



Nandana & Karl Nielsen



## NLP & Coaching Institut Berlin

10777 Berlin, Winterfeldtstr. 97, Tel. 030 – 21 47 81 74

Seminarräume: 10777 Berlin, Welsersstraße 5-7, [www.NLP-Nielsen.de](http://www.NLP-Nielsen.de)

### Grundinformation zu uns und zu unseren Ausbildungen zum NLP-Practitioner und zum Coach

#### NLP ist:

- Ü erfahrungsorientiert: Aus Erfahrung gut. Die Modellierung von Exzellenz.
- Ü wirkungsorientiert: Wenn's wirkt war's NLP.
- Ü ressourcenorientiert: Bringe dich immer zuerst in einen guten Zustand.
- Ü zielorientiert: Lasse dich von deinen wundervollsten Zielen leiten.
- Ü lösungsorientiert: Lösungen lauern überall auf dich.
- Ü ökologisch/systemisch: Im NLP werden mögliche Auswirkungen mit reflektiert.
- Ü professionelle kommunikative Kompetenz mit Selbstmanagement.

Inhaltsverzeichnis		Seite
1.	Unsere Art der Ausbildung zum NLP-Practitioner und Coach	2
2.	Die zentralen allgemeinen Grundmethoden der NLP-Ausbildung	3
3.	Die 25 zentralen NLP-Practitioner Techniken	4
4.	Unsere Erwartungen an einen zertifizierten NLP-Practitioner: a) Er kennt die wesentlichen Schritte dieser 25 NLP-Techniken b) Er kennt die Weisheiten und Axiome in diesen NLP-Techniken c) Er kennt die für diese NLP-Techniken nötigen NLP-Grundfähigkeiten d) Er wendet NLP ethisch und verantwortungsvoll an	5-9 10 11 11
5.	Coachausbildung	12-13
6.	Ethikstandard der International Association of NLP-Institutes	13-14
7.	Literaturempfehlungen und NLP im Internet	15
8.	USP: Was ganz speziell für uns und unser NLP-Institut spricht	15-16

# 1. Unsere Ausbildung zum NLP-Practitioner oder Coach

**Das NLP & Coaching Institut Berlin, entspricht in seinen Ausbildungen den höchsten professionellen Ethikstandards und den höchsten qualitativen Anforderungen** der International Association of NLP-Institutes ([www.NLP-Institutes.net](http://www.NLP-Institutes.net)).

Unsere Ausbildungen in NLP und Coaching, zum NLP-Practitioner, NLP-Master, NLP-Trainer, Coach und Mastercoach vermitteln qualitativ hochwertige professionelle kommunikative Kompetenzen in Bereichen wie: Selbstmanagement, soziale und emotionale Kompetenz, Zeitmanagement, Umgang mit Stress, Methodenkompetenz, psycho-soziale Kompetenz, intra- und interpersonale Kompetenz, Beziehungsfähigkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Feedbackprozesse, Selbstverantwortung, Selbstwertgefühl, Handlungskompetenz, Empathie, Ziel- und Lösungsorientierung, Systemisches und ökologisches Denken, Motivation, Teamfähigkeit, flexibler Perspektivenwechsel und Erhöhung von Wahlfreiheit und Flexibilität im Denken, Fühlen und Handeln.

**Unser ganz spezielles Profil (USP)** liegt darin, dass wir in unsere NLP-Ausbildungen Coaching in Form von Selbst- und Kollegen coaching als Angebot integrieren und NLP mit Weisheit trainieren. Die in den Ausbildungen vermittelten NLP-Techniken eignen sich ganz hervorragend für kommunikativ initiierte Veränderungsprozesse im Rahmen von Selbst- und Fremdcoaching und zur Erhöhung von Wahlfreiheit und Verhaltensflexibilität im Umgang mit sich selbst und anderen. Aus unserer Sicht enthält NLP die Lebensweisheiten der erfahrensten, erfolgreichsten philosophischen und kommunikativen Experten der Menschheit. Dieses Grundwissen berücksichtigen wir bei unserer Art der Vermittlung von NLP.

