

Das MILTON-Modell

Kunstvolle Vagheit für die hypnotische Kommunikation

*Wer sich für andere interessiert
ist überall willkommen.*

Das MILTON-Modell der kunstvollen Vagheit wird auch als Umkehrung des META-Modells bezeichnet.

Richard Bandler und John Grinder beobachteten Milton H. Erickson, einen der erfolgreichsten Hypnotherapeuten, bei seiner Arbeit und modellierten dessen Art, Sprache zu verwenden. Sie erkannten die Wirksamkeit dieser Sprachmuster und übertrugen sie als MILTON-Modell in das NLP. Diese Sprachmuster sind von besonderer Bedeutung, da sie in ihrer Art und Weise sehr effektive Impulse für erwünschte Veränderungsprozesse bieten. Wegen der hohen Wirksamkeit trägt das NLP seither auch den Beinamen „Kurzzeitcoaching“.

Die Sprachmuster des MILTON-Modells helfen in nahezu allen Kommunikationsphasen und ermöglichen inhaltsfreies Arbeiten. Unnötiger Seelenstrip-tease wird vermieden.

- ▶ Trance einleiten und lenken
- ▶ Konfliktpotential entschärfen
- ▶ Statt Ratschläge zu erteilen, den Gesprächspartner selbst Ideen und Lösungen finden lassen
- ▶ Herausfinden, was dem Gesprächspartner wichtig ist und welche Gesichtspunkte für ihn von Bedeutung sind

Zweck des Milton-Sprachmodells ist es...

den Gedanken und Ansichten des Gesprächspartners neue Spielräume zu eröffnen und im gegebenen Fall Gesprächsverläufe umzulenken.

Es unterstützt dabei ...

- ▶ Herauszufinden, welche Gesichtspunkte für den Gesprächspartner relevant sind
- ▶ Den Gesprächspartner eigene Lösungen finden zu lassen, statt Ratschläge zu erteilen

Hier einige der Grundkategorien:

Yes-Set	<i>Dem Gesprächspartner durch mehrere Ja-Antworten die Möglichkeit geben, auf eine positive Stimmung einzugehen und Einverständnis zu erzielen.</i>
Kunstvolle Vagheit	<i>Dem Gesprächspartner einen möglichst großen Spielraum eröffnen, die gewählten Begriffe nach seinen Vorstellungen zu deuten und alternative Sichtweisen anzuregen.</i>
Sprachliche Vielfalt und Tonalität	<i>Dem Gesprächspartner Möglichkeiten des Mitgehens in seinem „Rhythmus“ zu bieten.</i>

„Yes-Set“

Einverständnis erzielen

Das Yes-Set ist einerseits ein hervorragendes Mittel zur Herstellung von kommunikativem Rapport. Mit den Gedankenverknüpfungen (linkage words) ist es andererseits jedoch auch ein effektives Sprachmuster für Tranceinduktionen.

Man beschreibt sinnlich konkret beobachtbares Verhalten und Ereignisse, die gerade geschehen, oder unwiderlegbare Allgemeinplätze und beginnt, diese mit Ereignissen zu verknüpfen, von denen man möchte, dass Sie geschehen. Dadurch, dass der „Klient“ mehrmals innerlich „ja“ sagt, wird er empfänglich für die folgenden Suggestionen.

Konjunktionen (Bindewörter)

Verknüpfung mit ...	Beispiele
Und (statt aber)	<p><i>Alles, was Sie gelernt haben, haben Sie vorher nicht gekannt. Und daher können Sie nahezu alles, was Sie noch nicht können, auch lernen.</i></p> <p><i>Du sitzt hier, du hörst den Klang meiner Stimme, und du beginnst dich zu entspannen.</i></p> <p><i>Du atmest ein und aus, und du kannst jetzt schon neugierig sein, was du wohl lernen wirst.</i></p>

Die ersten Äußerungen sind überprüfbare **Pacing**-Äußerungen, die letzte ist eine **Leading**-Äußerung, die nachzuprüfen etwas schwieriger ist, so dass sie der Bequemlichkeit halber gerne akzeptiert wird.

Tilgungen

Allgemeine Tilgung

In dieser Kategorie von Sätzen fehlt der substantivistische Ausdruck.

