

AUSZUG AUS DEM SKRIPT

# NLP BASISSEMINAR 2016



**WAHRNEHMUNG SCHÄRFEN**

**KOMMUNIKATION FÖRDERN**

**RESSOURCEN NUTZEN**

**WÜNSCHE IN ZIELE WANDELN**

**MAJA & TUNÇ GÜLTEKIN**

## WAS IST NLP?

### Neuro-Linguistisches Programmieren beschäftigt sich mit der subjektiven Wahrnehmung von Menschen

Menschen unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie bestimmte Situationen, sich selbst, andere Menschen, ihre Beziehungen, ihre berufliche Tätigkeit und den Alltag erleben. Je nachdem wie wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir denken, wie wir fühlen und wie wir diese Gefühle bewerten, kann ein und dieselbe Situation als angenehm und wohltuend oder als schwierig und belastend erlebt werden. In diesem Sinne erschafft jeder einzelne Mensch seine eigene und einzigartige Realität. Neuro-Linguistisches Programmieren, kurz: NLP, beschäftigt sich mit der Frage, welche Faktoren unser Erleben steuern und wie wir unsere Erfahrungen selbst hervorbringen.

### NLP handelt von Sprache und Kommunikation

Unser Alltag besteht zu einem großen Teil aus Kommunikation – ganz gleich, womit wir beruflich oder privat unsere Zeit verbringen. Neben der Sprache gehören auch Mimik, Gestik, Tonfall und sogar Schweigen zu unseren Kommunikationsformen. Was auch immer wir sagen oder tun, wie auch immer wir uns verhalten – wir senden permanent Botschaften an unsere Mitmenschen.

Neuro-Linguistisches Programmieren geht der Frage nach, wie Sprache und Kommunikation unser Denken und Handeln beeinflussen. Was sagen unsere Kommunikationsmuster über uns selbst aus und wie werden wir von anderen wahrgenommen? Neuro-Linguistisches Programmieren hilft, Kommunikationsprozesse besser zu verstehen und trägt dazu bei, dass Kommunikation gelingt.

### NLP eröffnet Zugänge zu außergewöhnlichen Leistungen

„Alles, was ein Mensch kann, ist erlernbar“, so lautet eine der Vorannahmen des NLP. Die Vermittlung bzw. Aneignung von Strategien, wie Menschen mit besonderen Begabungen oder Fähigkeiten ihre Leistungen erreichen, nennen wir im NLP „Modellieren“. Die Fähigkeit zum Modellieren ist der Schlüssel zur Kompetenz. Sie ermöglicht effizienteres Lernen und lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden: Psychotherapie, Pädagogik, Wirtschaft, Gesundheit, Sport oder in kreativen Prozessen.



**Neuro** steht für die Gesamtheit der inneren und äußeren Wahrnehmungsprozesse, sowie Verhaltensäußerungen, die durch das neuronale System autonom gesteuert werden.

**Linguistisches** steht für die sprachliche Verankerung aller Wahrnehmungen. Die Welt wird aufgrund des Sprachgebrauchs entdeckt und verstanden. Gleichzeitig wird die Sprache genutzt, um Veränderungen in der Einstellung und im Verhalten bei sich selbst und bei anderen herbeizuführen.

**Programmieren** steht dafür, dass Erfahrung bestimmte Verhaltensmuster etablieren, die das Leben entweder erleichtern oder erschweren. Hinderliche Verhaltensmuster können verändert/umprogrammiert werden, um mehr Flexibilität zu erhalten und eigene Fähigkeiten gezielt zu erweitern.

## DIE SPRACHE IN DEN REPRÄSENTATIONSSYSTEMEN

Jeder Mensch hat bevorzugt Kanäle zur sprachlichen Verankerung dieser Wahrnehmungen.

System	Begriffe
<b>Visuell</b>	Beobachten, zugucken, beäugen, visualisieren, betrachten, Augenblick, offensichtlich, sehen, weitsichtig, Vision, durchschauen
<b>Auditiv</b>	Sagen, erklingen, es klingelt, zuhören, harmonisch, mündlich, monoton, betonen, verständlich, verkünden, vorbeizischen, sozusagen, ansprechen, schrilles Outfit mit kreischenden Farben
<b>Kinästhetisch</b>	Berühren, anfassen, begreifen, einfühlsam, anfühlen, leicht & schwer, umgehen mit, drücken, rubbeln, kalt & warm, loslassen, abschalten, Spannung, Druck, Gespür haben, kontaktieren
<b>Olfaktorisch</b>	verduften, sich riechen können, reinschnuppern, dufte, muffig, wohlriechend, frisch, verraucht, faulig
<b>Gustatorisch</b>	Sauer, bitter, süß, scharf, geschmacklos, Würze, saftig, fad, schmecken, köstlich