**Thematische Inhalte der NLP-Practitioner Ausbildung sind:** Selbstmanagement, Körpersprache, Ziele & Motivation, Anker (Umgang mit emotionalen Auslösern), Reframing (Rahmen setzen in Gesprächen und Kommunikation mit dem Unbewussten), Submodalitäten (Gebrauchsanleitung fürs Gehirn - speziell bei Motivation und Ängsten), NLP-Fragetechniken, Milton Modell/Trance (Entspannungstechniken und Kommunikation mit tieferen Schichten der eigenen Persönlichkeit), TimeLine (Zeitmanagement im NLP), Strategien (die eigenen exzellenten Fähigkeiten entdecken) und Metaphern (wundervolle Geschichten mit Veränderungspotential erzählen lernen). Diese Inhalte werden an 10 Wochenenden im Verlauf eines Jahres in 20 Ausbildungstagen vermittelt.

Diese 20 Ausbildungstage zum NLP-Practitioner stehen einerseits für sich selbst und sind auch gleichzeitig der erste Abschnitt unserer Ausbildung zum Coach. Als professioneller Coach braucht man solche hoch wirksamen kommunikativen Veränderungstechniken als solides Handwerkszeug. Auf unsere Ausbildung zum NLP-Practitioner baut sowohl unsere Ausbildung zum Coach, als auch unsere Ausbildung zum NLP-Master auf, sowie spezielle Business-Qualifikationen (NLP-Business-Practitioner, Business-Coach, NLP-Business-Master).

**In dem auf den NLP-Practitioner aufbauenden speziellen Teil der Coachausbildung** (6 mal 2 Tage) geht es um Feldkompetenz, Basiskompetenz, Prozessorientierung, Systemisches Verstehen, Konfliktcoaching, Vernetzung, Fortbildung und Supervision (siehe S. 12-13).

**In der auf den NLP-Practitioner aufbauenden Ausbildung zum NLP-Master** (20 Tage innerhalb eines Jahres) geht es um vertiefte Anwendung von NLP in den Bereichen: Werte, Grundüberzeugungen (Beliefs, Re-Imprint), Wahrnehmungsfiler (Meta-Programme), Konflikte, Aufstellungen, Prozessarbeit, Rhetorikanwendungen, Modellierung und um supervisorische Prozesse.

**Von einem von uns als NLP-Practitioner zertifizierten Teilnehmer erwarten wir, dass er:**

1. die zu dieser Ausbildung gehörenden Grundmethoden kennt (Seite 3)
2. die 25 zentralen NLP-Techniken erklären und anwenden kann (Seite 4-9)
3. die in der jeweiligen NLP-Technik enthaltenen Weisheiten und NLP-Axiome kennt (Seite 10)
4. die für diese NLP-Techniken nötigen NLP-Grundfähigkeiten entwickelt hat (Seite 11)
5. NLP ethisch und verantwortungsvoll zum Wohle aller vorbildlich einsetzt (Seite 11)