Beispiele	Erläuterung
<i>Ich weiß, dass du neugierig bist.</i>	<p>Worauf neugierig? Das Objekt fehlt völlig.</p> <p>Der Hörer weiß nicht, auf was er neugierig sein soll. Er kann diese Leerstellen mit dem ausfüllen, was seinem Erleben nach relevant ist.</p>
<i>Und du kannst schon jetzt gespannt sein, auf das was in der Zukunft kommt.</i>	<p>Auch hier kann das Weggelassene vom Klienten passend ergänzt werden.</p>

Vergleichstilung

Bei Vergleichen muss der Hörer das Vergleichsobjekt selbst einsetzen, um dem Inhalt eine Bedeutung zu geben.

Vergleichsworte sind: *besser, weniger, mehr, leichter, ruhiger ...*

Beispiel

Kannst du denn wissen, wie viel mehr deines neuen Lernens du heute noch erfahren wirst ...?

Nominalisierungen

Nominalisierungen sind unkonkrete Hauptwörter, die von verschiedenen Menschen unterschiedlich interpretiert werden können. Zum Beispiel bedeutet *Freiheit* für jeden Menschen etwas anderes.

Nominalisierungen sind daran zu erkennen, dass man das, was das Hauptwort beschreibt, weder anfassen, noch in einem anderen Repräsentationssystem genau beschreiben kann: *Neugier, Lernen, Wissen, Leben, Glück, Erfahrungen, Fähigkeiten, Lösungen ...*

Beispiel einer Trance-Sequenz – Nominalisierungen sind fett kursiv

*„Ich weiß, dass es in deinem **Leben** bestimmte **Schwierigkeiten** gibt, für die du gerne eine befriedigende **Lösung** finden würdest ...*

*und ich bin mir nicht sicher, welche deiner persönlichen **Fähigkeiten** dir am meisten helfen würden, diese **Schwierigkeiten** zu lösen ...*

*aber ich weiß, dass dein **Unbewusstes** in der Lage ist, deine emotionalen **Erfahrungen** nach genau diesen **Fähigkeiten** zu durchsuchen.“*

Unbestimmte Verben, Adjektive und Adverbien

Kein Verb erfasst alle Einzelheiten einer genannten Tätigkeit, es kann jedoch mehr oder weniger spezifisch sein. Bei unspezifischen Verben muss der Hörer, um den Satz zu verstehen, die Bedeutung selbst einsetzen.

Beispiele: *bewegen, lösen, verändern, denken, spüren, wissen, erleben, verstehen, erinnern, wahrnehmen, tun ...*

Beispiel einer Trance-Sequenz – *unbestimmte Verben sind fett kursiv*

„Und während du dies **tust**, wirst du **wissen**, wie leicht sich die Dinge **lösen** können ...

und du **verstehst** auf wundersame Weise die Dinge aus einer neuen Sichtweise, die du so vorher noch gar nicht **wahrgenommen** hast ...

und du **spürst** dabei, wie angenehm sich Bedeutungen **verändern** können.“

Unbestimmter Inhaltsbezug

Das Nomen, zu dem der Satz eine Aussage macht, ist nicht spezifiziert.

Beispiel – *Nomen sind fett kursiv*

Man kann sich ganz leicht entspannen, wenn man seine Aufmerksamkeit nach innen richtet ...

Das kann man leicht lernen.

Du kannst eine bestimmte Empfindung spüren.

Aussagen wie diese veranlassen den Hörer, den Satz einfach auf sich selbst zu beziehen, um ihn zu verstehen.

Semantische Fehlgeformtheiten

Verknüpfungen

Der Kommunikator benutzt Wörter, die eine Verbindung oder Ursache-Wirkung-Beziehung implizieren, und zwar zwischen etwas, was bereits der Fall ist (**Beobachtung**) und etwas anderem, das der Kommunikator beabsichtigt (**Suggestion**). Das legt dem Hörer nahe, so zu reagieren, als ob das Eine tatsächlich das Andere verursacht.

Verknüpfungen sind von unterschiedlicher Intensität,

von schwach

über stark

bis sehr stark.

Dabei wird meistens mit der schwächsten Art begonnen und dann stufenweise gesteigert.

Kausale Verknüpfung

Zwei Ereignisse (das Stattfindende und das Erwartete) werden so miteinander verknüpft, dass das eine das andere auslöst.

