

Inhalte der NLP-Practitioner-Ausbildung

Basisseminar

1. Selbstmanagement, Körpersprache und Wahrnehmung, Grundlagen des Ankers

Die Vorannahmen beschreiben die grundlegenden Einstellungen des NLP und wurden von Menschen übernommen, die auf ihrem Gebiet außergewöhnliche Fähigkeiten besaßen und damit sehr erfolgreich waren. Der Aufbau und die Aufrechterhaltung einer guten Beziehungsebene sind Grundlage jeder gelungenen Kommunikation. Die Fähigkeit sich auf Gesprächspartner wertschätzend einzustellen und in Kommunikationsprozessen zu führen sind wesentliche Faktoren für zielorientiertes Handeln. Mit NLP-Werkzeugen können Sie Ihre Wahrnehmung und Körpersprache schulen und trainieren und damit andere Menschen besser verstehen und gezielter auf sie einzugehen. Die Einnahme unterschiedlicher Wahrnehmungspositionen ermöglichen Ihnen ein tieferes Verständnis und eröffnet Ihnen neue Handlungsmöglichkeiten in den verschiedensten Kommunikationsprozessen.

Practitioner - aufbauend auf das Basisseminar

2. Submodalitäten - Wahrnehmungen verändern

Zu unseren Gedanken und Situationen haben wir innere Wahrnehmungen. Dies können angenehmer oder auch belastender Natur sein. Submodalitäten sind Untereigenschaften unserer Wahrnehmungen in Bezug auf Sehen, Hören und Fühlen. An diesem Wochenende lernen Sie den bewussten und förderlichen Umgang mit Ihrer inneren Bilderwelt. So assoziieren wir belastende Erinnerungen eher dunkel und diffus, eher als rauschen und disharmonisch, verbunden mit Spannungen, harten Bewegungen oder Gefühlen der Enge. Mit der Veränderung der inneren Wahrnehmungen in z. B. hellere und klarere Bilder, harmonische und wohlklingende Melodien, sanftere und entspannte Bewegungen oder Gefühlen von Offenheit und Weite, verändert sich die Wirkung und damit unsere Handlungsmöglichkeiten. Mit dieser Methode lassen sich auch Phobien auflösen.

3. Anker - sinnesspezifische Reizreaktionen

Negative Erfahrungen der Vergangenheit oder aktuelle Begebenheiten können einschränkende Stimmungen und Handlungsmuster auslösen. Mit der Methode des Ankers haben Sie die Möglichkeit, diese Auslöser zu finden und bewusst zu verändern. Das Anker basiert auf der innerpsychischen Übertragung positiver emotionaler Informationen und kann auf diese Weise die persönliche Geschichte verändern. Es ist nie zu spät, die glücklichen Momente der eigenen Vergangenheit zur Basis der Gegenwart zu machen und psychische Mangelzustände der Vergangenheit durch Anker und wohlwollende Selbstfürsorge zu heilen.

4. Macht der Sprache - Meta-Modell & Milton-Modell

Unser Erleben ist stets subjektiv und wird unbewusst verzerrt, was sich in unserer Sprache in verzerrten Sätzen widerspiegelt. Mit den systematischen Fragetechniken des Meta-Modells der Sprache können wir uns der Inhalte und Gründe für Sprachverzerrungen bewusst werden und uns neue Sicht- und Verhaltensweisen eröffnen. Sie trainieren Fragen so zu stellen, dass Klarheit und Präzision entsteht.

Das Milton-Modell basiert auf den Trance-Techniken von Milton Erickson. Durch spezifische



Methoden können machtvolle unbewusste Ressourcen aktiviert werden. Sie lernen, woran man Trance-Zustände erkennt, wie man sie hervorruft und wann sie hilfreich sind.
Metaphern sind eine bekannte und hervorragend geeignete Form, bedeutsame Inhalte in Sprache

5. Ziele - entwickeln und umsetzen

Ziele geben Orientierung, vermitteln Erwartungen und übersetzen die Strategie in konkrete Tätigkeiten. Für die Zielerreichung kommt es auf die Zielauswahl, die richtige Formulierung und andere wichtige Faktoren an, die Sie kennenlernen und trainieren.

Probleme sind noch nicht gefundene Lösungen oder anders ausgedrückt: Verwandle Deine Probleme in Ziele.

Ziele entfalten Ihre Kraft durch die Vorstellungen, die sie begleiten. Das S.M.A.R.T.-Modell (sinnesspezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert) ermöglicht Ihnen die Entwicklung wirkungsvoller und erreichbarer Ziele.

6. Reframing - Kontext der Erfahrungen

Beim Reframen werden gemachte Erfahrungen in einen neuen Rahmen gesetzt, wodurch sich die Erfahrung verändert und uns z. B. in einem neuen Licht erscheint. So können Probleme zu Lernschritten und Hindernisse zu wichtigen Hinweisen werden. Die Methode des Six-Step-Reframing bietet Ihnen die Möglichkeit tiefgreifender neuer Einsichten. Sie trainieren die situative Flexibilität der Bedeutungsgebung und erhöhen dadurch die Möglichkeit freier zu wählen ob unser Glas noch halb voll oder schon halb leer ist.

7. Timeline - Gefühle verändern

Unser Verhalten wird von unseren Erfahrungen und Entscheidungen der Vergangenheit geleitet. Diese sind auf unserer Time-Line gespeichert, über die wir uns einen Zugang zu ihnen verschaffen können. Mit dem Kennenlernen der eigenen Zeitlinie und des eigenen subjektives Zeiterleben, bietet diese NLP-Technik die Möglichkeit Ziele attraktiv zu gestalten, mit der eigenen Lebensgeschichte zu arbeiten und andere Perspektiven durch Wechsel der Zeitlinie einzunehmen.

8. Strategien - Kreativitäts- und Erfolgstechniken

Die Strategie-Modelle basieren auf einem allgemeinen kybernetischen Modell, das Prozesse als Abfolge von Phasen beschreibt. Damit bietet NLP die Möglichkeit zu beschreiben, wie wir unsere inneren und äußeren Wahrnehmungen in eine bestimmte Reihenfolge bringen, um Überzeugungen, Verhalten oder Gedankenmuster zu produzieren. Mit NLP-Strategien können Sie die Strategien Ihrer Klienten bewusst machen und diese für die Weiterentwicklung bzw. Veränderung gezielt

9. Testing und Zertifizierung

In einem Testing gemäß den Anforderungen des DVNLP e.V. dokumentieren Sie Ihre erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten. Anhand eines ausgewählten Modells präsentieren Sie das Erlernte und profitieren von den Präsentationen der anderen TeilnehmerInnen.

Zum Abschluss der Ausbildung reflektieren wir die praktischen Anwendungsmöglichkeiten der verschiedenen erlernten Methoden und Sie erhalten Ihre Zertifikate.

10. Supervision - optional

In Absprache mit den TeilnehmerInnen findet nach der Zertifizierung ein Supervisionswochenende statt - bei mindestens fünf Interessierten -, in dem die Ausbildungsthemen im Kontext der praktischen Umsetzung reflektiert werden und einzelne Ausbildungsinhalte vertieft werden können.

