

NLP - Submodalitäten – Arbeitsblatt

Visuell	Mangelnde Motivation	≠	Hohe Motivation	♥
assoziiert / dissoziiert				
Standbild(er) oder Film				
3-D oder 2-D				
Panorama, Ausschnitt, Rahmen				
Position des Bildes / Filmes (links / rechts, oben / unten)				
Perspektive (oben / unten, links / rechts, Augenhöhe)				
Entfernung (nah / mittel / fern)				
Farbe / Schwarz-Weiß				
Farbsättigung (kräftig / normal / pastell)				
Helligkeit (hell / normal / dunkel)				
Schärfe (scharf / unscharf / verschwommen)				
Proportionen (vgl. mit der Realität)				
Bewegungen (schnell / realistisch / langsam / keine)				
Besonderheiten: Glitzern, Kontrast, Filter, ...				

Auditiv		≠		♥
Geräusche, Musik, Stimmen oder innerer Dialog				
Wessen Stimme?				
Richtung (links / rechts, nah / fern, aus dir heraus)				
Mono / Stereo				
Klang (hoch / mittel / tief)				
Lautstärke (laut / mittel / leise)				
Geschwindigkeit (schnell / mittel / langsam)				
Klarheit (deutlich / mittel / undeutlich)				
Melodie (ja / nein)				
Besonderheit: Rhythmus, Volumen, Dialekt, Tonalität				

Kinästhetisch (haptisch, nicht emotional)		≠		♥
Wo am Körper spürst du etwas?				
Intensität (stark / mittel / schwach)				
Temperatur (warm / mittel / kalt)				
Bewegung (viel / mittel / wenig / keine)				
Geschwindigkeit (schnell / mittel / langsam)				
Dauer (unterbrochen / anhaltend)				
Besonderheiten: trocken / feucht, ...				

Olfaktorisch / Gustatorisch		≠		♥
Gerüche (wie genau, evtl. Vergleich)				
Geschmack (süß / sauer / salzig / bitter)				
Besonderheiten:				