

3. Assoziieren und Dissoziieren

Entweder **die eigenen Gefühle auf sich einwirken lassen** oder **Zuschauer sein**

(Lesen und praktizieren Sie bitte auch **Kapitel 4: Wahrnehmungspositionen**)

Assoziieren bedeutet in NLP: vollständig in einem Erlebnis aufgehen. Das kann in einem gegenwärtigen neuen Erlebnis oder in einer Erinnerung aus der Vergangenheit sein. Wenn wir assoziieren, erleben oder wiedererleben wir eine Situation mit all unseren Sinnen und sehen ausschließlich mit eigenen Augen, gehen ganz in unseren Gefühlen auf und hören die eventuell zugehörigen Geräusche oder Gerüche im Hier und Jetzt oder wieder im Hier und Jetzt von damals.

Wenn wir **assoziiert** sind, dann sehen wir uns selbst **nicht** im Bild.

Wenn wir assoziiert sind, dann bilden wir Sätze mit: *ich*.

Ich fühle mich so und so. Ich bin sehr heiter oder angetan....

Zum Beispiel: Sie laufen im Wald und fühlen die Verbundenheit mit der Natur. Sie haben nur Augen für die Bäume und wie sich der Himmel schön aufklart. Sie sind entzückt darüber, wie zwei Eichhörnchen hintereinander in den Baum klettern. Sie fühlen den Wind durch die Haare wehen, riechen an einer Tannennadel, genießen Ihren Apfel und hören plötzlich laut aus der Ferne einen Hund bellen.

