

Vergleichs-Tilgung

Erklärung: Die Suggestion basiert auf dem Weglassen des Vergleichs. Somit bleibt nur das, was ausgesprochen wurde. Sie bieten die Möglichkeit die Aufmerksamkeit einer Person gezielt zu steuern.

Du fühlst dich immer **besser**.

Der Fokus liegt darauf sich besser zu fühlen.

Entspanne dich noch **tiefer**.

Der Fokus liegt darauf sich tiefer zu entspannen.

Du lernst immer **leichter**.

Der Fokus liegt darauf leichter zu lernen.

Spüre wie deine **rechte Hand** sich beginnt immer **mehr** zu entspannen. Fokus auf die rechte Hand im Gegensatz zur z.B. linken Hand und mehr entspannen im Vergleich zur jetzigen Entspannung.

Weitere Beispiele:

Je **tiefer** du dich entspannst, desto **besser** beginnt es sich anzufühlen und je

besser es sich anfühlt desto **tiefer** kannst du sinken.

Entspanne dich nicht zu **tief**, wenn du noch nicht **bereit** bist, dich richtig **tief** zu entspannen.

Im **richtigen** Bewusstseinszustand lernst du **am besten**.

Jetzt generiere eigene Beispiele für das Sprachmuster!

