NLP

Neuro
Gehirn

Linguistisches
Sprache + Sprachmuster

Programmieren
Ablauf festlegen

> Einfluß nehmen auf das Gehirn mittels Sprache. <

Inhalt

Methodensammlung. Ein Werkzeugkasten voller Techniken und Methoden.

Ziel

Wirkungsvolle Kommunikation mit dir selbst und Anderen.
Eine schnelle Veränderung erzielen.

Vorannahmen

Die grundlegende Einstellung des NLP

Vor-annahmen

- Jeder Mensch erlebt die Welt durch seine eigenen Filter (Prägungen, erlerntes Verhalten, Glaubenssätze, etc.).
- Mitsamt den gemachten Erfahrungen entsteht in jedem Menschen eine eigene Landkarte, diese erzeugt eine eigene Realität. > Die Landkarte ist nicht das Gebiet. <
- Jedes Verhalten hat eine positive Absicht und einen sinnvollen Kontext.
- Ein Mensch wählt stets die beste, zur Verfügung stehende Option (Wahlmöglichkeit).
- Je mehr Wahlmöglichkeiten vorhanden sind, desto höher die Flexibilität.
- Alle Ressourcen, alles was du brauchst, ist bereits in dir.
- Alles ist erlernbar.
- Es gibt keine Fehler, kein Richtig und Falsch. Es gibt nur Feedback.
- Die Bedeutung von Kommunikation liegt in der erhaltenen Reaktion.
- Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes.

wichtige Elemente

Die Komponenten der Arbeit mit NLP

Ziele

Öko-Check

- Ein elementarer Bestandteil der Arbeit sind **wohlgeformte Ziele** (angestrebter Zustand/Ereignis)
- Bsp.: Ziele in der Gegenwart und positiv formulieren, Hin Zu - Ziele (Was will ich erreichen?), selbst erreichbar, Bild vom Ziel machen, wie fühlt sich das Erreichen an, Wie ist der End-Zustand, ...
- Meta-Ziele - Was ist das Ziel hinter dem Ziel?

- ... sowie der Ökologie-Check:
  Dieser prüft: Passt das Ziel zu den (allen) Aspekten des Menschen? Beleuchtet Vor- und Nachteile des Ziels (Verträglichkeit).
  Verändert sich das Ziel während der Arbeit?

Anker(n)

- Ein Anker ist ein Reiz (Auslöser), der eine gezielte Reaktion (State / Zustand) hervorruft.
- Anker werden auf eine Reaktion gesetzt um diese später “ab zu feuern”, also eine gewünschte Reaktion im richtigen Moment zu erhalten.
- Anker können z.B. verschmelzen, oder verketten (Chaining).
- Ablauf: Eine positive Situation erinnern, die ein sehr gutes Gefühl hervorruft, dieses Gefühl ankern z.B. durch eine wiederholte Berührung.
  Durch diese Berührung kann dann das Gefühl hervorgerufen werden (ohne erneut aufwendig in die spezielle in die Situatio zu gehen).
- Bsp.: Rote Ampel bedeutet STOP!, Werbe-Slogans, ...

Reframing

- Neu-Interpretation, Uminterpretierung
- Änderung des Bezugsrahmens
  (Kontext / Bedeutung)
- Beispiel:
  ekliges Schneewetter zum Spazierengehen ist
  gleichzeitig super Kuschelwetter
  (vor dem Kamin)

Ressource

- verfügbare Kraftquelle,
  Hilfsmittel für die Zielerreichung
- innere: Fähigkeiten, Stärken, Talente,
  Eigenschaften, schöne Erinnerungen
- äußere: Menschen, Natur, ...

Pace + Lead

Rapport

- ★ Pacing bedeutet, eine Beziehung zu einem anderen Menschen herzustellen, in dem eine Angleichung aneinander erfolgt (ähnliche Körperhaltung im Gespräch, Verwendung der Sprache des Gesprächspartners, ...), Einlassen auf die Welt des Anderen
- ★ Leading: ist die zweite Stufe, in der der Gesprächspartner ebenfalls Gleichheit erzeugen möchte und seine Körperhaltung dir anpasst
- ★ Rapport: ist der Prozess des Beziehungsaufbaus (Herstellung von Sympathie)
- ★ Matching / Mismatching: Mismatching kann bewusst eingesetzt werden um Rapport zu unterbrechen, z.B. sich von einem Gesprächspartner ab wenden (Rücken zuwenden)

Meta-Modell

- Sprachmodell: durch geeignete und gezielte Fragestellung unpräzise Aussagen (Oberfläche) in Bedeutungen und Mitteilungen verwandeln
- Herstellen einer Verbindung zum Selbst (Tiefenstruktur)
- W-Fragen: Was (genau) … ? Wie (genau) machst du … ? Wann / im Vergleich mit wem … ? Woran erkennst du … ?
- Bsp.: “Ich habe eine Depression.”
  Fragen: Woran erkennst Du eine Depression? Wie machst Du das, das Du Dich depressiv fühlst?