## 2. Die 10 zentralen allgemeinen Grundmethoden in der Ausbildung zum NLP-Practitioner sind:

1. **Selbstmanagement:** Hier geht es um den Umgang mit sich selbst, um die Art, wie wir mit uns selbst innerlich sprechen, die inneren Bilder, unsere charismatische Ausstrahlung und das Verständnis für die Anwendung der NLP-Axiome im beruflichen und privaten Alltag.
2. **Körpersprache:** Im NLP lernt man die Körpersprache zu nutzen, um andere Menschen schneller, leichter und genauer zu verstehen. Dazu achten wir auch ganz besonders auf unbewusste Doppelbotschaften und das Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte.
3. **Ziele & Motivation:** Damit Ziele Motivation auslösen, bedarf es der ganz speziellen Berücksichtigung der die Ziele begleitenden Bilder und inneren Einstellungen sowie dem professionellen Kriterium der Selbstinitiiierbarkeit.
4. **Ankern:** Bei diesem Thema geht es um den Umgang mit emotionalen Auslösern. Wenn wir mit unangemessener Irritation, Wut, Angst, Ärger oder Scham reagieren, dann ist das oft durch äußere Ereignisse ausgelöst (Anker), auf die innere „verlorene“ Persönlichkeitsanteile reagieren, die unsere psychische Unterstützung brauchen.
5. **Reframing:** Bei Gesprächen und Verhandlungen ist es sehr hilfreich, auf den Rahmen zu achten und ihn flexibel angemessen elegant zu verändern. Das bezieht sich sowohl auf den Umgang mit inneren Persönlichkeitsanteilen, als auch auf den kommunikativen professionellen Umgang mit anderen Menschen.
6. **Submodalitäten:** Ob wir uns über etwas freuen oder ärgern hängt nicht vom Inhalt der Sache ab, sondern von den visuellen, auditiven und kinästhetischen Untereigenschaften (Submodalitäten), die wir damit verbunden haben. Hier wird besonders deutlich, dass NLP die fehlende Gebrauchsanleitung fürs Gehirn liefert - speziell bei Motivation und Ängsten.
7. **NLP-Fragetechniken/Meta Modell, Milton Modell/Trance:** Die Fragetechniken helfen bei der Erfassung und Beeinflussung von behindernden Wahrnehmungsfiltern. Von Milton Erickson, einem der bedeutendsten Experten auf dem Gebiet der Kommunikation mit tieferen Schichten der Persönlichkeit, kommen NLP-Techniken, die sehr hilfreich sind beim introspektiven Verständnis des Unbewussten und bei gezielten Möglichkeiten tiefer befreiender Entspannung.
8. **TimeLine:** Diese NLP-Techniken gehen auf Tad James zurück. Sie helfen bei der Strukturierung von Zeit, beim eigenen Zeitmanagement und beim Verständnis für Menschen, die ihre innere Zeit anders strukturiert haben als wir. Die individuellen mentalen Zeitlinien ermöglichen es, Ziele anziehend zu gestalten und mit den nötigen Ressourcen auszustatten.
9. **Strategien:** Menschen haben innere mentale Strategien entwickelt, die ihre Wahrnehmungen und Handlungsfähigkeiten strukturieren. Wir benutzen Strategien zur Entdeckung unserer geheimen besten Handlungsmöglichkeiten und nutzen auch die Strategie von Walt Disney für die Planung neuer herausfordernder Vorhaben.
10. **Metaphern:** Bei diesem letzten Teil benutzen wir die Entwicklung von Metapherngeschichten für die Integration der in der Practitioner Ausbildung gelernten Inhalte und vermitteln den Teilnehmern wie sie wundervolle Geschichten mit kreativem Veränderungspotential, das sich direkt an das Unbewusste der Zuhörer wendet, erzählen können.

Wir vermitteln in unserer Ausbildung zum NLP-Practitioner sowohl diese 10 „Grundmethoden“, als auch 25 ganz konkrete Schritt für Schritt anwendbare „NLP-Techniken“ (NLP-Formate) auf dem Hintergrund dieser Grundmethoden. Diese 10 Grundmethoden sowie die 25 NLP-Techniken sind auch Teil der Abschlussprüfung zum NLP-Practitioner. Im Rahmen unserer Ausbildung zum NLP-Practitioner lernen Sie darüber hinaus noch viele weitere NLP-Techniken kennen.

### **3. Die 25 zentralen NLP-Practitioner-Techniken als konkrete Anwendungen der 10 Grundmethoden (1-10: siehe unter 1., S.3) sind:**