System	Begriffe
<b>Neutral</b>	Entscheiden, denken, erinnern, wissen, teilnehmen, verstehen, bewerten, Prozess, bestimmen, lernen, motivieren, verändern, bewusst, überlegen

System	Redensarten
<b>Visuell</b>	Jetzt sehe ich, was du meinst. Licht ins Dunkel bringen. Etwas unter die Lupe nehmen. Es scheint mir, als ob .... Einen trüben Blick. Eine strahlende Zukunft. Eine Augenweide. Vor Augen haben. Perspektive wechseln. Siehst Du!
<b>Auditiv</b>	Die gleiche Wellenlänge haben. In Harmonie leben. Das kommt mir spanisch vor. Laut und deutlich. Das klingelt bei mir. Den richtigen Ton treffen. Wort für Wort. Unerhört! Zum einen Ohr rein, zum anderen raus. Viel Tamtam. Das ist Musik in meinen Ohren. Wie gesagt! In Einklang bringen. Auf etwas pfeifen.
<b>Kinästhetisch</b>	In Angriff nehmen. Kontakte knüpfen. Auf etwas stoßen. An der Oberfläche kratzen. Durch Mark und Bein. Hand ins Feuer legen. An etwas zerbrechen. Jetzt begreife ich! Fühlt sich gut an. Unter Kontrolle haben. Feste Grundlage schaffen.
<b>Olfaktorisch</b>	Lunte riechen. Feines Näschen. Guter Riecher. Nase voll. Dufter Typ. Der Nase nach. Es stinkt mir. Spürnase. Frisch am Morgen.
<b>Gustatorisch</b>	Süßer Typ. Bittere Pille. Scharfe Braut. Du bist das Salz in meiner Suppe. Gib dem Ganzen die richtige Würze. Auf der Zunge liegen/zergehen. Bitterer Beigeschmack. Sauer sein. Das schmeckt mir nicht.

## SPRACHLICHE VERFORMUNGEN

### Generalisierung

Das ist ein Prozess, bei dem Elemente oder mehrere Teile eines Erlebnisses von der ursprünglichen Erfahrung losgelöst werden. Dieser Teil der Erfahrung wird verallgemeinert, d.h. auf jede ähnliche Situation automatisch übertragen. Man erkennt es an Schlüsselworten wie *immer, nie, alle, keine*.

**Fragen zur Auflösung von Generalisierungen:** Wirklich niemand, jeder, alle, immer, nie? Fällt dir eine Situation ein, wo es doch anders war?

### Tilgung

Das ist ein Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit selektiv auf bestimmte Aspekte unserer Erfahrung gerichtet wird und andere Aspekte ausgeklammert werden. Man erkennt es an Schlüsselworten wie *es muss doch so sein, es ist doch offensichtlich das ...*

**Fragen zur Auflösung von Tilgungen:** Fragennach der Herkunft des vermutlich Fehlenden. Woran, wodurch erkennst du, dass es so sein muss?

### Verzerrung

Das ist ein Prozess der uns ermöglicht, in unserem sensorischen Erleben eine Umgestaltung vorzunehmen. Das kann auch so weit gehen, dass eigentlich liebevoll gesagte Worte in eine Richtung verzerrt werden wie z.B. „*Das sagt er doch bloß, um was von mir zu bekommen.*“, „*Ich wusste es ...*“

**Fragen zur Auflösung von Verzerrungen:** Wo genau, wann genau, wie genau, woher weißt du das?

**Aufgabe:** Hinterfrage die folgenden Aussagen um möglich sprachliche Filter wie Verzerrungen, Generalisierungen oder Tilgungen aufzulösen. Ziel ist es, Zugang zu den Tiefenstrukturen der Wahrnehmung zu gelangen, d.h. sich dem ursprünglichen Ereignis wieder zu nähern. So entstehen konkretere Aussagen und es ergeben sich mehr Wahl- und Veränderungsmöglichkeiten.

