

Embedded Commands und analoges Markieren

„Embedded Commands“ (=eingebettete Kommandos) und analoges Markieren gehören zum Profibereich des NLP und Storytelling. Viele erfahrene NLP-Anwender bekommen diese Art der Kommunikation oft nicht mit.

Gleichzeitig setzt das Anwenden dieser Methode auch ein hohes Mass an Kompetenz des Anwenders voraus.

Wir sprechen hier von einer Multi-Level-Kommunikation in der auf der einen Ebene eine Geschichte erzählt oder Inhalt kommuniziert wird, auf der anderen Ebene in die Geschichte bzw. in den Inhalt eine andere Botschaft integriert wird.

Die einfachste Art „Embedded Commands“ zu verwenden ist, seine Sätze so zu strukturieren, dass das was der andere machen oder lernen soll zusätzlich als Kommando an das Unterbewusstsein gesendet wird. Das allein kann die Kommunikation schon deutlich effektiver machen.

Die fortgeschrittenere Art ist die der Multi-Level-Kommunikation in der in die Erzählung eine Botschaft eingebaut ist und dem Unterbewusstsein mit Hilfe der analogen Markierungen diese Botschaft gesendet wird.

Bsp: Viele Menschen denken darüber nach, **sich zu verändern** und wie leicht es ist, **in eine tiefe Trance zu gehen**. Jetzt kannst du verstehen, wie gut es sich anfühlt, **sich einfach zu entspannen**.

Übung:

1. Schreibe einen Text (z.B: für eine Trance) mit vielen positiven Suggestionen und markiere die Wörter fett (bold), welche die positive Wirkung betonen.
2. Sprich den Text und nimm in z.b. mit deinem Handy auf. Betone dabei die Wörter, welche du fett markiert hast.
3. Höre dir deine Audioaufnahme an, wie die Betonungen auf dich wirken. Sind sie zu aufdringlich oder zu schwach oder passen sie?

Notizen:
