

# NLP PRACTITIONER DVNLP



## INHALTE

- Die Entwicklungsgeschichte des NLP  
Wer sind die Begründer von NLP und wie sind Schulungen für die Anwendung von NLP entstanden?
- NLP Vorannahmen  
Auf welchen Annahmen basieren die geschulten NLP Techniken?
- Körpersprache  
Lesen und verstehen
- Körperarbeit  
Gewünschte Gefühlszustände können über die Körperhaltung, Gestik, Mimik und Stimme aktiviert werden
- Ankertechniken  
Gewünschte Gefühlszustände können nach dem Prinzip der klassischen Konditionierung über Reiz- Reaktionsmechanismen ausgelöst werden
- Rapport  
Einen guten Draht zu seinem/seiner Gesprächspartner:in zu haben, muss kein Zufall sein
- Milton Modell der Sprache  
Die hypnotische Sprechweise nach dem Milton-Modell sorgt für eine angenehme und wohlwollende Gesprächsatmosphäre
- Meta-Modell der Sprache  
Durch die Anwendung der Meta-Modell Fragen ist es Dir möglich, Missverständnisse durch Tilgungen, Generalisierungen und Verzerrungen früh zu erkennen und aufzulösen
- Verhandlungsreframing / Six-Step-Reframing  
Beide Formate helfen Dir bei inneren Konflikten, die Du beispielsweise so wahrnimmst:  
  
Einerseits möchte ich dies und andererseits möchte ich das und nichts von beidem mache ich richtig, weil sich beide Anteile in mir sabotieren.
- Bedeutungs- und Kontextreframing  
Beide Reframingarten bewirken einen Perspektivwechsel. Durch diesen ist es Dir möglich, bisher negativ erlebte Geschehnisse oder Eigenschaften an Dir oder anderen neutraler zu erleben, im besten Fall sogar positiv.

# NLP PRACTITIONER DVNLP



## INHALTE

- **Logische Ebenen**  
Durch die Anwendung der logischen Ebenen erhältst Du ein tiefes Verständnis von Deinem inneren Erleben und Deinem Verhalten in bestimmten Situationen. Dadurch eröffnen sich Dir neue Ansatzmöglichkeiten, um im Rahmen eines Veränderungswunsches zum gewünschten Erfolg zu kommen:  
  
Zu den einzelnen Ebenen gehören:  
  
Umgebung / Verhalten / Fähigkeiten / Werte und Glaubenssätze / Identität / Zugehörigkeit / (Spiritualität)
- **Submodalitäten**  
Schmerzhafte Erfahrungen gehen oftmals mit schmerzhaften Erinnerungen und gegebenenfalls mit Blockaden einher. Die Vergangenheit lässt sich nicht verändern. Glücklicherweise lässt sich das Erscheinen und damit die Wirkung einer Erinnerung verändern. Das bedeutet, die Wirkung einer Erinnerung wird maßgeblich von den Submodalitäten bestimmt.  
  
Submodalitäten – Beispiele:  
  
hell – dunkel / farbig – schwarz/weiß  
nah – fern / laut – leise u. v. m.
- **Timeline**  
Eine Timelinarbeit bietet Dir eine Vielzahl an Möglichkeiten, um wertvolle Erkenntnisse und Ressourcen zu entdecken.  
  
Zum Beispiel die Perspektive:  
  
Aus der Zukunft auf die Gegenwart zurückzublicken, mit der Frage: Was denke ich, wenn ich 72 Jahre bin und mich an mein gegenwärtiges Thema erinnere?
- **Wahrnehmungspositionen**  
Das Eintauchen in verschiedene Wahrnehmungspositionen ermöglicht Dir, bedeutende Einblicke zu gewinnen. Zum Beispiel lohnt es sich in Konfliktsituationen, einmal die Position des/der anderen einzunehmen, oder eine schmerzhafte Erfahrung mit Abstand von außen zu betrachten.
- **Ziele definieren**  
Ziele werden oftmals nicht erreicht, weil sie unrealistisch oder nicht attraktiv sind. Manchmal fehlen auch die Erkennungsmerkmale, betreffend, wann ein Ziel erreicht ist. Um Fehler dieser Art zu vermeiden, lernst Du in der NLP Practitioner Ausbildung, Ziele nach den Kriterien der Wohlgeformtheit anzugehen.

# NLP PRACTITIONER DVNLP



## INHALTE

- Metaphern  
In einem Gespräch können Dir Metaphern dabei helfen, das, was Du Deinem/Deiner Gesprächspartner:in nicht direkt sagen kannst, ihm/ihr indirekt über eine Metapher zu sagen und darüber zugänglich zu machen.

Die Gründe, weshalb es sinnvoll sein kann, das eine oder andere nicht direkt zu sagen, können vielfältig sein:

Scham, mangelnde Kritikfähigkeit, nicht wahrhaben wollen etc.

- Strategien  
Im NLP wird unter einer Strategie die Durchführung bestimmter Schritte verstanden, um zu einem angestrebten Ergebnis zu kommen. Während Deiner Ausbildungszeit lernst Du verschiedene Strategien kennen, welche Deine Flexibilität bezüglich Deiner Handlungsmöglichkeiten in bestimmten Lebenssituationen erweitern.

Beispiel:

Du möchtest ein Problem lösen.

Denkstrategie a)

Schritt 1: Was ist die Ursache?

Schritt 2: Was muss ich tun, um die Ursache zu beheben

Schritt 3: Umsetzung

Schritt 4: Check Ergebnis: Problem ist gelöst

Denkstrategie b)

Schritt 1: Was will ich?

Schritt 2: Was ist dafür erforderlich zu tun?

Schritt 3: Umsetzung

Schritt 4: Check Ergebnis: Ziel erreicht

Sei dabei! 😊