NLP-Basic, DVNLP

- Einführung ins NLP
- Rapport
- Ankern
- Submodalitäten
- Umgang mit Gefühlen
- Meta-Modell
- Wahrnehmungspositionen
- Ziele und Logische Ebenen

Inhaltsverzeichnis

Ankern **3**
VAKOG – Trance 3
Die 4 Standard – Schritte beim Ankern 4

Submodalitäten **5**
Submodalitäten herausarbeiten und verändern 6
Mapping across 6
Treiber Submodalitäten 7
Submodalitäten – Arbeitsblatt 8
Change History 9

Umgang mit Gefühlen **11**
Die neue Generation NLP – Grundannahmen - 11
Der C.O.A.C.H.- Zustand 12
Schwierige Gefühle aushalten 13

Meta-Modell der Sprache **18**
Meta-Modell: Tilgungen 20
Meta-Modell: Verzerrungen 21
Meta-Modell: Generalisierungen 22
Auftragsklärung, Durchführung und Evaluation mit S.C.O.R.E 23

Wahrnehmungspositionen **24**
Format: Wahrnehmungspositions-Wechsel 25

Ziele **29**
Wohlgeformte Zielbestimmung mit S.M.A.R.T. 29
Zielbestimmung mit den logischen Ebenen nach Robert Dilts 31

Ankern

Ein wichtiges NLP-Konzept ist das Ankern. Dies bedeutet, dass ein innerer Zustand mit einem äußeren Stimulus verbunden wird. Dieser Stimulus ist dann in der Lage, den inneren Zustand wieder auszulösen. So kann ein Lied, das gerade zufällig im Radio lief, als man sich verliebte, immer wieder aufs Neue die damaligen angenehmen Gefühle hervorrufen. Ankern ist etwas, was ständig im Leben geschieht (ja sogar: Man kann nicht nicht ankern!). Die meisten Ankerprozesse geschehen allerdings unbewusst, zufällig und ohne Kontrolle der Betreffenden. NLP setzt diese Anker gezielt ein.

Zurückzuführen ist die Technik des Ankerns auf den Konditionierungsversuch der Pawlowschen Hunde.

Wir können zwei Arten von Ankern unterscheiden:

- Anker, die von außen gesetzt werden
- Selbstanker (z.B. in der Übung "Ressourcen-Kreis")

Ankern kann man in allen Sinnessystemen:

- visuell (z.B. Durch Gesten oder Gesichtsausdruck)
- auditiv (z.B. Tonfall, Lautstärke der Stimme)
- kinästhetisch (v.a. Berührung)

Man kann auch gleichzeitig in mehreren Sinneskanälen ankern, z.B. mit Raumankern: verschiedenen Zuständen (Physiologien) werden unterschiedliche Orte im Raum zugewiesen (siehe Übung "Ressourcen-Kreis").

Selbstanker sind sehr nützlich, da wir mit ihnen in schwierigen Situationen unabhängig gezielt hilfreiche innere Zustände aufrufen können.

VAKOG – Trance

Geh in die Situation und tu so, als ob es jetzt wäre.

V: Und schau mit Deinen eigenen Augen, was es um Dich herum zu sehen gibt
und während Du schaust,

A: höre was es um Dich herum zu hören gibt
und während alldem,

K: spüre was Du über Deinen Körper, über Deine Haut noch wahrnimmst.

O/G: Und vielleicht gibt es etwas zu schmecken und zu riechen.
Und während all dem, wo in Deinem Körper ist das Gefühl am stärksten?

Die 4 Standard – Schritte beim Ankern

Vorab, um einen kinästhetischen Anker zu setzen, wird eine geeignete Stelle z.B. an der Handinnenfläche oder an einem Finger ausgewählt.

1. Assoziierte Erinnerung

Wähle eine intensive Erinnerung, in der Du das Gefühl schon mal hattest. Bitte wähle eine konkrete Situation! Lehne Dich nun zurück und gehe in die Situation, die Du gerade ausgewählt hast.

VAKOG –Trance

Geh in die Situation und tu so, als ob es **jetzt** wäre,

V: und schau mit Deinen eigenen Augen, was es um Dich herum zu sehen gibt. Und während Du schaust,

A: höre was es um Dich herum zu hören gibt. Und während all dem,

K: spüre was Du über Deinen Körper, über Deine Haut noch wahrnimmst.

O/G: Und vielleicht gibt es etwas zu schmecken und zu riechen.
Und während all dem,

❤: wo in Deinem Körper ist das Gefühl am stärksten?

2. Anker setzen

Und nun lasse das Gefühl sich noch mehr ausbreiten, lass es intensiver werden und drücke nun Deinen Anker und spüre beides zur gleichen Zeit.
Spüre das Gefühl und die Ankerstelle zur gleichen Zeit. (Neuronal wird der Reiz nun mit dem angenehmem Gefühl verbunden).

3. Separator

Gut, nun komme hierher zurück. Und was war eigentlich
dein erstes Auto / Deine erste Platte, CD / ...

Die Schritte 1-3 evtl. wiederholen.

4. Anker auslösen:

bitte drücke nun Deinen Anker und schau, ob sich das Gefühl ohne dein Zutun sich in Dir ausbreitet.

Future-Pace: In welcher Situation könntest Du dieses Gefühl brauchen?
Stell Dir diese Situation in der Zukunft konkret vor, den Ort, den Raum, die beteiligte Personen, ...
Wie wird es sein, wenn Du in dieser Situation diese Eigenschaft - und drücke Deinen Anker - zur Verfügung hast?

Öko-Check: Spricht irgend etwas dagegen, dass Du Dich in Zukunft so fühlen wirst?

Future - Pace und Öko-Check eventuell mit weiteren Kontexten erleben lassen.