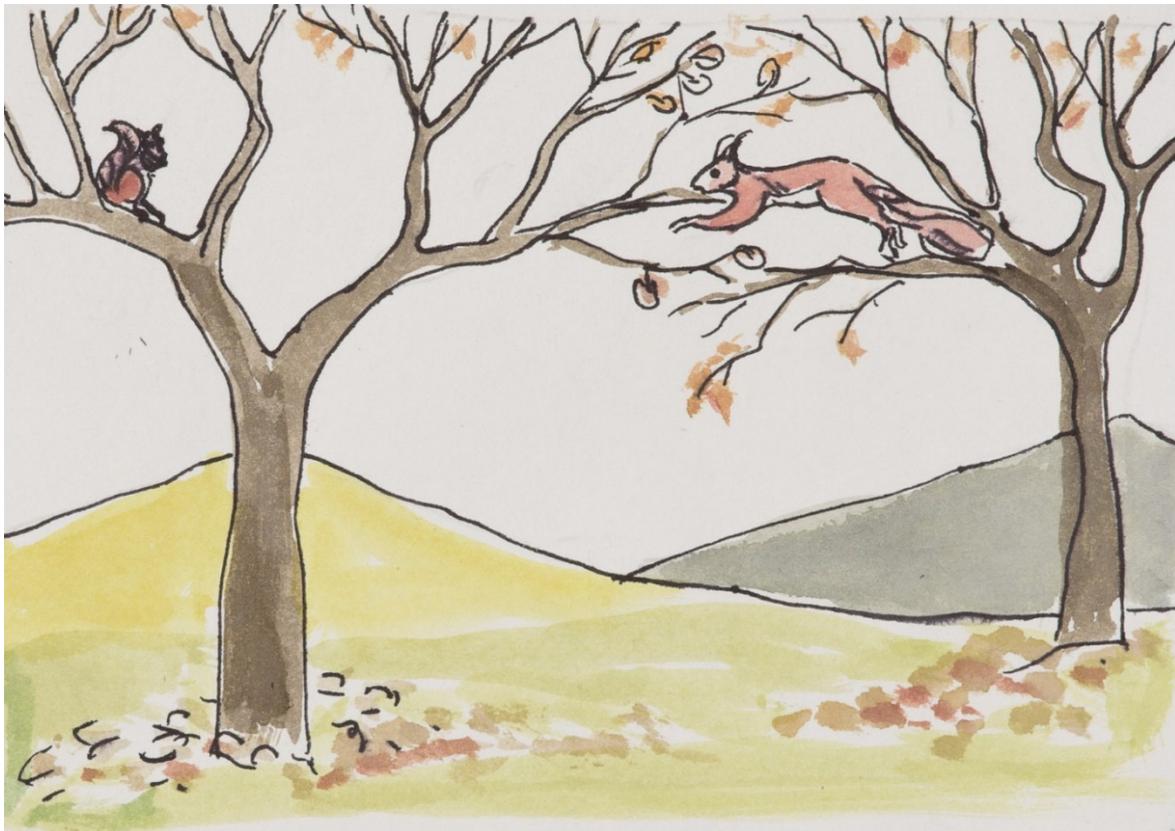


Illustration: Andrea Claussen

Foto: Geert Leeuwis

Dissoziiert bedeutet, dass wir eine Situation oder ein Erlebnis eher neutral und objektiv erleben.

Dissoziieren bedeutet, Abstand von einer bestimmten Erfahrung oder einem Erlebnis haben: Wir sehen und hören dann als **Zuschauer**, während wir *Abstand von den Gefühlen nehmen und halten*.

Wenn wir **dissoziiert** sind, dann sehen wir auch uns selbst im Bild (wie in einem Spielfilm).

Wenn wir richtig **dissoziiert** sind, dann bilden wir Sätze mit: Sie/sie/er.

Sie (auch mit eigenem Namen möglich: Ester) fühlt sich da so und so... Er (Stefan) sieht sehr heiter oder angetan aus. Diese Leute (Ester und Stefan) sehen heiter aus.

Zum Beispiel: Diese Frau heißt Anne.

Anne läuft im Wald und sieht, wie sie sich die Bäume und den Himmel anschaut. Sie sieht sich selbst in ihrer blauen Jacke beim Baum stehen, wo zwei Eichhörnchen hintereinander in den Baum klettern. Der Wind weht durch ihr Haar und während sie sich dieses Bild anschaut, lacht sie über Anne, wie sie vorsichtig an einer Tannennadel riecht. Wie sie danach den Kern des Apfels wegwirft, welchen sie unterwegs gegessen hat. Sie sieht, wie Anne kurz den Kopf nach links dreht, weil sie aus der Ferne plötzlich einen Hund bellen hört.



Illustration: Andrea Claussen

Foto: Geert Leeuwis

Weshalb ist dieses Wissen nützlich?

Wenn wir ein gutes Auge dafür entwickeln, ob wir assoziiert oder dissoziiert sind, dann können wir diese beiden Positionen bewusst wechseln und wirkungsvoller einsetzen.

Wenn wir **assoziiert** sind, dann ist es einfacher, Gefühle richtig auf sich einwirken zu lassen.

Wenn wir **dissoziiert** sind, dann sind wir fähig, eine Situation zu überblicken, um besser einzuschätzen, was wir anders machen könnten. Wir lernen so von unserem eigenen Verhalten und können uns selbst Ratschläge geben.

NLP Übung Assoziieren-Dissoziieren:

- Nehmen Sie zwei verschiedene Bögen Din A-4 Papier (eventuell zwei verschiedene Farben).
- Schreiben Sie auf das erste Blatt: **Assoziieren** und auf das zweite Blatt **Dissoziieren**.

A. Legen Sie das erste Blatt, worauf Sie **Assoziieren** geschrieben haben auf dem Boden, genau da, wo es sich für Sie richtig anfühlt. Wählen Sie jetzt eine **angenehme** Erfahrung bzw. Erinnerung und sorgen Sie dafür, dass Sie diese schöne Erinnerung wieder klar vor Augen haben.

Stellen Sie sich jetzt auf das Blatt, auf dem das Wort **Assoziieren** steht, und gehen Sie wieder voll und ganz im Erleben auf...