1. Energiefeld / Magischer Kreis / Kreis der persönlichen Exzellenz für Präsenz (1)
2. „War das die Absicht deiner Kommunikation?“, für die Erhöhung von Flexibilität (1)
3. SCORE mit Ziel- und Problemrahmen zur besseren Erfassung von Wirklichkeit (1)
4. VAK pacen/leaden/übersetzen (2)
5. Rapport mit Pacen & Leaden für Feedback und Inkongruenzen (2)
6. 1.2.3. Position für a) Ressource, b) Konflikt, c) Symptom für Perspektivenwechsel (2)
7. Chunking für beflügelnde Erfolgsaussichten (3)
8. Ziele SMART formulieren (3)
9. New Behavior Generator zur Entwicklung neuer Verhaltensweisen (3)
10. Logische Ebenen für die Aktivierung tieferer Persönlichkeitsschichten (3)
11. Kontextreframing mit Bodenankern (4)
12. Change History für a) Aktivierung von Ressourcen, b) Lösung innerer Konflikte (4)
13. Visual Squash zur Entwicklung neuer Verhaltensmöglichkeiten (4)
14. 6-Step-Reframing für a) Ressource, b) Symptom (5)
15. Mitarbeiterbesprechung im 6-Step (5)
16. Submodalitätentransfer für befreiendes inneres angenehmes Erleben (6)
17. Swish für Zwänge und Motivationsentwicklung (6)
18. Fast-Phobia-Technik zum entspannten Umgang mit Ängsten (6)
19. Meta-Modell-Fragetechniken für den Wechsel von Sichtweisen (7)
20. Milton-Modell: Trance (7)
21. Trance mit 3 Gegenständen um die Weisheit des Unbewussten zu nutzen (7)
22. TimeLine zur Aktivierung von Ressourcen (8)
23. Anker verschmelzen mit Augenbewegungen als immer einsetzbare Hilfe (9)
24. Disney-Strategie zur Unterstützung bei der Planung neuer Vorhaben (9)
25. Metapher schreiben mit NLP-Techniken und Trance zur Integration (10)

Bei unseren Ausbildungen erklären wir bei jeder vorgestellten Grundmethode und NLP-Technik jedes Mal den Hintergrund, die Entwicklungsgeschichte und die konkrete Anwendung der jeweiligen Grundmethode und den darin enthaltenen NLP-Techniken, demonstrieren mit einem Teilnehmer anhand eines realen Themas die Anwendung der vorgestellten NLP-Technik, beantworten alle Fragen der Teilnehmer dazu, lassen die Teilnehmer in kleinen Gruppen diese NLP-Technik üben, gehen danach wieder auf alle beim Üben entstanden Fragen ein und erklären abschließend auch Variationen der Anwendung in unterschiedlichsten Kontexten, wie z.B.: Privatleben, Arbeitsumfeld, Organisationsentwicklung, Coaching, Therapie, Selbstmanagement, Kunden, Vorgesetzte, Kollegen, Freunde, usw.

Zu den Inhalten der Ausbildung geben wir Ihnen vielfältige didaktisch aufbereitete Seminarunterlagen. Für die ersten 2 Wochenenden enthält unser NLP-Lehrbuch, das Sie kostenlos als Teil unserer Ausbildung zum NLP-Practitioner bekommen, die Seminarunterlagen. Für die Folgewochenenden sind weitere Lehrbücher in der Bearbeitung. Bis zum Erscheinen der Folgebände für das 3. bis 10. Wochenende geben wir Ihnen normale Seminarunterlagen. Ganz speziell erhalten Sie bei uns für jede vermittelte NLP-Technik ein kleines Visitenkärtchen, auf dem die wesentlichen Schritte der Technik noch einmal kurz und präzise dargestellt sind. Auch andere Inhalte der Ausbildung sind auf farbigen Visitenkärtchen als Merkhilfe für Sie kurz zusammengefasst. Aktuell geben wir Ihnen im Rahmen der Ausbildung zum NLP-Practitioner über 100 Visitenkärtchen als didaktische Unterstützung. Darin sind auch die oben aufgeführten 25 NLP-Techniken in ihrer einfachen Schrittfolge (siehe S. 5-9) enthalten.

