard benutzt die Trance, um dem Klienten zugleich beizubringen, wie er sich generell entspannen kann. Dazu baut er Geschichten ein, die auch an andere Teilnehmer gerichtet sind.

„Wahrer Reichtum ist, das gern zu tun, was immer du tust. Alle Genies, die ich modelliert habe – Buckminster Fuller, Linus Pauling, Moshe Feldenkrais –, alle hatten vielfältige Talente, sie waren Wissenschaftler, aber auch Künstler, Musiker, Schriftsteller, Erfinder, Poeten. Wenn du lernst, wie man lernt, wachsen automatisch deine Interessen, da alles miteinander verbunden ist. Und wie ist es verbunden? Es ist mit deiner eigenen Neurologie verbunden. Wir sind nicht im Universum – wir sind das Universum. Wenn du lernen kannst, deine Gefühle zu verändern, wird das für dich eine fundamentale Veränderung.

Wenn du eine Angst überwinden kannst, ändert sich alles. Es geht nicht darum, dass du perfekte Bilder siehst, aber wenn du ein Bild sehen kannst, klarer als vorher, dann bedeutet das, dass du morgen ein Dutzend Bilder klarer siehst als heute.“

R.B. nach der Trance: „Kannst du dich nun selber sehen?"

Mann: „Ja.“

R.B.: Gut, kannst du dich dabei sehen, wie du Dinge erfolgreich durchführst?

Mann: „Ja.“

R.B.: „Und traust du dem, was du siehst? Gut, dann stell dich jetzt in dein Bild hinein. Es genügt nicht, zu sehen, was du tust. Du musst auch spüren, wie es sich anfühlt, es zu tun. Das ist der ganze Trick.

In meinem Lieblingsexperiment haben Forscher eine Joghurtkultur genommen, in zwei Hälften geteilt und die elektrische Aktivität der einen Hälfte gemessen. In die andere Hälfte hat man Milch geschüttet, das ist das, was ein Joghurt isst. Wenn die eine Joghurthälfte Milch bekam, wurde die andere Hälfte sofort wild mit elektrischer Aktivität. Mit anderen Worten: Die eine Hälfte des Joghurts wusste, dass die andere Hälfte gefüttert wurde und sie nicht. Man hat Glaswände zwischen die Joghurthälften gestellt. Der Joghurt wusste trotzdem, dass der andere

**nlp institut zuerich**

ronald amsler lättenstrasse 18 ch-8914 aeugst am albis

t +41 (0)1 761 08 38 f +41 (0)1 761 08 09 ronnie@nlp-institut.ch

[www.nlp-institut.ch](http://www.nlp-institut.ch)

Joghurt ass. Auch Bleiwände, elektromagnetische Felder, eine größere Distanz – nichts konnte verhindern, dass Joghurt vom Joghurt wusste. Die Schwingungen waren so sensitiv, dass man von einem übersinnlichen Phänomen sprechen könnte.

Das ist wichtig. Das bedeutet: Wenn du beginnst, dich selber auf eine bestimmte Art zu füttern, wenn du beginnst, zu schwingen und dich gut zu fühlen, wird das Gutes in deinem Leben anziehen, gute Leute, gute Ereignisse; es wird deine Ernährung verändern und dein Atmen. Es ist nicht so, dass Fitness zu mehr Gesundheit führt, es ist umgekehrt: Du brauchst eine gesunde Einstellung, um deinen Körper gesundzumachen.

## Ängste

Eine Frau sagt, dass sie die Zukunft kontrollieren können möchte.

R.B.: „Wessen Zukunft willst du kontrollieren?“

Frau: „Meine eigene Zukunft und die meiner Umgebung.“

R.B.: „Familienmitglieder?“

Frau: „Ja!“

R.B.: „Hier ist die Wahrheit: Du kannst deren Zukunft nicht kontrollieren! Also hör auf, das zu versuchen. Du kannst deine Zukunft kontrollieren, was wiederum einen Einfluss auf deren Zukunft haben wird. Wenn du glücklicher und glücklicher wirst, werden auch sie es.