Erleben und **fühlen** sie wieder, was damals passiert ist, wie Sie sich damals verhalten haben und wie Sie sich dabei genau gefühlt haben; allein oder zusammen mit anderen. Gehen Sie einfach genussvoll in dieser Situation auf...Vielleicht hören oder riechen Sie sogar etwas dabei, was Sie schon längst vergessen hatten. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, sich mit dieser ausgewählten Situation intensiv zu assoziieren. Für eine gute Konzentration könnte es hilfreich sein, dabei die Augen zu schließen. *(Dabei geht der Kopf oft von selbst etwas nach unten, das ist ein Zeichen, dass Sie wirklich in Verbindung mit den eigenen Gefühlen sind.)*



Illustration: Andrea Claussen

Foto: Geert Leeuwis

Machen Sie erst eine kurze Pause, bevor Sie weitermachen.

B. Legen Sie dann das zweite Blatt, worauf Sie **Dissoziieren** geschrieben haben **auf einen anderen Platz!** auf den Boden. Genau da, wo es sich für Sie richtig anfühlt.

Wählen Sie jetzt wieder eine (oder die gleiche) **angenehme** Erinnerung und sorgen Sie dafür, dass Sie diese Erinnerung klar vor Augen haben.

Stellen Sie sich jetzt auf das Blatt, auf dem das Wort **Dissoziieren** steht, und überblicken Sie jetzt als Zuschauer diese Situation. **Wobei Sie (auch) sich selbst im Bild sehen können.**

Hilfreich könnte sein, wenn Sie eine Leinwand visualisieren, worauf Sie das Erlebnis genauso wie in einem Film ablaufen lassen. (*Wenn Sie richtig dissoziiert sind, dann geht der Kopf und gehen die Augen oft von selbst etwas nach oben. Das ist ein Zeichen, dass Sie deutliche Bilder oder den sich abspielenden Film sehen.*)



Illustration: Andrea Claussen Foto: Geert Leeuwis

C. *Wir assoziieren und dissoziieren schon von Natur aus*, und wechseln diese Position meistens unbewusst. Wenn Sie diese Übungen so ein paar Mal bewusst üben, dann können Sie fortan gut die unterschiedlichen Auswirkungen im Alltag wiedererkennen und können diese Positionen **bewusst** wechseln!

Einige konkrete Beispiele:

Brauchen Sie mehr Abstand oder Objektivität in einer Situation oder einer Lage, worin Sie sich befinden? **Dissoziieren** Sie dann, **um zum Beispiel:**

- besser reflektieren zu können;
eine Situation überblicken oder überdenken zu können oder das eigene Vorgehen und das von anderen objektiv zu analysieren und anschaulich zu machen.
- zu relativieren und wo notwendig die Situation nüchtern zu betrachten.
- Ihr Feedback (etwas später) respektvoll und besonnen zu geben, statt es aus Ärger, Stress, Müdigkeit oder Ungeduld unhöflich, unfair oder kurzzeitig zu tun.
- sich selbst zu schützen gegen unfaire Kritik, Beleidigungen, Vorwürfe von anderen oder unangenehme bzw. schmerzhaft (alte) Erfahrungen.
- doch sprechen zu können, statt nur zu weinen, obwohl Sie emotional betroffen sind.
- einen kühlen Kopf zu behalten, auch wenn Sie provoziert werden.

Wollen Sie sich selbst richtig spüren, Ihre Gefühle besser einwirken lassen oder mehr Nähe zu anderen erfahren? **Assoziieren** Sie dann, um zum Beispiel:

- Ihre wahren Gefühle kennenzulernen.
- (länger) im Hier und Jetzt bzw. im Moment zu sein.
- unbesorgt zu genießen.
- sich spontan(er) zu äußern.
- Ihren geliebten Menschen zu sagen, was sie für Sie bedeuten.
- ein Gedicht vorzutragen oder ein Lied zu singen, damit der Inhalt glaubhaft wird und beim Publikum ankommt.
- empathischer zu sein.
- intim mit anderen zu sein oder liebevolleren Sex zu haben.
- Ihre Intuition zu entwickeln.
- ein Kompliment auf sich wirken zu lassen.