#### 4 a) Die wesentlichen Schritte dieser 25 NLP-Techniken sind:

1. Beim „**Energiefeld**“ geht es nur um die bewusste Wahrnehmung und Beeinflussung der eigenen Ausstrahlung über die 5 Sinne (V=sehen: Farbe, A=hören: Klang, K=fühlen: Temperatur, O=riechen: Parfum, G=schmecken: Getränk). Beim „**Magischen Kreis**“ geht es darum, dass das Unbewusste dir über VAKOG assoziativ ein Energiefeld sendet, in das du hinein- und her austreten kannst. Die wesentlichen Schritte sind: Das Unbewusste um die Vorstellung eines Magischen Kreises über VAKOG bitten. Diesen Magischen Kreis über VAKOG in der Vorstellung aufbauen und verstärken. Reintreten, genießen und auf Assoziationen achten. Raustreten, Ökologiecheck über Future Pace machen und dieses Energiefeld als Anker mitnehmen. Beim „**Kreis der persönlichen Exzellenz**“ geht es darum, sich an die exzellentesten Momente seines Lebens zu erinnern und aus diesen Erinnerungen heraus mit VAKOG den Kreis in der Vorstellung aufzubauen und zu verstärken. Reintreten, genießen und auf Assoziationen achten. Raustreten, Ökologiecheck über Future Pace machen und dieses Energiefeld als Anker mitnehmen. Bei der „**auslöseroptimierten Form**“ geht es darum, ein Energiefeld für eine ganz spezielle Situation (Prüfung, Rede halten, Sport, ...) optimal zu entwickeln und mental mit dem entsprechenden Kontext so zu verbinden, dass dieser Kontext das Energiefeld als unbewusste Kompetenz auslöst.
2. Bei „**War das die Absicht deiner Kommunikation**“ besteht der Ablauf darin, das Gespräch dahin zu steuern, dass es sich bei dem, was jemanden bei einem Kommunikationspartner stört, um eine Reaktion auf ein Verhalten handelt: „Was denkst du, worauf der bei dir reagiert hat?“ Wenn das gelingt, besteht der nächste Schritt darin, ihn zu fragen: „Welche Reaktion hättest du denn gerne erhalten?“ Und danach: „Wie müsstest du dich denn verhalten, damit du diese Reaktion bei diesem ganz speziellen Kommunikationspartner hervorrufen kannst?“ Dann kann man dieses gewünschte Verhalten nach einem Ökologiecheck durch Future pacing über ein Rollenspiel oder andere NLP-Techniken (New Behavior Generator, Logische Ebenen, ...) einüben.
3. Bei „**SCORE**“ geht es darum, sicherzustellen, dass man alle wesentlichen Informationen erfasst hat, bevor man eine NLP-Technik einsetzt. Dabei kommen besonders Backtrack und nonverbale Zustimmung oder das Hinterfragen von Inkongruenzen zum Einsatz. Je nach Verlauf kann diese Art der Befragung als Nebeneffekt schon eine NLP-Technik mit Veränderungswirkung darstellen. S=Symptom=Problem, C=Cause=Ursache, O=Outcome=Ziel, R=Ressource=Zustand: a) vorhandene Ressourcen dafür - b) zu trainierende Ressourcen dafür, E=Effect=Auswirkungen: Wenn du diese R trainierst, um das erwünschte O zu erreichen, sind dann die potentiell möglichen Auswirkungen positiv? Das ist dann eine Form von Ökologiecheck über Futurepace.
4. Bei **VAK pacen/leaden/übersetzen** geht es darum visuelle, auditive und kinästhetische Worte und Satzwendungen herauszuhören und entweder in der selben Art zu antworten oder wenn bei anderen Gesprächspartnern dadurch Missverständnisse entstehen diese durch entsprechendes Übersetzen zu beheben.
5. Bei **Rapport mit Pacen und Leaden** geht es darum, sich über die Körpersprache soweit in den Gesprächspartner hineinzusetzen, dass man ihn optimal versteht und er den Eindruck vermittelt bekommt, dass man sich auf ihn einstellt (pacen). Nach dem Pacen kann man den Rapport testen und dann versuchen, den Zustand des Gesprächspartners gezielt zu verändern (leaden). Wenn er **Inkongruenzen** zeigt, lassen sich diese pacen und elegant ansprechen, z.B. über: a) Inkongruenz gleichzeitig nonverbal spiegeln, b) Inkongruenz danach verbal spiegeln, z. B. mit dem Nachsatz: "Nicht wahr?" c) Inkongruenz danach nonverbal spiegeln, z. B. Worte wiederholen und beliebige Inkongruenz erzeugen (Gesicht verziehen), d) Bedeutung der Inkongruenz direkt erfragen: (nur bei Erlaubnis!): "Was meint denn dein ... dazu?" Nach jedem der 4 Möglichkeiten (a-d) folgt der Satz: "Gibt es vielleicht noch etwas, das dabei berücksichtigt werden sollte?" (Als-ob-Technik). Ganz besonders bei **Feedback** ist auf den Rapport und auf Inkongruenzen zu achten. Solange kein Rapport da ist oder wenn der Rapport während des Feedbacks verschwindet oder wenn Inkongruenzen entstehen, gibt es kein Feedback, sondern offene Fragen.

