



Kommunikationstraining  
**SIMMERI**

Vandaliastraße 7 · 96215 Lichtenfels  
Telefon (09571) 4333 · Fax (09571) 4303  
e-mail: kommunikationstraining@simmeri.de  
www.simmeri.de

Kleiner Gruß  
aus der

Mental-Küche

Ein Gruß aus der Mentalküche von Koch Stefan Beißer

# ÜBER DEN DINGEN

Gruß aus der Mentalküche:

Wie wir mit „Magic Words“ den Stress aus der Sache nehmen.

VON **STEFAN BEISSER**

**D**u kannst nur Neues entdecken, wenn du mit anderen Augen schaut“, heißt ein beliebter Kalenderspruch. Ich würde noch ergänzen: „... und mit anderen Ohren hörst“. Höchstwahrscheinlich kennt jede und jeder von uns die Redewendung „Wenn ich das Wort nur höre, dann...“ Schon ein Wort, das ein Stresserleben beschreibt, kann Stresssymptome auslösen. Der eine fühlt sich bei den Begriffen „Steuererklärung“ oder „Mathematiklausur“ unwohl, den anderen überfällt das Grausen, wenn er das Wort „Frühjahrsputz“ oder „Wurzelbehandlung“ hört. Oder

jemand fühlt sich bei einem bestimmten Kundennamen richtig unwohl. – Steuerberater, Einserschüler, Profi-Putzer, Zahnärzte und Superverkäufer, für die diese Wörter vielleicht völlig in Ordnung sind, mögen andere Reizwörter bzw. Schlüsselwörter kennen.

Wörter öffnen Türen und Fenster zu ganz unterschiedlichen Befindlichkeiten, Vorstellungen und Bildern. Die Hirnforschung kann nachweisen, dass stressbesetzte Wörter im Emotionszentrum, dem limbischen System, den Mandelkern aktivieren und reflexartig Angst- und Fluchtreaktionen auslösen. Wörter hingegen, die emotional positiv besetzt sind, aktivieren den Hippocampus, verbinden uns über

diese Schiene mit unserem Denkhirn und unserer Kreativität und lösen Handlungsimpulse aus. Ist nun das Wort „Mathematiklausur“ mit dem Mandelkern assoziiert, lähmt uns das und hindert uns am Lernen. Dasselbe Wort führt bei der „Hippocampus-Aktivierung“ dazu, dass wir uns rechtzeitig und effektiv mit dem Stoff befassen und innerlich auf ein gutes Ende einrichten.

Und: Wir können die Wirkung ein und desselben Wortes verändern, und zwar über die sogenannte „Magic Words-Methode“, entwickelt von Cora Besser-Siegmund. Dazu regen wir unseren „inneren Designer“ an, sogenannte Stresswörter optisch

aufzumöbeln, so dass sie ansehnlich werden. Indem wir unsere innere Repräsentation eines solchen Wortes verändern, wird das ehemalige Stresswort in den Hippocampus verschoben und dort mit positiven Emotionen und einem angenehmen Körpergefühl verknüpft.

Auf diese Art und Weise stabilisiert, können wir an Stresswörter denken und uns gleichzeitig der Situation gewachsen fühlen, die damit verbunden ist. Wir stehen dann gewissermaßen über den Dingen und spüren keinen inneren Widerstand mehr dagegen. Jetzt können wir mit innerer Sicherheit und guter Energie „die Sache erledigen“. Also „Neues entdecken, wenn wir mit anderen Augen schauen“.

Und so geht's:

1. Reizwort oder Schlüsselwort identifizieren.
2. Vor dem inneren Auge die Schreibweise, Schriftart, Größe, Farbe etc. betrachten.
3. Dann aufmalen.
4. Vor dem inneren Auge mit Hilfe des „inneren Designers“ die Schriftart, Schreibweise, Größe, Farbe, Material etc. so lange verändern, bis sich der eigene Zustand verbessert.
5. Jetzt die veränderte Fassung aufmalen.
6. Nun Ideen entwickeln, wie wir jetzt besser damit umgehen können.
7. Verändere Version als Anker an einen guten Platz platzieren, so dass sie gute Energie spenden kann.



Zum Autor  
**Stefan Beißer**  
 Jahrgang 1964, Diplom-Theologe, NLP-Lehrtrainer (DVNLP), Quattro-Coach und wingwave-Coach.

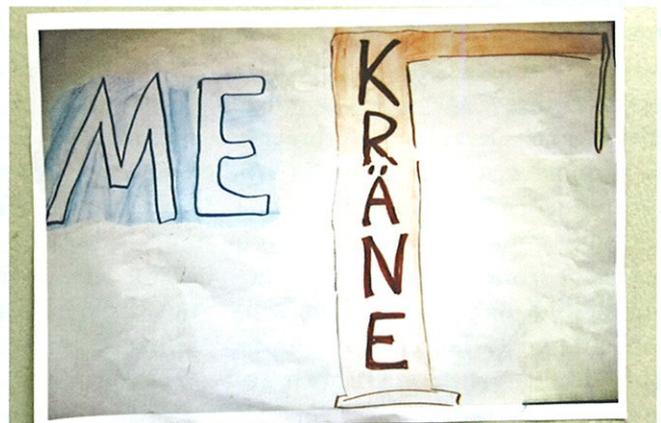
**ZWEI BEISPIELE**



Reizwort zu Beginn



Veränderte Fassung<sup>1</sup>



Vorher war Migräne etwas sehr Schweres, Bedrohliches. Nach der magischen Veränderung kam Luft und Leichtigkeit ins Spiel. Es wurde bewusst, dass es darum geht, erst etwas fürs Ich („ME“) zu tun, bevor es um die Arbeit geht (das „Kräne“ bedienen und Lasten bewegen) – gerade an sehr stressigen Tagen (Beispiel von Claudia Simmerl).

Viel Spaß beim Ausprobieren und „Verschönern“ so mancher Stress- und Reizwörter durch Magic Words.

<sup>1</sup> Beispiel aus: Simmerl: „Coaching auf Ressource komm raus!“ Berlin, Pro BUSINESS, 2005