Kleine Übung: Wenn Sie ein Kompliment bekommen, aber dieses nicht richtig bei Ihnen ankommt, assoziieren Sie dann bewusst, und lassen Sie dieses Kompliment nachträglich auf sich wirken. Eine Alternative wäre, diese Person nochmal zu bitten, das Kompliment zu wiederholen, wobei Sie zuvor bewusst **assoziieren** und lassen Sie es diesmal gefühlvoll ankommen!



Foto: Geert Leeuwis

Etwas so in Worte fassen, wie es sich wirklich anfühlt, öffnet die Chance auf Verständnis. -EB

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:

Kapitel: 4. Wahrnehmungspositionen: **Kleine Gedächtnishilfe:** Wenn Sie assoziieren, dann sind Sie in der ersten oder zweiten Position (G9 + G10). Wenn Sie dissoziieren, dann sind Sie in der dritten Position bzw. Metaposition (G11) **3a. Ähnlichkeiten zwischen leuchtend rotem Klatschmohn und zärtlichem Gefühl**

3a. Ähnlichkeiten zwischen leuchtend rotem Klatschmohn und zärtlichem Gefühl:

- Beide sind Lichtkeimer. Sie lieben Wärme und viel Sonne, denn im Schatten leuchten sie nicht.
- Beide können sich papierdünn oder wie zerknitterte Seide anfühlen.
- Beide fühlen sich am wohlsten im Freiland, obwohl sie uns auch gern Gesellschaft an Wegrändern leisten.
- Beide säen sich selbst aus, vorausgesetzt der Standort stimmt. Beide müssen manchmal beschnitten werden, um Wildwuchs vorzubeugen.
- Beide sind fähig, tiefreichende Wurzeln zu bilden.
- Beide teilen mit anderen Sorten das Feld.
- Beide klatschen bei zu viel Wind aneinander; deshalb brauchen sie windgeschützte Standorte.
- Beide brauchen Schutz gegen Schädlinge; vor allem, wenn der Boden zu nass wird...



Foto: Dieuwertje Brandts-Buys

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:

Kapitel: 3. Assoziieren und Dissoziieren



Foto: Geert Leeuwis

Dieses Bild zwischen dem Klatschmohn habe ich auf **eine intuitive Weise** mit **Saft des Klatschmohns** gefertigt. Ich habe mir **im Grünen** ein ruhiges und bequemes Plätzchen gesucht, einige Blätter in die Hand genommen und mit der Intention **Mitgefühl** mit geschlossenen Augen dieses Bild frei ‚gemalt‘. Nach einiger Zeit fühlte es sich an, als ob ich **mein Herz** zart streichelte und fühlte mich mir gegenüber weicher werden. Das habe ich so lange gemacht, ohne mir das Bild zwischendurch anzuschauen, bis ich das Gefühl hatte, fertig zu sein. Dann habe ich die Augen wieder geöffnet und mich vor das Bild hingestellt und dieses Bild nochmals auf mich einwirken lassen. Mir wurde es dabei **warm ums Herz**.

Eine helle blaue Iris signalisiert Freiheit und Lebensfreude.



Aus meiner freien Herzschwingung der Lebensfreude habe ich auf ähnliche Weise dieses Bild mit dem Saft und den Blättern einer etwas verblühten Iris ‚gemalt‘.



Kindersong: *Laut zu sagen, was mir so nicht gefällt*

Brauchen Sie einen Song, um Wutanfällen bei Kindern **zwischen 3 bis 4,5,6 Jahren** allmählich bewusster und entspannter vorzubeugen? (*Je nach Kind und emotionaler Stärke*)

Kindersong: *Laut zu sagen, was mir so nicht gefällt...*

Ester Berentzen: Melodie, Songtext und © Copyright 2025

Marthe Lieberwirth: Rohling des Arrangements, Gitarre, Gesang und Recording übers Handy

Dieser kreative, ausgebildete Erzieherin und Sonnenschein **Marthe** hat blitzschnell aus meinem Rohling einen eigenen Rohling geschaffen. Zu diesem passt meiner Meinung nach der Ausdruck: „**Die Perfektion in der Imperfektion!**“ Darauf kommt auch zum Ausdruck, dass *besonders Frauen bzw. verantwortungsbewusste Mütter*, so wie auch Marthe, oft in Konflikt geraten zwischen der Sorge für andere und der nötigen Sorge für sich selbst. Dabei ist es notwendig und wichtig, eigene Grenzen zu setzen und diese zu respektieren und zu kommunizieren. Diese Fähigkeit hat *Marthe* und das ist mutig und lobenswert! Übrigens hat sie als ausgebildete grafische Designerin auch mein Logo entworfen, diesmal perfekt! 😊👏

am dm
Statt des Wutanfalls kann ich wählen,

em am
dir von meinen Gefühlen zu erzählen.

Am dm (hoch)
Mit Schreien erreiche ich nie viel...

em am
Zu sagen was los ist, ist mein Ziel!

am d
m
Mama/papa/ anderer Name: Mama
kommst du bitte zu mir?

em am
Ich brauch jetzt Hilfe, und wirklich nur von
dir.....

Am dm (hoch)
was ich fühle, kann ich grad´ nicht
versteh´n,

em am
zusammen werden wir die Lösung seh´n.

*
Jetzt sagt das Kind, was es fühlt...

am dm
Laut zu sagen, was mir so nicht gefällt,

em am
ist ziemlich schwierig für alle auf der Welt

Am dm
(hoch)
Aber ich, ich habe es geschafft! (Muskel-
Pose mit dem Arm machen für Stärke)

em am
Ich bin so mutig, das ist doch sagenhaft!

am dm
Immer besser beruhige ich mich.

em am
Das ist eine Erleichterung an sich...

am dm
Da ist immer jemand, der mir zuhört,

em am
Damit meine Wut auch wieder aufhört.

Falls Sie Ihre eigene Version dieses Songs **zusammen mit einem Kind** aufnehmen möchten, schicke mir gern deine Ausführung zu. Ich würde mich freuen und sie für Erzieher oder Therapeuten hochladen.

***** *Überlegung:*

Der Hintergedanke von diesem Song ist, dass Eltern bzw. Erzieher, Lehrer etc. statt eines Time-Outs auch ein Time-In einlegen können. Das Ziel ist es dabei *auf Dauer* ein anderes bzw. wirkungsvolleres Verhaltensmuster zusammen mit dem Kind zu entwickeln.

Pädagogischer Tipp:

Sie setzen sich dann kurz zum Kind und fragen nach seinen Gefühlen. Sie könnten zum Beispiel sagen: „Ich sehe, dass du richtig sauer bist, weil es dir nicht gelingt zu sagen, dass du eigentlich mit dem Traktor spielen wolltest. Stimmt das?“ „Oder, dass es dir jetzt nicht gelingt zu fragen, ob du dieses Spielzeug wieder zurück haben möchtest, weil du abgelenkt warst. Ist das so?“ Oder es wollte SELBST die letzten zwei Bananenschalen abschälen!

So helfen Sie dem Kind sich sowohl zu äußern als auch die richtigen Wörter zu den belastenden Gefühlen zu finden, wobei die Chance besteht, dass es sich künftig gehört und verstanden fühlt. So lernt das Kind allmählich mit neuem, anderen Verhalten sein Ziel *wirkungsvoller* zu erreichen, statt verwirrt und fruchtlos in einen Wutanfall zu geraten, wobei es für Erzieher dann nur noch eine Lösung gibt: Es allein und kontaktlos sich abkühlen zu lassen.

Das allerbeste Moment ein Time-In einzusetzen, wäre, bevor ein Kind *-frustriert und oft traurig-* in einen Wutanfall gerät.

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:

Kapitel: 5. Mach Schluss mit dem Flohzirkus im Ohr! 5a. Anleitung für Kinder: Positive hilfreiche Ziele und Gedanken formulieren und ihre Bedeutung für die neurologische Verarbeitung

Für die Begleiter: Eine Anleitung aus dem NLP, um Kindern hilfreiche Gedanken zu erklären.

18. Ich feuere mich an! Selbsthilfe für Erwachsene: einen Anker setzen 18a. Einen Anker setzen bei Kindern