6. Bei „**1.2.3.Position**“ geht es um die Erhöhung von Verständnis, Wahlfreiheit und Flexibilität durch Perspektivenvielfalt. Wesentlich ist es dabei, aus der 1. Position heraus die 2. Position über VAKOG so intensiv wie möglich aufzubauen. Danach kann man diese Positionen mehrfach wechseln lassen und in jeder Position die dahinter stehenden Ziele und positiven Absichten erforschen lassen. In der 3. Position betrachtet man das Ganze dissoziiert mit Abstand und achtet besonders auf systemische, strukturelle Erkenntnisse. Die Erkenntnisse aus allen 3 Positionen werden zum Schluss in der 1. Position aufgenommen. Bei 1.2.3. Position mit einer Ressource erhöht man die Intensität der Verbindung eines Menschen mit seinen Ressourcen (NLP ist Ziel- und Ressourcenorientiert), bei der Variation mit einem zwischenmenschlichen Konflikt wird Einfühlungsvermögen und Verhaltensflexibilität trainiert und bei der Variation mit einem Symptom wird die Botschaft und positive Kraft erforscht, die das Symptom enthält.
7. Bei **Chunking** gibt es 3 Richtungen. Chunk down (runterchunken) verwenden wir zur Erfragung von Präzision (siehe 6.e), Chunk up (hochchunken) verwenden wir für unangemessene Ziele: „Was möchtest du damit erreichen, dass ...“ oder „Was hättest du davon, wenn ...?“. Chunk sideways (Assoziationen erfragen) lässt sich ideal als Small Talk einsetzen: „Das erinnert mich an ...“ Außerdem lassen sich mit Chunking Ziele gut bearbeiten, indem man über Chunk down Meilensteine auf dem Zielweg erfragt, über Chunk up den höheren Rahmen, in dem das Ziel eingebettet ist, hervorlockt und über Chunk sideways ein Symbol oder eine Metapher für das Ziel als mentale Motivation sich schenken lässt. Die dissoziierte Zieltrance ist dann die erste Aktivierung, indem man sich im Zielzustand dissoziiert sieht und das genießt. Weitere Techniken zur Aktivierung von Zielen sind 8. New Behavior Generator und 9. Logische Ebenen. Dissoziiertes Zielerleben verstärkt die Motivation. Assoziiertes Zielerleben verstärkt das Gefühl von Kompetenz.
8. Ziele werden im NLP **SMART** gestaltet und die größere Vision, Meilensteine und Metaphern dazu mit Chunking geklärt. Dabei steht **S** für eine situationsspezifische bildliche Vorstellung des erreichten Zieles in Gegenwartsform, **M** für messbare Ergebnisse und Meilensteine, **A** für anziehende attraktive Zielvorstellung in allen VAKOG Sinnesbereichen, **R** für realistisch im Sinne von selbstinitiiert und selbst aufrecht erhaltbar (meist der schwierigste Teil eines smarten Ziels) und **T** für terminiert. Außerdem ist es im professionellen NLP wichtig, über Futurpace & Ökologiecheck eventuell auftretende unerwünschte Nebenwirkungen vor der mentalen Aktivierung zu klären und ggf. das Ziel entsprechend zu verändern.
9. Beim „**New Behavior Generator**“ geht es um die mentale Vorbereitung für neue Verhaltensweisen. Zuerst redet man innerlich mit sich über das neue Verhalten, die Werte die dazu gehören und die Überzeugungen die man dafür hat, dann sieht man sich in einer konkreten Situation mit dem neuen Verhalten, dann steigt man in diese Situation ein und genießt sie, und zum Schluss fragt man sich, ob alles so richtig ist, oder ob noch eine Veränderung hilfreich wäre.
10. Bei den „**Logischen Ebenen**“ geht es um die Aktivierung von Zielen über Bodenanker, indem man sich zuerst die **Umgebung** vorstellt, in der das Ziel erreicht ist, dann das **Verhalten**, das man dort zeigt, dann die **Fähigkeiten**, die man dafür hat, dann die **Werte und Überzeugungen**, die dieses Ziel unterstützen, dann als **Identität** die Art von Mensch, die man ist, wenn man dieses Ziel erreicht hat, und die Art der sozialen Beziehungen, die sich daraus ergeben (Mission). Zum Schluss beschäftigt man sich mit der größeren **Vision**, in die dieses Ziel eingebettet ist. Die Vision lässt sich optional auch in die Schritte: „Was das Universum darüber denkt“ (Chunk up) und „ein Symbol für das Erreichen des Ziels“ (Chunk sideways) erweitern. Außerdem sind die Logischen Ebenen auch eine geniale Anleitung zur Vertiefung eines Gesprächs, indem man z.B. bei einer wichtigen Sache bewusst darauf achtet, alle Ebenen des Themas zu erfragen oder zu verstehen.
11. Bei **Kontextreframing mit Bodenankern** wird ein aktuelles problematisches Verhalten vom aktuellen Ort zu seinem Ursprung zurück gebracht, dort verankert. Auf Meta wird ein neues erwünschtes Verhalten gefunden, an seinem Ort aktiviert und zum aktuellen Ort übertragen.
12. Bei **Change History** geht es darum, in sich Frieden innerlich herzustellen indem man Innere Kinder erforscht und mental dabei innere Konflikte löst. Ausgehend von einer belastenden Situation in der Gegenwart, bei der man seine eigene Reaktion logisch für unangemessen (regressiv) hält, etabliert man einen Problemanker und lässt sich davon Schritt für Schritt assozia-

