

“Das Schlimmste ist vorbei” (Judith Acosta & Judith Prager)

- Ruf Hilfe und wende Erste Hilfe an
- Sag deinen Namen und dass du helfen wirst
- Pacing: “Das war beängstigend.”
- Realistisches “Das Schlimmste ist vorbei.”
- Ablenken “Ich sehe, dass dies wehtut ... und wie ist es hier?”
- Bitte ihn/sie um Hilfe “Kannst du das haltens.”
- Ericksonische Suggestionen “Jetzt, wo die Wunde gereinigt ist, wird das Blut dort aufhören zu fließen und du wirst beginnen, dich besser zu fühlen.”

Schlüsselfragen (Richard Bolstad & Steve Andreas)

1. Ressourcenreicher Zustand, Rapport
2. Wähle Kontext
3. Assoziiere dich hinein, bemerke, wie du Entscheidungen triffst
4. “Wenn es eine Frage gäbe, die leise deine Handlungen in diesem Kontext leiten würde, welche wäre das?”
5. Überprüfe, ob sich die Frage genauso anfühlt wie die Situation
6. Finde die positive Intention der Frage. “Wenn es das tut, welches noch Wichtigere bekommst du dadurch?”
7. Wähle eine effektivere Frage (z.B. “Wie kannst du ... bekommen?”). NB Frage, nicht Bestätigung. Vermeide ja/nein
8. Tritt wieder hinein, probe die neue Frage laut und futurepace zum nächsten Mal in dem Kontext

Integrierter Augenbewegungsprozess (Andy Austin)

- a) Ressourcenreich
- b) Rapport
- c) Erinnerung hervorrufen
 - Was ist das Gefühl?
 - Wie stark ist dieses Gefühl 1-10
 - Wie vertraut ist dieses Gefühl?
 - Wann ist das erste Mal, dass du dich erinnerst, dieses Gefühl gehabt zu haben?
 - Wie lebhaft ist diese Erinnerung jetzt?
- d) Prozess: Schau auf meine Hand, Kopf unbewegt. 3-4 Bewegungen in jede Richtung
 - Versuche, so sehr du kannst, diese Erinnerung festzuhalten.
- e) Test
 - Wie fühlt sich diese Erinnerung jetzt an?
 - Was geschieht, wenn du versuchst, jetzt Zugang zu diesem Gefühl zu bekommen?
 - [wenn immer noch hoch, dann zurück zu c) oben]
 - Wenn du an diese Art von Ereignis in der Zukunft denkst, was kommt jetzt auf?



Die Phobie-/Traumaheilung (Richard Bandler & Richard Bolstad)

1. Ressourcenreicher Zustand, Rapport.
2. Überprüfe Ressource, gut ankern!
3. Vortest “Du wüsstest, wenn das ...”
4. Erkläre Prozess. Richte Kino ein, wähle Szenen vorher und nachher.
5. Geh zurück zu Sitzplatz im Projektionsraum. Lass Film dissoziiert laufen von sicherem Vorher bis zu sicherem Nachher, in schwarz/weiss. Sieh dir selbst dabei zu, wie du ihn ansiehst.
6. Tritt in den Film an dessen sicherem Ende, lass ihn farbig werden, lass ihn rückwärts ablaufen zum sicheren Anfang in superschnellem Zurückspulen assoziiert.
7. Wiederhole, bis sich Visuelles oder Kinästhetik ändern.
8. Unterbrich Zustand. Verifiziere die Veränderung. Denke an eine vergangene Zeit.
9. Futurepace. Denke an eine zukünftige Zeit. Überprüfe Ökologie.