Ich selber bin der größte Verrückte, und meine Freunde sind ebenfalls verrückt. Aber meine Kinder sind sehr gut angepasst, weil sie schon mit allem fertig werden mussten.“

Frau: „Was ist die beste Art, die Angst in den Griff zu bekommen? Ich habe Zukunftsangst.“

R.B.: „Aha, jetzt kommen wir auf den Punkt. Du hast nicht Angst, du machst dir Angst. Wo ist die Angst? Sie ist in deinem Körper. Sitzt sie dort die ganze Zeit?“

Frau: „Sie kommt und geht.“

R.B.: „Gut, und wenn sie kommt, woher kommt sie?“

Die Augen der Klientin gehen nach oben.

„Wie weißt du, wann du ängstlich sein sollst? Wie weißt du, wovor du dich ängstigen sollst? Machst du dir Bilder?“

Frau: „Ja.“

R.B.: „Gut, also wenn du dir ein Bild machst, dann ängstigst du dich. Dann mach dir das Bild nicht! Mach dir ein Bild von einer Wassermelone. Fühlst du dich dann auch ängstlich?“

Frau: „Nein.“

R.B.: „Also ist nicht das Gefühl das Problem, sondern dass du nicht aufhören kannst, dir dieses Scheißbild zu machen.“

Frau: „Es kommt immer wieder.“

R.B.: „Nein, du machst es dir. Es gibt keine Bilder, die da draußen herumschwirren und sich bei dir einnisten. Also beginne auch so darüber zu sprechen, dass du dir diese Bilder selber machst. Dann kannst du lernen, sie nicht zu machen.

Nun wollen wir unseren Spaß mit dem Bild. Mach es doppelt so groß und hol es näher heran, so dass du die Leute anschreien könntest. Kennst du den Helligkeitsregler von deinem Fernseher? Ich will, dass du den voll aufdrehst.“

Richard macht ein zischendes Geräusch, als würde etwas durch die Luft fliegen.

„Dann siehst du den weißen Bildschirm. Mach das dreimal. Und dann nochmal das ursprüngliche Bild. Kannst du dich dabei noch schlecht fühlen? Macht es noch dieses ängstliche Gefühl in deinem Körper?“

Frau: „Ich kann es nicht sehen.“

R.B.: „Wenn du vergisst, Bilder zu machen, die dich ängstlich machen, dann wirst du es auch nicht.“

Richard erzählt ein paar Geschichten über andere Leute mit anderen Ängsten, und wie sie diese überwunden haben.

„Sieh dich selber in der Situation, dann dreh den Helligkeitsregler auf und lösche das Bild, als wenn du einen Tippfehler ausradierst. Lerne, deinem Unbewussten die Richtung vorzugeben. Nicht das – das!“

## nlp institut zuerich

ronald amsler lättenstrasse 18 ch-8914 aeugst am albis

t +41 (0)1 761 08 38 f +41 (0)1 761 08 09 ronnie@nlp-institut.ch

www.nlp-institut.ch

Vielleicht solltest du ein paar Bilder von angenehmen Dingen machen, die geschehen könnten. Du würdest nie glauben, wie schnell du diese unangenehmen Dinge vergessen kannst. Und da hast du dich getäuscht. Sich zu irren ist etwas Gutes. Ich glaube an den Irrtum. Es gibt viele Dinge, bei denen es sich lohnt, sich zu irren. Du kannst dich irren, wenn du geglaubt hast, dass du Jahre damit verbringen musst, Angst zu haben.

In welche Richtung ist das Gefühl der Angst gegangen? Wenn es sich nicht bewegen würde, würdest du dich daran gewöhnen und wüsstest gar nicht, dass du es hast."

Frau: „Es ist einfach im Magen.“

R.B.: „Ja, es ist einfach im Magen, und in welche Richtung bewegt es sich?“

Sie zeigt die Bewegungsrichtung.

„Gut, dann halte einen Moment inne und bewege dieses Gefühl in die andere Richtung. Fast immer beginnt ein Gefühl sich ins Gegenteil zu verkehren, wenn man dessen Richtung wechselt. Und wenn du das schneller machst und dir bewusst bist, dass das eine Angst erzeugt, was wäre das Gegenteil von Angst? Dann lass deine Fantasie mit dir davonrennen, so dass du andere Möglichkeiten siehst. Kannst du Hoffnungen und Träume erzeugen und dich auf sie zubewegen? Lass das Gefühl sich schneller und schneller drehen, und mach ein größeres Bild. Sieh dich die Dinge tun, die du tun willst.