Ich werde immer zu wenig anerkannt. \_\_\_\_\_

Ich bedauere meine Entscheidung. \_\_\_\_\_

Es ist einfach unmöglich, den Politikern zu vertrauen. \_\_\_\_\_

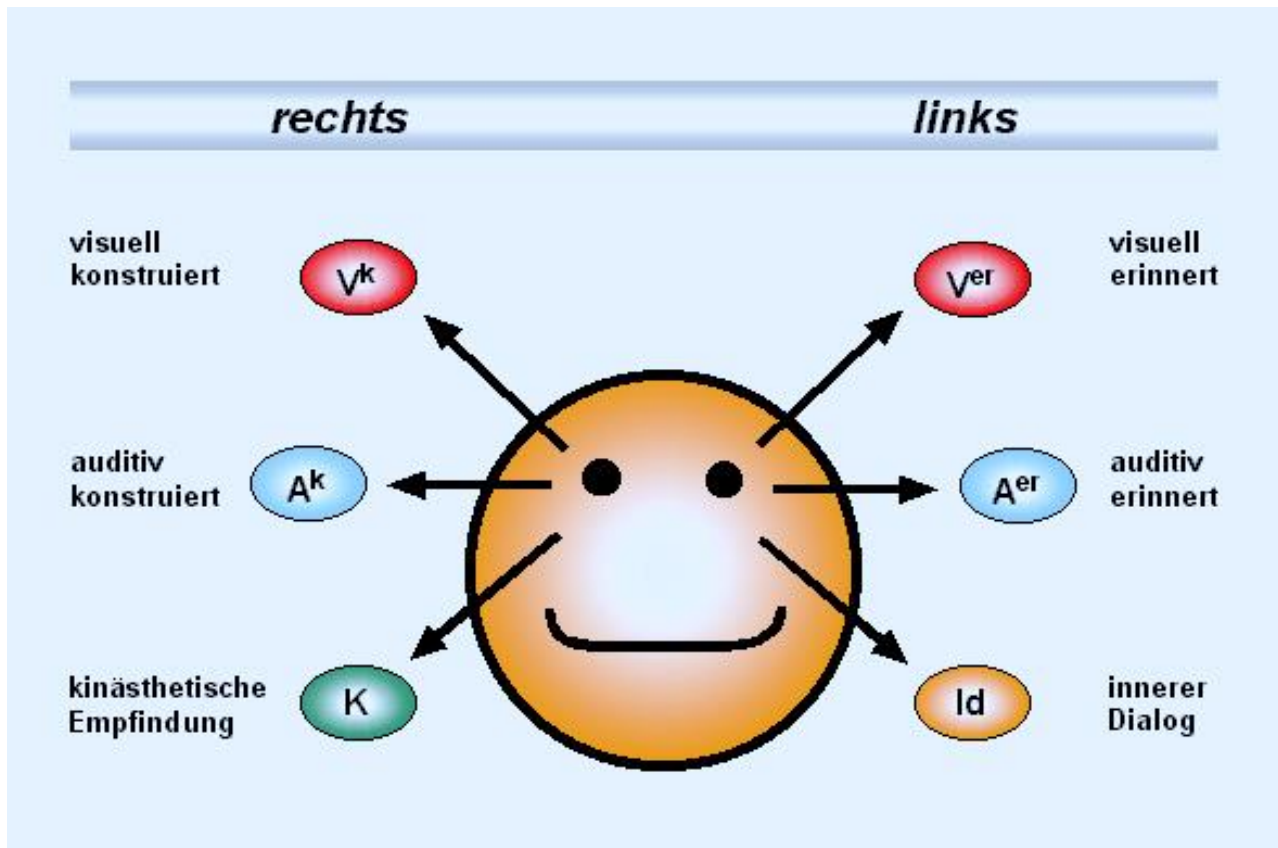
Man muss lernen Konflikte zu vermeiden. \_\_\_\_\_

Du bist genauso engstirnig wie dein Kollege. \_\_\_\_\_

Mein Partner liebt mich nicht mehr. \_\_\_\_\_

## AUGENBEWEGUNGSMUSTER ALS ZUGANGSHINWEIS

Schaue deinem Gesprächspartner mal bewusst in die Augen. Kurze, unbewusste Bewegungen der Augen in verschiedene Richtungen geben dir Aufschluss darüber, aus welchem Repräsentationssystem gerade Informationen abgerufen werden. Die folgende Grafik gilt für die meisten "normal" organisierten Rechtshänder. Bei Linkshändern sind die Seiten möglicherweise vertauscht.



### Visuell konstruiert

Man entwirft Bilder von Dingen, die man noch nie zuvor gesehen hat, oder man sieht Dinge anders, als man sie vorher gesehen hat.

### Auditiv konstruiert

Man hört Worte, Töne oder Redewendungen die man noch nie zuvor in der gleichen Weise gehört hat.