Milton-Modell

- Sprachmodell: vage Sprache + Sprachmuster nach Milton H. Erickson
- Vergleiche, unzureichende Kausalitäten, versteckte Befehle, Metaphern, Zitate, …
- Bsp.: „Dass du dich mit diesem Thema beschäftigst bedeutet, dass du es auch lösen kannst, denn das Schicksal gibt uns Aufgaben, die wir lösen können.“

Methoden

Die Komponenten der Arbeit mit NLP

Grund-lagen

Wahrnehmungs-kanäle
Wahrnehmen der Umwelt über:
V - Visuell
A - Auditiv
K - Kinästhetisch
O - Olfaktorisch
G - Gustatorisch

Submodalitäten
Unter-Eigenschaften der einzelnen Wahrnehmungs-kanäle:
- V: nah/fern, hell/dunkel, farbe/schwarz-weiß, ...
- A: laut/leise, langsam/schnell, ...
- K: leicht/schwer, kalt/warm, stark/schwach, ...
- O/G: Intensität, süß/sauer/salzig/bitter/scharf, un-/angenehm

> Sehen, Hören, Fühlen, Riechen / Schmecken

Meta-Programme
Grundstrukturen in denen wir funktionieren, ausgedrückt in Programmen. Je bewusster und entspannter, desto flexibler.

Bsp.: Gleichbeispiel- und Gegenbeispielsortierer. Der Erste wird deiner Anleitung genau folgen, der Zweite macht genau das Gegenteil von dem was du sagst.

Weitere
Repräsentationssysteme (VAKOG), Metaphern, Nested-Loops, Meta-Position, Meta-Ziel, Chaining, Chunking ...

Techniken

Die NLP-Formate

Modelling of Excellence

- Ermitteln und Nachahmen einer Eigenschaft / Strategie eines Menschen die außergewöhnlich, herausragend und/oder bewundernswert ist > Modellieren

- Übring: Tieftrance-ID
- Bsp.: eine Art zu Sprechen modellieren von einer öffentlichen Person)Moderator, Schauspieler, ...)

Weitere (folgen)

- Reframing - Sachverhalte in neuen Rahmen setzen, neuer Blickpunkt
- Swish Pattern - nicht hilfreiche Bilder ersetzen durch hilfreiche
- Anker bewusst setzen + nutzen > Ressourcenzustand selbst hervorrufen, also deine Stimmung positiv beeinflussen
- Fast Phobia Cure - schnelles Abschwächen von Ängsten
- Timeline - Repräsentation (Darstellung) der Zeit in unserer Vorstellung (Vergangenheit, Jetzt, Zukunft)
- Future Pace - Zukunftsvorstellungen erkunden und zum positiven Verändern
- Change History - Neuerleben von Momenten der Vergangenheit
- Trance - Festigung der neuen Erkenntnisse durch Entspannung
- ...

Zusammenstellung präsentiert von:

www.devop.life

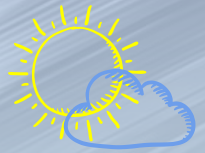
SlidesCarnival icons are editable shapes.

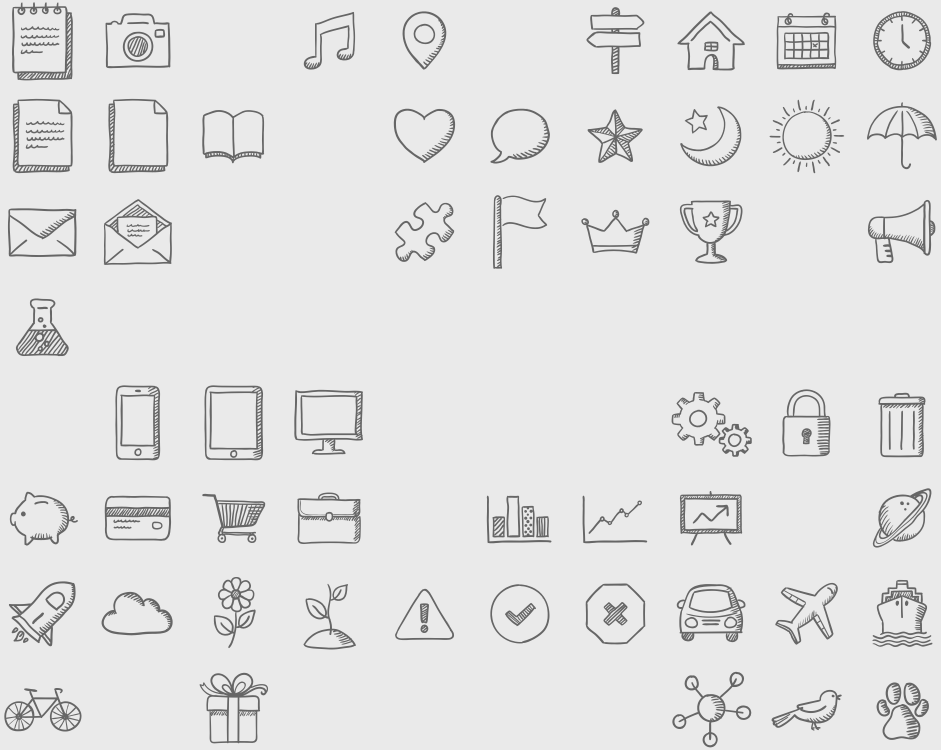
This means that you can:

- Resize them without losing quality.
- Change fill color and opacity.
- Change line color, width and style.

Isn't that nice? :)

Example:





Slides Carnival

Free templates for all your presentation needs

For PowerPoint and Google Slides

100% free for personal or commercial use

Ready to use, professional and customizable

Blow your audience away with attractive visuals