Verknüpfung mit ...	Beispiele
<i>Sobald, bevor, während, nachdem, indem</i>	<i>Während du so da sitzt und lächelst, kannst du langsam in eine angenehme Trance gehen.</i> <i>Indem du dich vor und zurück wiegst, kannst du dich mehr und mehr entspannen.</i> <i>Und während dein Bewusstsein sich mit den einzelnen Dingen beschäftigt, kann es sein, dass dein Unbewusstes dieselben Worte auf seine ganz eigene Art wahrnimmt und sie auch in der eigenen Art und Weise für dich nutzbringend integriert.</i>

Ursache/Wirkung

Konjunktionen oder Verben, die eine Verbindung zwischen verschiedenen Teilen der Erfahrung des Zuhörers behaupten, sind eine starke Form suggestiver Verkettung. Ungeschickt benutzt reizen Sie jedoch auch am ehesten zum Widerspruch.

Weil ist ein besonders magisches Wort, das das Gehirn auf Zustimmung programmiert, ungeachtet dessen, wie plausibel der kausale Zusammenhang ist. Menschen mögen es, Begründungen für etwas zu haben. Selbst wenn man Kausalzusammenhänge auf den Kopf stellt, bewirkt das „Weil“, dass sie plausibel klingen.

Verknüpfung mit ...	Beispiele
Weil, wenn ... dann, deshalb bewirkt, verursacht, zwingt, erfordert, hilft, ermöglicht, bedeutet, führt dazu ...	Ursache führt zu Wirkung: <i>Und jeder weitere Aspekt, mit dem wir uns hier intensiv befassen, kann dazu führen, dass wir letztendlich froh sein werden, uns so entschieden zu haben.</i> <i>Gerade weil es manchmal schwer fällt, bestimmte Gedanken vorbehaltlos zu akzeptieren und alles genau zu hinterfragen, wird man später umso überzeugter von der Sache sein.</i>

Komplexe Äquivalenz

Verknüpfung mit ...	Beispiele
Bedeutet, beweist, zeigt ...	<i>Dass du lächelst zeigt, dass du Humor hast!</i> <i>Und dass du hier bist zeigt auch, dass du schon dabei bist dein Problem zu lösen.</i>

Je mehr ... desto ...

Mit diesem Sprachmuster kann man auch Widerstände pacen und nutzen.

Verknüpfung mit ...	Beispiele
Je ... desto ...	<i>Je verkrampfter du jetzt bist, desto entspannter kannst du nachher sein.</i> <i>Und je mehr wir der Sache auf den Grund gehen, desto angenehmer werden wir nachher von dem Ergebnis überrascht sein.</i>
Je ... desto ... (hier als Endlos-Loop)	<i>Je mehr du dieses Gefühl wachsender Leichtigkeit und Entspannung wahrnimmst, desto tiefer kannst du in Trance gleiten ...</i> <i>und je tiefer du in Trance gleitest, desto mehr kannst du dieses Gefühl wachsender Leichtigkeit und Entspannung wahrnehmen ...</i>

Gedanken lesen

Man kann seine Glaubwürdigkeit als Trance-Begleiter festigen, indem man sich so verhält, als ob man über das innere Erleben einer anderen Person Bescheid wüsste. Dies setzt voraus, dass man bei allgemein gehaltenen Formulierungen bleibt, um keinen Widerspruch zu erzeugen und den Rapport nicht zu verlieren.

Beispiele für Trance-Formulierungen
<i>Es ist klar, dass jetzt allerlei Gedanken durch deinen Kopf gehen ... unter anderem auch die Frage, was wohl als nächstes geschehen mag.</i> <i>Du fragst Dich vielleicht, wie tief Du gleich entspannen wirst.</i>

Vage Formulierungen - Weichmacher

Typisch für die Trance-Sprache ist die Verwendung von „Weichmachern“, um die sprachlichen Angebote vage zu halten. Damit wird Widerstand vom Klienten vermieden, da er die Wahl hat zu folgen oder auch nicht.

Wörter hierfür sind: *vielleicht, möglicherweise, könnte ...*

Beispiel einer Trance-Sequenz – *unbestimmte Verben sind fett kursiv*

„**Vielleicht** ist es gerade jetzt eine gute Gelegenheit, etwas Neues zu lernen, um **möglicherweise** Lösungen zu finden, die überraschend sind ...
und dies **könnte** der Beginn einer angenehmen Veränderung sein ...
und es ist **nicht wichtig**, ob diese jetzt oder später stattfindet.“

Nicht-Botschaften

Das menschliche Gehirn kann Nicht-Botschaften in der Regel nicht verarbeiten.

