

Inhalte NLP-Practitioner Ausbildung

Basisseminar

1. Grundannahmen, Wahrnehmung und Körpersprache, resonante Beziehungsgestaltung, Grundlagen des Ankerns und des Metamodell der Sprache

Die Grundannahmen beschreiben grundlegende Einstellungen des NLP und wurden von Menschen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten modelliert. Es sind hilfreiche Überzeugungen für ein ressourcenorientiertes und eigenverantwortliches Selbstmanagement. Der Aufbau und die Aufrechterhaltung einer guten Beziehungsebene sind Grundlage jeder gelingenden Kommunikation. Die Fähigkeit sich wertschätzend auf andere einzustellen und in Kommunikationsprozessen zu führen sind wesentliche Faktoren zielorientierten Handelns. Die Sinneswahrnehmung ist unser Tor zur Welt und mit der Schulung unserer Wahrnehmung und Körpersprache lernen wir andere Menschen besser zu verstehen und gezielter auf sie einzugehen. Unterschiedliche Wahrnehmungspositionen ermöglichen ein tieferes Verständnis und eröffnen neue Handlungsmöglichkeiten in Kommunikationsprozessen. Lern- und Veränderungsprozesse finden auf verschiedenen logischen Ebenen statt und schon Albert Einstein bemerkte, dass man Probleme nie auf der selben Ebene lösen kann, auf der sie entstanden sind. Diese logischen Ebenen bilden die Basis für Lern-, Entwicklungs- und Veränderungsprozesse sowie für die Lösung von Problemen. Eine Einführung in die Methoden des Ankerns und des Meta-Modell der Sprache runden das Basismodul ab.

Practitioner - aufbauend auf das Basisseminar

2. Mit Submodalitäten die Wahrnehmung und Bewertung verändern

Mit unseren Sinnesorganen treten wir mit der Welt in Kontakt und nehmen diese auf individuelle Weise wahr. Neben der Außenwahrnehmung sind all unsere Erlebnisse und Gedanken mit - uns meist unbewussten - inneren Wahrnehmungen verbunden, die unsere Gefühlszustände und unser Handeln beeinflussen. Die Submodalitäten beschreiben Untereigenschaften unserer sinnlichen Wahrnehmung, mit denen wir uns die unbewussten inneren Wahrnehmungen zugänglich machen und verändern können. Mit der bewussten Veränderungen unserer Wahrnehmung verändert sich deren Wirkung auf unsere Gedanken und Gefühle und damit unsere Handlungsmöglichkeiten.

3. Mit Ankertechniken die eigenen Ressourcen stärken

Negative Erfahrungen der Vergangenheit oder aktuelle Begebenheiten können einschränkende Stimmungen und Handlungsmuster auslösen. Mit der Methode des Ankerns haben Sie die Möglichkeit, diese Auslöser zu finden und bewusst zu verändern. Das Ankern basiert auf der innerpsychischen Übertragung positiver emotionaler Informationen und kann auf diese Weise die persönliche Geschichte verändern. Es ist nie zu spät, glückliche Momente der eigenen Vergangenheit zur Basis der Gegenwart zu machen und blockierende Mangelzustände mit zugänglichen Ressourcen zu verbessern.

4. Die Macht der Sprache - Fragetechniken, Trancesprache, Metaphern

Unser Erleben ist stets subjektiv durch die Filter unserer bisherigen Erfahrungen gefärbt und das spiegelt sich auch in unserer Sprache wieder. Mit den strukturierenden Fragetechniken des Meta-Modells der Sprache können wir uns der Inhalte und Gründe von sprachlichen Verzerrungen bewusst werden und uns neue Sicht- und Verhaltensweisen eröffnen. Durch zielgerichtete Fragestellungen entsteht Klarheit im Verständnis und Präzision im Ausdruck.