tiv in die Vergangenheit zurückziehen, bis dahin, wo man dieses Gefühl das erste mal erinnert. Dort redet man mit dem Inneren Kind: „Ich komme aus deiner Zukunft. Schön, dass ich dich endlich gefunden habe. ...“ und versorgt es mit allem, was es jetzt braucht, damit es jetzt im Innern in Frieden leben kann. Dabei geht es nicht darum, das, was war, zu übertünchen, sondern vielmehr darum, das Innere Kind zu trösten und ihm eine Möglichkeit zu geben, von jetzt an im Innern sich wohl zu fühlen. Durch diese NLP-Technik bekommt das Innere Kind einen Freund aus der Gegenwart und entwickelt eine neue Sicherheit. Deshalb muss es nicht mehr weiterhin auf Auslöser in seiner Zukunft reagieren. Das kann es nach dieser NLP-Intervention seinem neuen Freund überlassen. Deshalb sagen wir: „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.“ Dem Dalai Lama entsprechend, kann man <draußen> nur zu soviel Frieden beitragen, wie man <in sich> hergestellt hat. Diese NLP-Technik kann man auch wunderbar mit einer Ressource durchführen, die sich dadurch intensiviert.

13. Bei „**Visual Squash**“ geht es um die Lösung eines inneren Konfliktes mit zwei anscheinend entgegengesetzten Interessen. Dabei wird auf jeder Hand ein Konflikteil mit VAKOG aufgebaut. Beide erzählen jeweils, was genau ihr Interesse und ihre positive Absicht ist. Dann würdigen sie gegenseitig die jeweils positive Absicht des anderen. Dann bittet man A, in der Mitte etwas entstehen zu lassen, wo sich beide Konflikteile treffen können und begleitet ihn sprachlich dabei, die Hände dort zusammen zu bringen. Dadurch entstehen dann oft neue Verhaltensmöglichkeiten, die die positiven Absichten beider Teile berücksichtigen.
14. Beim „**6-Step-Reframing**“ geht es darum, einen Persönlichkeitsanteil dabei zu unterstützen, für die positive Absicht seines Verhaltens, neue Alternativen zu finden. Die 6 Schritte sind: 1. das Problem klären, z.B. mit SCORE und für den Prozess hilfreiche Ideen säen, z.B.: „Jedes Verhalten hat eine positive Absicht“ oder „Das Unbewusste kann über Körpersignale mit dem Bewusstsein kommunizieren.“ 2. Kommunikation mit dem Unbewussten über ein körpersprachliches Zeichen etablieren, 3. die positive Absicht hinter dem Verhalten erforschen, 4. mit Hilfe des kreativen Teils mindestens 3 neue Verhaltensweisen finden, die in Einklang mit allen anderen Teilen stehen, 5. Ökologiecheck, 6. Future Pace & Zeichen für die Übernahme der Verantwortung für neues Verhalten.
15. Bei einer **Mitarbeiterbesprechung im 6-Step** werden: 1. der Besprechungsrahmen zielgerichtet gesetzt, 2. Rapport zur Gruppe der Mitarbeiter aufgenommen, ihre Bereitschaft zum Thema geklärt, Vorbehalte ggf. reframt, 3. „Unsere positive Absicht mit der bisherigen Verfahrensweise ist oder war ...“, 4. Neue Lösungsmöglichkeiten kreativ aufgelistet, 5. Folgen jeder Lösung geklärt, 6. „Wer übernimmt was genau, wie genau, bis wann genau?“