Angriff ist die beste Verteidigung – und der beste Angriff ist, ein angenehmes Leben zu leben. Es gibt viele Dinge auf euren Listen, aber im Grunde geht es immer um das Gleiche: Du hast ein Gefühl, und das Gefühl ist schlecht – und woher kommt es? Es gibt nicht viele Möglichkeiten: Entweder du sprichst mit dir selber, oder du machst dir Bilder. Kein kompliziertes System.“

## Singen

Mann: „Ich möchte singen.“

R.B.: „Gibt es etwas, das dich davon abhält?“

Mann: „Wenn ich singe, klingt es falsch.“

R.B.: „Hast du kürzlich einmal Radio gehört? Das sollte kein Hinderungsgrund sein. Lass mich dir zwei Worte sagen: Bob Dylan! Der Mann hat Millionen verdient und trifft keine Note. Er komponiert seine Songs auf einer Schreibmaschine. Hast du je Gesangsstunden genommen?“

Mann: „Nein. Es gibt Leute, die haben ganz einfach ein gutes Ohr.“

R.B.: „Und ist mit deinen Ohren etwas defekt? Wenn du singst, hörst du dir dann selber zu? Weißt du, ob du die richtige Note singst? Ansonsten veränderst du die Note, bis es harmonisch klingt. Also: Ich singe jetzt einen Ton, und du singst den gleichen Ton oder einen, der harmonisch klingt, dazu.“

Richard beginnt, einen langgezogenen Ton zu singen. Der Mann singt leise und relativ falsch mit.

„Du hast recht, du hast ein miserables Gehör.“

Bandler beobachtet Augenzugangshinweise.

„Wozu machst du dir Bilder? Weißt du was? Ich glaube, dass du nicht glaubst, dass du Klänge erzeugen kannst, die sich gut anhören. Ist das so?“

Mann: „Ja.“

R.B.: „Du täuschst dich. Hast du dich früher schon einmal getäuscht? Das ist wieder so etwas, wo sich zu täuschen etwas Gutes ist. Wenn ich dich fragen würde: »Kannst du singen?« – würdest du mit nein antworten?“

Mann: „Jawohl!“

R.B.: „Wie weißt du die Antwort auf diese Frage? Sprichst du mit dir selber oder machst du dir Bilder? Es gibt nicht viele Möglichkeiten.“

Mann: „Hmmm ...“ (Er blickt nach oben.)

R.B.: „Siehst du das Bild, das du gerade anschaust? Was ist auf dem Bild? Ich vermute, du siehst dich falsch singen ... Das bedeutet, du bist gut im Bildermachen, aber was du in deine Bilder steckst, ist nicht hilfreich.

Zudem: Im Moment, wo du dir Bilder machst, hörst du nicht zu. Dein Musikgehör wird erst dann gut, wenn du deinen Geist frei machst.

## nlp institut zuerich

ronald amsler lättenstrasse 18 ch-8914 aeugst am albis

t +41 (0)1 761 08 38 f +41 (0)1 761 08 09 ronnie@nlp-institut.ch

www.nlp-institut.ch

Wir versuchen einen kleinen Trick. Schieb das Bild ganz weit weg in die Ferne, bis es zu einem Punkt wird. Dann zoom es ganz nahe heran und sieh dich, wie du beginnst, zuzuhören und dabei ganz locker bist. Du solltest nicht so angespannt sein. Das Angenehme an der Musik ist: Wenn du einen Fehler machst, wiederhol ihn ganz einfach. Das heißt dann Jazz. Wenn du den Fehler noch einmal wiederholst, nennt man das Kreativität.

Wenn du das Bild heranzoomst, dann platziere es an genau der Stelle, wo vorher das negative Bild war – und mach das ganz schnell. Und das wichtigste: Sieh, wie locker und entspannt du auf diesem Bild bist. Gib dir die Chance zu lernen. Der einzige Weg zu lernen ist, Fehler zu machen, sie zu bemerken und zu verändern, was du tust.

Je häufiger du das machst, desto mehr wirst du feststellen, dass du dir einen neuen Glauben aufbauen kannst, der nicht darauf basiert, dass du dir Gedanken machst, was andere von dir denken. Das lohnt sich nicht. Denn die anderen sind zu beschäftigt, um sich darüber Gedanken zu machen, was du von ihnen denkst. Du solltest das Mantra lernen: »Fuck it!«

Du kannst das dir das Konzept »lockern« aneignen. Lockere deine Muskeln, lockere deine Haltung, deine Einstellungen, dann lernst du.

