

Die Weiterentwicklung des visuellen Repräsentationssystems verbessert:

Kreativität, Phantasie, schnelle Wissensrepräsentation, Lernstrategie (z. B. Rechtschreibstrategie), Merkfähigkeit, bewusstes Assoziieren und Dissoziieren von Erfahrungen, Bewusstseinssteuerung, Wahrnehmung der Umwelt und der eigenen inneren Prozesse usw.

### **Visualisierungsübungen:**

#### **Überblick/Detail**

1. Betrachte einen Gegenstand zuerst oberflächlich und dann immer detaillierter. Schließe deine Augen und betrachte den Gegenstand vor deinem inneren Auge. Beschreibe den Gegenstand jemand anderem und vergleiche deine Erinnerung mit dem Original.
2. Betrachte den Raum, in dem du dich aufhältst. Schließe die Augen und beschreibe den Raum zuerst im Überblick und dann so detailliert wie möglich.
3. Schließe die Augen, stell dir einen vertrauten Raum vor und beschreibe diesen zuerst überblicksartig und danach detailliert.

#### **Assoziiert/dissoziiert**

1. Beschreibe aus deiner eigenen Perspektive möglichst genau den Raum, in dem du sitzt. Beschreibe dann den Raum aus einer Perspektive von der aus du selbst zu sehen bist. Beschreibe, wie du von außen aussiehst.
2. Stell dir vor, du liegst in deinem Bett und schläfst. Im Schlaf kannst du deinen Körper verlassen und durch den Raum schweben und dich selbst im Bett liegen sehen. Betrachte dich genau. Wenn du willst, kannst du auch durch das Fenster schweben und dein Haus, deine Straße und die Stadt von immer weiter oben betrachten.

### **Kreativität/Phantasie**

1. Stell dir dein persönliches Paradies vor. Schau dir die Umgebung dort an. Entdecke in diesem Paradies einen sehr guten Freund oder eine Freundin, einen Mentor oder eine weiße Gestalt oder einen Engel, der sich darüber freut, dich zu treffen, und dir bei allen Fragen als Berater/in zur Verfügung zu stehen.
2. Stell dir dein perfektes Leben vor. Wie siehst du aus? Wo bist du? Wer ist bei dir? Was machst du? Male dir alles ganz genau aus.

### **Wissensrepräsentation**

1. Ordne dein NLP-Wissen oder ein andere Thema auf Papier in einem grafischen System an. Z. B. Mind Map, Strukturbaum, Karten usw. Präge dir dein System ein und visualisiere es dann so gut wie möglich.
2. Idealerweise beschreibst du es einer anderen Person oder dir selbst.

Diese Artikel aus dem Downloadbereich könnten Sie auch interessieren:

- Feedback, nicht nur eine Sache für Profis
- NLP-Fragetechnik
- Leseprobe: Die Alexander-Strategie
- Zeitmillionär

Dies ist ein Service von: