

Milton Sprachmodell

Das sogenannte Milton-Sprachmodell beschreibt wichtige Punkte des hypnotherapeutischen Sprachgebrauchs. Dieser hat das Ziel, Menschen einzuladen, ihre eigenen inneren Bilder zu entwickeln und sich mit ihren Ressourcen zu verbinden.

Der Therapeut öffnet Türen, durch die der Klient selbst gehen kann.

Suggestionen werden durch diesen Sprachgebrauch weich formuliert, so dass die Wahl immer beim Klienten bleibt.

Beispiele:

„Auf deine Art und Weise darfst du dir erlauben, mehr und mehr Entspannung zuzulassen.“

„Früher oder später, oder vielleicht jetzt gleich, siehst du deinen inneren Ort der Ruhe auftauchen.“

„Du darfst genießen und einfach sein – genau so wie du bist.“

„Wahrscheinlich nimmst du irgendwo in deinem Körper jetzt schon ein Wohlgefühl wahr.“

„Wer weiß schon genau, was dein Unbewusstes dir heute zeigen möchte...“

„Nach und nach werden alle Muskeln weicher und entspannter.“

„Deine Beine dürfen wärmer oder schwerer werden!“

Regeln:

Nutze Modalverben wie können, dürfen, wollen...

NICHT: Du bist entspannt.

Sondern: Du darfst dich entspannen.

Nutze Wahrscheinlichkeiten:

NICHT: In deinen Körper entsteht ein Wohlgefühl.

Sondern: Wahrscheinlich / vielleicht entsteht in deinem Körper eine Wohlgefühl.

Nutze Wahlmöglichkeiten:

NICHT: Du bist jetzt vollkommen entspannt.

Sondern: Du darfst jetzt oder gleich mehr und mehr entspannen.

Nutze NUR positiv besetzte Substantive, wie:

Wohlgefühl, Entspannung, Ruhe, Frieden, Harmonie, Empfinden, Stille, Einssein, Wohlbefinden, Kraft, Kraftquelle, etc.

Nutze NUR positiv besetzte Verben, wie:

erleben, sich einlassen auf, eintauchen, genießen, sich erlauben, zustimmen, finden, sich erlauben, erforschen, etc.