Sieh auf deinem Bild, wie dir große Ohren wachsen. Und spür, wie dir große Ohren wachsen. Wenn Musiker von großen Ohren sprechen, dann meinen sie das, was ein Ohr alles entdecken kann. Je mehr das Ohr entdeckt, desto mehr kann es hören, und umso mehr kannst du innerlich ruhig werden und beginnen, den Rhythmus und die Tonveränderungen in meiner Stimme zu hören.“

R.B. beginnt, seine Stimme zu modulieren ...

„Es ist nicht so wichtig, dass du die Lieder von jemand anderem singst, sondern dass du deine eigene Stimme findest. Wenn du deine Lippen, deinen Mund und deinen Hals spürst, dann kannst du in Gedanken zurückgehen, die Musik hören, die dir gefällt und beginnen zu singen. Singen ist ein unbewusster Prozess. Wenn du Lieder lernst, indem du hörst, dann singst du sie, indem du deinen ganzen Körper den Klang machen lässt. Also sing in Gedanken, ohne dass jemand zugegen ist. Sing, um dir selber zu gefallen. Und je besser die Töne sind, desto besser sollst du dich fühlen. Und wenn du einmal einen Ton nicht triffst, dann verspür das starke Bedürfnis, dich gut zu fühlen ... Du kannst in Gedanken üben, und du kannst es in Trancezeit tun.

Mir hat einmal ein Lehrer gesagt, ich sei nicht musikalisch. Und ich habe 32 Symphonien komponiert! Ich spiele fast alle Musikinstrumente außer denen, in die man hineinblasen muss. Ich habe es versucht, aber ich habe etwas gegen Leute, die Saxophon spielen wollen. Deshalb traue ich Bill Clinton nicht. Wer Saxophon spielt, will nicht einmal die ganze Zeit spielen, nur hie und da. Wir bräuchten einen hart arbeitenden Musiker, zum Beispiel einen Schlagzeuger, als Präsidenten ... Mein Musiktalent hat sich nicht auf die Meinung meines Lehrers gestützt ... Leute, die deine musikalischen Fähigkeiten beurteilen, könnten sich täuschen ... wie viele andere ... Beginne mit ein paar Erfolgsmomenten, und dann füge ein paar weitere Erfolgsmomente an ...

In der Zwischenzeit werde ich mit anderen Leuten hier sprechen ...“

## Ein paar Elemente von Richards Interventionen

Dies waren ein paar Beispiele für die Art und Weise, wie Richard Bandler auf seinem Workshop mit Klienten arbeitet. Mein Ziel war, mit diesem Artikel einige knapp gehaltene Protokolle als Anschauungsmaterial zu liefern.

Da Richard ständig mit seinen Geschichten, Gruppentrancen und Gruppenübungen arbeitet, ist es schwierig zu sagen, wann genau die Arbeit mit einem einzelnen Klienten beginnt und wann sie aufhört. Trotzdem fallen ein paar Grundmuster auf:

1. Wenn der Klient sein Problem schildert, relativiert Richard als erstes das Problem mit einem Reframe, indem er es neu definiert, einen Nutzen darin entdeckt oder von sich behauptet, das Problem auch zu haben.  
Beispiel: Ein Mann sagt von sich, er sei hyperaktiv.

**nlp institut zuerich**

ronald amsler lättenstrasse 18 ch-8914 aeugst am albis  
t +41 (0)1 761 08 38 f +41 (0)1 761 08 09 ronnie@nlp-institut.ch  
[www.nlp-institut.ch](http://www.nlp-institut.ch)

R.B.: „Mir hat man auch gesagt, ich sei hyperaktiv, und ich solle Drogen nehmen. Ich habe geantwortet: »Kein Problem, das mache ich bereits.«“

Ziel einer Neudefinition: So hat der Klient es noch nie gesehen. Jetzt wird auch klar, weshalb er bisher keine Lösung gefunden hat. Das schafft Hoffnung, dass jetzt eine Veränderung möglich ist.