### Kinästhetische Empfindung

Man erlebt Emotionen, nimmt Empfindungen wahr, ist in einem Gefühl voll drin.

### Visuell erinnert

Man sieht Bilder von Dingen, die man schon einmal gesehen hat, genauso wie man sie in Wirklichkeit gesehen hat.

### Auditiv erinnert

Man erinnert sich an Töne oder Worte, die man schon einmal gehört hat.

### Innerer Dialog

Man redet mit sich selbst.

## KOMMUNIKATION FÖRDERN MIT RAPPORT – PACING – LEADING

### Rapport

Das ist eine gute Beziehung/Atmosphäre zwischen kommunizierenden Menschen, die durch Verständnis, Offenheit und gegenseitiges Vertrauen gekennzeichnet ist. Erkennbar ist es durch ähnliche oder gespiegelte Körperhaltung, ähnliche Ausdrucksweisen, ähnliche Ansichten. Es bedeutet, Menschen in ihrem Modell der Welt zu begegnen, dabei die eigenen Weltansicht als eine andere Möglichkeit erkennen. Rapport entsteht oft spontan, z.B. durch ähnlichen Stil der Kleidung, ähnliche Körperhaltungen und Bewegungen, gemeinsame Interessen, geteilte Erfahrungen. Über das spontane Entstehen hinaus ist Rapport auch bewusst herstellbar mittels Pacing.

### Pacing

Es erleichtert die ersten Schritte beim Herstellen von Rapport, in dem man sich aktiv auf die Welt des anderen einlässt. Dies geschieht z.B. durch das Spiegeln der Körperhaltung und der Gestik („mirroring“), durch Anpassen der eigenen Sprache an die Repräsentationssysteme des Gegenübers, das Angleichen der Sprechweise und des Atemrhythmus.

Noch intensiver wird der Rapport, wenn das körpersprachliche Pacen mit zustimmenden Aussagen unterstützt wird, wie z.B. „Ja, das ist mir auch wichtig“, „Da machen wir ja fast das gleiche.“.

Das Gegenteil von Pacing und Rapport ist das Mismatching, das zu Rapport-Bruch führt. Werden Differenzen und Andersartigkeiten betont, führt das tendenziell auch zum Abbruch der Kommunikation.

### Was kann angeglichen/gepaced werden?

- Körperhaltung
- Gestik & Mimik
- Atmung (Rhythmus, Tiefe)
- Blickrichtung
- Sprache (Geschwindigkeit, Lautstärke, Tonhöhe, emotionale Färbung)
- Wortwahl (Repräsentationssystem)
- Denkweisen und Struktur

### Leading

Das ist die Kunst, jemanden respektvoll mittels Pacing in der Kommunikation zu führen. Das Leading ist ein wesentlicher Bestandteil von Veränderungsarbeit und nur möglich, wenn ein guter Rapport vorhanden ist. Dann kann z.B. das Verhalten in Richtung auf ein gemeinsames Ziel (z.B. Gelassenheit und innere Ruhe, um einen Konflikt gut zu lösen) behutsam verändert werden, was gute Kommunikatoren intuitiv tun.



Bei gutem Rapport wird der Gesprächspartner die Einladung annehmen und dich unbewusst pacen, da er für sich damit eine neue Wahlmöglichkeit erkennt. Geschieht das nicht, muss von neuem geprüft werden, ob ein gemeinsames Ziel vorhanden ist und ob Rapport da ist.

## STATE UND INNERE ZUSTÄNDE

States werden im NLP innere Zustände genannt. Diese Zustände zeigen sich in unserem physiologischen Ausdruck: Muskeltonus, Atemfrequenz, Hautfarbe, Mimik, Gestik etc. Gleichzeitig beeinflussen sie unsere inneren Zustände. So entsteht eine Art Schleife zwischen inneren und äußeren Zuständen. Menschen die den Kopf hängen lassen, können sich nur mühsam glücklich fühlen; Menschen mit einem Lachen im Gesicht fällt ein innerlich depressiver Zustand schwer.

Die States bestimmen sehr stark unsere Wahrnehmung und Repräsentationen. Damit spielen sie eine wichtige Rolle in der Veränderungsarbeit.

- Stuck-State** bezeichnet einen Zustand besonders eingeschränkter Wahrnehmungs- und Verhaltensmöglichkeiten, der fast immer als negativ und unangenehm erlebt wird und zu Stresszuständen und Kommunikationsstörungen führen kann.
- Ressource-State** bezeichnet einen Zustand, in dem sich Personen im vollen Besitz ihrer Kräfte, bewussten Wahrnehmungsfähigkeit und Genussfähigkeit befinden.
- Separator-State** bezeichnet einen „Zwischenzustand“. NLP-Coaches benutzen ihn als Markierung für einen Wechsel zwischen zwei Zuständen.