Beispiel: *Denken sie nicht an einen rosaroten Elefanten!*

In der Trance-Arbeit lässt sich dies wunderbar nutzen, um Widerstand abzubauen und den anderen zu führen.

Beispiel einer Trance-Sequenz – *unbestimmte Verben sind fett kursiv*

„Und während du da sitzt, brauchst du **nicht** zu entspannen, um dich wohl zu fühlen ...
und vielleicht ist dies auch **nicht** der Moment ... die Augen zu schließen ...
während du immer tiefer in eine angenehme Trance sinkst ...
um dich überraschen zu lassen, was du Neues dabei entdecken wirst.“

Verallgemeinerungen / Generalisierungen

Anonymisierungen

Bei der Anonymisierung wird nicht genannt, wer genau die Aussagen macht oder Werturteile abgibt. Dieses Vorgehen erlaubt es, Vorannahmen einzubringen, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen.

Beispiele
<i>Es tut gut, sich am Ende eines langen Tages zu entspannen.</i>
<i>Das ist richtig.</i>
<i>Genau.</i>

Universelle Quantifizierungen

Wörter wie *alle, jeder, nie, keiner, niemand* signalisieren Verallgemeinerungen, die eigentlich unzulässig sind.

Beispiele
<i>Jeder Atemzug lässt dich ein wenig tiefer in die Trance gehen.</i>
<i>Und ich frage mich, wie alle deine Erfahrungen sich in nützliche Ressourcen verwandeln.</i>

Vorannahmen (Präsuppositionen)

Vorannahmen sind wirkungsvolle Sprachmuster, mit denen man Dinge behaupten kann, die man nicht in Frage gestellt haben möchte.

Implizierte Vorannahme

Beispiel	Beispiele
<i>Vielleicht möchten Sie die Augen schließen, bevor Sie in eine tiefe Trance gehen.</i>	Die Vorannahme unterstellt, dass der Klient auf jeden Fall in Trance gehen wird.

Verben der Wahrnehmung

Hierzu gehören: *wissen, erkennen, wahrnehmen, bemerken, gewahr werden ...*

Beispiele
<i>Merkst du, wie dein Unterbewusstsein schon zu lernen beginnt?</i> <i>Hast du gewusst, wie oft du schon in Trance gegangen bist?</i> <i>Vielleicht hast du gerade bemerkt, wie sich der kleine Finger der rechten Hand bewegt hat.</i>

Temporale Nebensätze

Diese Nebensätze beginnen mit: *bevor, nachdem, während, seit, wenn ...*

Beispiele

*Möchtest du dich setzen, **bevor** du dich entspannst ...*

*Kannst du meine Stimme immer noch hören, **während** dein Atmen sich ganz langsam verändert ...*

*Manches Mal fragt sich ein Mensch, wie entspannt er sein kann, **nachdem** er die Augen geschlossen hat ...*

Ordnungszahlen / Ordnungsbegriffe

Begriffe, die auf eine Reihenfolge hinweisen, wie *noch ein, zuerst, zweitens, drittens, nächstes, danach ...*

Beispiele

*Vielleicht bist du gespannt, welcher Teil deines Körpers sich **zuerst** entspannt.*

*Vielleicht bist du neugierig darauf, was **danach** passieren wird.*

Adjektive und Adverbien

leicht, einfach, schnell, tief

Beispiele

Wie einfach kannst du beginnen, dich zu entspannen?

**Hier wird angenommen, dass der Klient sich entspannen kann.
Die einzige Frage besteht darin, wie einfach er es kann.**

Sind Sie tief in Trance?

**Hier wird angenommen, dass der Klient in Trance ist.
Die einzige Frage besteht darin, wie tief er ist.**

Oder (Scheinalternative)

Mit dem Wort „*oder*“ ist die Vorannahme verbunden, dass eine von mehreren Alternativen verwirklicht wird.

Beispiele

*Möchtest du dir die Zähne vor **oder** nach dem Baden putzen?*

*Ich weiß nicht, ob sich deine linke **oder** deine rechte Hand zuerst mit unbewussten Bewegungen heben wird.*

*Gehst du in eine leichte **oder** in eine tiefe Trance?*

Indirekte Auslöser von Reaktionen

Die folgenden Sprachmuster sind hilfreich, wenn man eine bestimmte Reaktion indirekt, also ohne sie offen zu verlangen, hervorrufen will.