2. Kann der Klient den negativen Zustand hier und jetzt erzeugen? Das beweist, dass er ihn kontrollieren kann. Richard interpretiert dabei die Problemstrategie oft als eine Fähigkeit, die der Klient ihm beibringen soll.  
R.B.: „Was tust du, um deine Angst zu erzeugen? Was tust du, um den hyperaktiven Zustand zu erzeugen? Was müsste ich tun, wenn ich den gleichen Zustand erzeugen möchte?“
3. Häufige Interventionen, mit denen Richard in diesem Seminar arbeitet, sind Swish, V/K-Dissoziation, Behavior Generator, Glaubenssatzbilder verändern und vor allem und immer wieder Arbeit mit kinästhetischen Submodalitäten: Wie baut jemand ein negatives Gefühl auf, und wie kann er es aufrechterhalten? Welche Körperempfindungen sind in welcher Reihenfolge im Spiel? Dann, wenn dieser Loop aufgedeckt ist, lässt er als Intervention den Klienten den kinästhetischen Loop umdrehen und sehr schnell zirkulieren, bis ein gegenteiliges Gefühl entstanden ist.  
Richard hat eine ganze Reihe von neuen, äußerst wirksamen Techniken entwickelt, die kinästhetische Submodalitäten einbeziehen.
4. Meistens vertieft er seine Veränderungsarbeit mit einer Trance, in die auch ein Future Pacing und ein Generalisieren der Veränderung eingebaut sind.

Noch einmal etwas anders sieht Richards Arbeit aus, wenn er mit Klienten in Einzelsitzungen arbeitet. Wir haben seine Vorgehensweise mit Einzelklienten modelliert und vermitteln dieses Modell in unseren NLP-Masterkursen.

Wer selbst schon Richard in Aktion erlebt hat, weiß, dass noch viel dazukommt, was sich in einem Transkript nicht ohne Weiteres wiedergeben lässt. Um wirklich davon profitieren zu können, braucht es das live-haftige Erleben. Eindrucksvoll ist insbesondere, wie Richard über längere Zeit Fäden wieder aufgreift, Ressourcen testet und verstärkt sowie Geschichten und Metaphern an bestimmte Personen adressiert.

**nlp institut zuerich**

ronald amsler läthenstrasse 18 ch-8914 aeugst am albis

t +41 (0)1 761 08 38 f +41 (0)1 761 08 09 ronnie@nlp-institut.ch

[www.nlp-institut.ch](http://www.nlp-institut.ch)

## Und zum Schluss noch einige Momentaufnahmen vom Workshop, die haften bleiben:

... etwa, wie Richard einen Mann, der sich bei einem Fallschirmabsprung das Hüftgelenk verletzt hat, auf dem Massagetisch feldenkraismäßig behandelt und gleichzeitig wie ein Simultanschachspieler mit einigen Klienten reihum spricht und arbeitet. Der Mann hat noch kurz vorher geklagt, vor Schmerzen nicht mehr schlafen zu können – und schläft bereits selig unter Richards Massagehänden ...

... oder die Story von Jack, dem bekloppten Straßenräuber aus New York, der Richard Bandler überfällt und mit einem Schlagzeugstock bedroht. Offenbar war er zu geizig, sich eine richtige Waffe zu besorgen ...

... oder die Geschichten über unsinnige Ansichten: Richard Bandler's Abenteuer in Afrika. Man hatte ihm zum Überleben im Busch ein Antischlangengift-Kit in die Hände gedrückt. Er fand, es sei gar nicht so einfach, die kriechenden Biester zu fangen und ihnen das Antischlangengift zu spritzen ... Bis ihn jemand darauf aufmerksam machte, das sei auch nicht der Zweck der Übung ...

... oder die Sache mit dem jugendlichen Bassspieler, der sich Kondome über die Finger stülpte, um an den Saiten zu zupfen, weil er kurz vorher im Sexualunterricht gelernt hatte, Musiker seien stärker gefährdet, eine Geschlechtskrankheit zu bekommen ...

Man lacht über die bizarren Einfälle, aber die Message kommt rüber: Ideen nisten sich in unseren Köpfen ein – und es lohnt sich, diese immer wieder zu überprüfen und upzudaten.

Wann haben Sie sich das letzte Mal getäuscht?

## Über den Autor:

Ronald Amsler ist NLP-Master-Trainer und leitet seit 1990 das NLP INSTITUT ZUERICH. Er führt firmeninterne und öffentliche NLP-Seminare und -Ausbildungen auf allen Stufen durch.  
ronnie@nlp-institut.ch

## nlp institut zuerich

ronald amsler läthenstrasse 18 ch-8914 aeugst am albis  
t +41 (0)1 761 08 38 f +41 (0)1 761 08 09 ronnie@nlp-institut.ch  
www.nlp-institut.ch