Die Trancesprache nach Milton Erickson ist die sprachliche Gegenspielerin zum Meta-Modell der Sprache. Mit ihr sprechen wir das Unbewusste an und können auf diese Weise unbewusste Ressourcen



aktivieren. Das Erkennen von Trance-Zuständen und deren sinnvoller Einsatz sind für die Gestaltung von Gesprächssituationen von weitreichender Bedeutung. Metaphern sind eine sehr bekannte und hervorragend geeignete Form, bedeutsame Inhalte in indirekter Form zu übermitteln. Diese indirekte Ansprache erhöht die Akzeptanz der vermittelten Inhalte und lässt dem Empfänger Raum für eigene Interpretationen.

5. Ziele entwickeln und umsetzen

Ziele geben Orientierung, vermitteln Erwartungen und übersetzen Strategien in konkrete Handlungsschritte. Für die Zielerreichung sind Zielklarheit, die Attraktivität des Zieles selbst sowie des Weges zum Ziel von zentraler Bedeutung. Doch weder die Ziele selbst noch die Weg dahin sind immer so klar und offensichtlich wie sich zunächst vermuten lässt. Auch Probleme können aus einer veränderten Perspektive als noch nicht gefundene Lösungen betrachtet werden, was uns ermöglicht, Probleme in Ziele zu verwandeln. Ziele entfalten Ihre Kraft durch die Vorstellungen, die wir mit ihnen verbinden und die Methoden des NLP ermöglichen uns die Entwicklung wirkungsvoller und erreichbarer Ziele.

6. Perspektivenwechsel mit Reframing

Beim Reframen werden Erfahrungen in einem veränderten Rahmen neu betrachtet. Durch diese Perspektivenänderung kann sich die Bewertung von Erfahrungen verändern, so dass diese uns in einem neuen Licht erscheinen. Auf diese Weise können Probleme zu Lernschritten und Hindernisse zu wichtigen Hinweisen werden. Die Methode des Six-Step-Reframing bietet uns mit dem Erkennen interner guter Absichten die Möglichkeit tiefgreifender neuer Einsichten.

7. Veränderungs- und Phobiarbeit mit der Timeline

Unser Verhalten wird von unseren Erfahrungen und Entscheidungen der Vergangenheit geleitet. Diese sind auf unserer inneren Time-Line gespeichert. Die Arbeit mit der Time-Line ermöglicht uns einen Zugang zu diesen gespeicherten Erfahrungen. Mit dem Kennenlernen der eigenen Time-Line und des eigenen subjektives Zeiterlebens, bietet diese NLP-Technik die Möglichkeit Ziele attraktiv zu gestalten, mit der eigenen Lebensgeschichte zu arbeiten, Phobien zu überwinden und andere Perspektiven einzunehmen.

8. Strategien analysieren und nutzbar machen

Unsere Strategien sind interne Prozesse, die aus einer Abfolge verschiedener Schritte und Phasen bestehen. Mit der Analyse gut funktionierender Strategieprozesse machen wir uns diese bewusst und können sie für die eigene Weiterentwicklung und Veränderung gezielt nutzen, z.B. für Situationen, in denen es uns an Motivation, Ideen oder Entscheidungsfreude mangelt. Die Kreativitäts-Strategie nach Walt-Disney hilft uns die Phasen der Ideenbildung, der praktischen Umsetzung und der kritischen Überprüfung zunächst getrennt zu betrachten und in einem weiteren Schritt durch konstruktives Verhandeln zwischen den verschiedenen Positionen und Funktionen Lösungen für Probleme sowie Ziele und Visionen zu entwickeln und im Hinblick auf ihre praktische Umsetzbarkeit zu prüfen.

9. Testing und Abschluss

Das Testing gemäß den Anforderungen des DVNLP e.V. besteht aus einem theoretischen Teil in Form einer Hausarbeit, in der das Verständnis der Ausbildungsthemen praxisbezogen reflektiert werden kann. Im praktischen Teil werden ausgewählte Themen und Modelle in Form einer Präsentation der Ausbildungsgruppe vorgestellt. Die Reflexion der Ausbildung, die praktischen Anwendungsmöglichkeiten der erlernten Methodenkompetenz und die sich daraus ergebenden Perspektiven bilden den Abschluss der Ausbildung.