Versteckte Fragen

Hier sind Fragen in eine komplexere Satzstruktur eingebunden.

Beispiel

Es würde mich interessieren, was Sie sich von der Hypnose versprechen.

Die eingebaute Frage „*Was versprechen Sie sich von der Hypnose?*“ wird so mit dem Interesse des Sprechers verknüpft.

Der Angesprochene wird sich deshalb in der Regel nicht weigern, diese eingebaute Frage zu beantworten.

Versteckte Befehle

Hier sind Anweisungen in ein längeres Satzgefüge eingebaut.

Beispiele
<i>Und während du hier in diesem Sessel sitzt und meine Stimme hörst, entspanne dich.</i>
<i>Ich frage mich, wann du bemerkst, dass du gelassen bist.</i>
<i>Und wenn du willst, kannst du dir einfach sagen, schließ die Augen.</i>

Analoges Markieren

Man hebt bestimmte Teile des Satzes als Anweisung durch bestimmte non-verbale Verhaltensmuster hervor, z.B. **Kopf heben, Stimmrichtung verändern, Stimmlage heben / senken, Räuspern, Kopfbewegungen etc.**).

Beispiel
Nonverbales Muster z.B. Stimme heben
<i>Du kannst dies (↑) ganz leicht verstehen.</i>

Negationen

Negative Formulierungen sind für das Gehirn schwieriger zu verarbeiten und brauchen ca. anderthalb mal soviel Zeit wie positiv Formuliertes.

Man benutzt negative Formulierungen, um die linke Gehirnhälfte abzulenken und Suggestionen direkt in die rechte Gehirnhälfte zu richten.

Beispiel
<i>Man kann garnicht verhindern, in Trance zu gehen.</i>

Konversations-Postulate

Konversations-Postulate sind **Ja/Nein-Fragen**, die statt einer Ja/Nein-Antwort normalerweise eine bestimmte Reaktion oder Aussage bewirken.

Beispiele
<i>Kannst du die Tür schließen?</i>
<i>Weißt du wie spät es ist?</i>
<i>Kannst du etwas zu trinken holen?</i>

Ambiguität

Mehr- oder Doppeldeutigkeiten eines Begriffes öffnen Wahlmöglichkeiten.
Ist mit dem **Flügel** ...

- der **Teil einer Mannschaft**,
- der **Körperteil eines Vogels**,
- ein **Windmühlenteil**
- oder ein **Musikinstrument** gemeint?

Was heißt es, wenn ich sage, ich lehre euch in Trance?

- **Bringe ich euch Trance bei?**
- Seid ihr dabei in Trance,
- bin ich es
- oder sind wir es alle?

Beispiel
<i>Ein „Meer“ an Erfahrungen ...</i>

Metaphorische Sprachmuster

Zitate und Stellvertreter

Zitate lassen sich nutzen, um Aussagen oder Anweisungen zu machen, ohne selbst für den Inhalt verantwortlich zu sein oder um Aussagen durch Heranziehen von Autoritäten zu verstärken.

Jemand wollte einmal von Erickson wissen, was Hypnose sei. Er sagte:
"Das wirst Du nur in einer Trance herausfinden."

Durch den **Stellvertreter** macht man Aussagen im „Als-ob-Rahmem“, ohne für den Inhalt verantwortlich zu sein.

Beispiele

Jemand der dich nicht kennt, würde denken ...!

Was würdest du an meiner Stelle dir raten?

Was würdest du an deiner Stelle dir raten?

Hätte eine andere Person dieses Problem, würde ich sagen ...!

Ich würde ja nie behaupten, dass ...!

Erickson würde jetzt sagen: ...!

Einstein hat einmal zu seiner Frau gesagt: „Ich liebe dich so wie ich bin.“

Punktuelle Grenzüberschreitungen

Dieses sind Zuweisungen von Eigenschaften an jemanden oder etwas, der oder die diese Eigenschaften eigentlich nicht besitzen kann. In der Trance werden solche Metaphern vom Unterbewusstsein verstanden.

Beispiele

Das mutige Samenkorn.

Der traurige Felsen.

Der fröhliche Apfel.

Die lustige Zitrone.