## VOM STUCK-STATE ZUM RESSOURCE-STATE

Während du dich in einer anstrengenden Situation befindest, versuche einmal so zu tun, als ob du dich dabei von einer anderen Position aus beobachten könntest. Schau dich im Raum um und suche dir einen Ort, von dem aus du dich selbst sehen kannst. Was genau siehst du jetzt, was hörst du von dieser Position aus? Während du deine Beobachtungen machst, nutze nur den visuellen und auditiven Kanal. Von hier aus ist nur etwas zu sehen und zu hören, während dein Ich da hinten etwas spüren darf.

Während du nun in dieser Position bleibst, kannst du dir aus dieser Situation überlegen, was dein eigenes Ich da hinten wahrnehmen müsste, um aus dieser schwierigen Situation da hinten rauszukommen. Was genau müsste er/sie da hinten sehen, hören, spüren (riechen, schmecken), um diese anstrengende Situation zu meistern? Was immer dir jetzt spontan einfällt, schicke diese Botschaft an dein eigenes Ich da hinten, das diese Situation da hinten gerade voll durchlebt und die diese Hilfsangebote und Ideen gerade nutzen könnte.

Wenn du genügend Ideen gesammelt und übermittelt hast, schlüpfe wieder voll und ganz in dein eigenes Ich und tue so, als ob du diese Botschaften erst jetzt mit einer gewissen Zeitverzögerung empfängst. Lass dich auf diese Botschaften ein, lass aufkommende Bilder zu, lass innere Töne, Worte oder Geräusche entstehen. Achte auf deine Gefühle, achte darauf wie stark diese Botschaften und neuen Ideen dein inneres Erleben verändern.

Überlege dir für die Zukunft in Situationen, die zu Stress führen, wie du dich frühzeitig daran erinnern kannst, die erlangten Botschaften zu berücksichtigen. Vielleicht richtest du dir ein Ritual ein, mit dem du dich für Momente in Stresssituationen kurz auf diese andere Perspektive begeben kannst.

## NLP PRACTITIONER AUSBILDUNG

Die NLP-Practitioner Ausbildung vermittelt dir die Basis-Fertigkeiten und Methoden des NLP, damit du deine persönlichen und beruflichen Ziele optimal erreichen kannst. Lerne Kommunikations- und Selbstmanagement-Techniken kennen, um im Beruf erfolgreicher agieren zu können und den Alltag erfüllter und effektiver zu gestalten.

### 1. Modul: Erfolgreiche Kommunikation, Rapport, Pacing, Leading

Anwendung: Bewerbungsgespräch, Gehaltsverhandlungen, Mitarbeiterführung, Meeting

### 2. Modul: Analyse von Potenzialen und Zielen, Anker-Technik, Repräsentationssysteme, Zielearbeit

Anwendung: Work-Life-Balance, Projektplanung, Strategien bei für den inneren Schweinehund, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein

### 3. Modul: Metamodell der Sprache, Kontext- und Bedeutungs-Reframing

Anwendung: Analyse und Problemlösung, Motivation, Umgang mit Kritik

### 4. Modul: Milton Modell für Hypnose, Chunking, Submodalitäten

Anwendung: Verkaufssituationen, Mitarbeitergespräche, Small-Talk

### 5. Modul: Logische Ebenen, Modelling, Strategiearbeit

Anwendung: Kompetenz-Erweiterung, Vorbereitung auf herausfordernden Situationen, Kreativitätstechniken

### 6. Modul: Timeline-Arbeit, Gruppendynamik, Zertifizierung

Anwendung: Kompetenzstärkung für berufliche Ziele, Konflikte aufdecken und lösen, Gruppenarbeit in Präsentationen und Meetings

	<b>Practitioner 1</b>	<b>Practitioner 2</b>
<b>Modul 1</b>	18.-20.03.16	02.-04. Sept 16
<b>Modul 2</b>	08.-10.04.16	30.-02. Sep/Okt 16
<b>Modul 3</b>	22.-24.04.16	28.-30. Okt 16
<b>Modul 4</b>	20.-22.05.16	25.-27. Nov 16
<b>Modul 5</b>	10.-12.06.16	13.-15. Jan 17
<b>Modul 6</b>	01.-03.07.16	10.-12. Feb 17