16. Beim „**Submodalitätentransfer**“ geht es darum, dass unsere Gefühle nicht vom Inhalt der inneren Bilder abhängig sind, sondern von der Art der Submodalitäten (Untereigenschaften) dieser Bilder. Deshalb können wir z.B. Innere Bilder, die eine gute Stimmung in uns auslösen, nach ihren VAKOG-Untereigenschaften erforschen und diese Submodalitäten auf Bilder übertragen, die negative Stimmungen in uns erzeugen. Alleine schon beim bewussten Erforschen solcher unterschiedlicher Innerer Bilder beginnt das Gehirn von selbst mit diesem Prozess.
17. Beim „**Swish**“ geht es darum mit einem bestehenden Auslöser eine andere Abfolge Innerer Bilder zu verbinden. Die Schrittfolge ist: 1. Assoziiertes Problemauslösebild vom Startverhalten durch deine Augen sehen. Die Veränderungswirkung des Problemauslösebildes testen: Kleiner und dunkler sollte eine schwächere Reaktion ergeben, 2. Dissoziiertes Zielbild aufbauen: sich selbst im Bild sehen. Die Veränderungswirkung des Zielbildes testen: Kleiner und dunkler sollte eine schwächere Reaktion ergeben – wieder größer & heller sollte das positive Gefühl verstärken, 3. Ökologie-Check: Gehirn fragen, ob es bereit ist, dich bei der Veränderung zu unterstützen, 4. Swish mit Assoziiert/Dissoziiert, Größe und Helligkeit: Assoziiertes Problem-bild ganz schnell (so schnell wie man Swish sagen kann) klein und dunkel werden lassen und gleichzeitig das dissoziierte Zielbild groß und hell werden lassen und genießen. Dann das Bild löschen und diesen Vorgang schneller wiederholen. Insgesamt mindestens 7-mal immer schneller werdend wiederholen, 5. So schnell wie möglich einen realen Test durchführen.
18. Bei der „**Fast-Phobia-Technik**“ geht es darum, angstauslösende Bilder zu neutralisieren. Die Schrittfolge ist: 1. Sich einen Kinosaal vorstellen und sich dort auf einen Stuhl setzen und sich auf der Leinwand in einem Bild von einer Situation kurz vor dem angstauslösenden Ereignis

sehen, als noch alles okay war (1. Dissoziation). Dann innerlich in den Vorführraum schweben und von dort sich selbst unten im Zuschauerraum sehen, wie man auf die Leinwand schaut (2. Dissoziation), 2. Jetzt das Bild schwarz-weiß werden lassen und den Film in schwarz-weiß von der angstausslösenden Situation in sicherer Entfernung aus dem Vorführraum anschauen, wie es der im Kinosaal anschaut, bis zu einem Punkt wo wieder alles vorbei und einigermaßen okay ist., 3. Aus dem Vorführraum herunterschweben und sich wieder in die Person im Kinosaal hineinversetzen und dann in die Situation, die zuletzt auf der Leinwand war, als wieder alles einigermaßen okay war. Durch die eigenen Augen alles erleben. Die Situation normal farbig werden lassen und jetzt ganz schnell alles rückwärts erleben, bis zu dem Punkt, wo vor der angstausslösenden Situation noch alles okay war. Dann einen Separator, z.B. durch weiß werden lassen der Leinwand entstehen lassen. 4. Wiederhole 3. mehrmals immer schneller, 5. So schnell wie möglich einen realen Test durchführen. Wenn man die angstausslösende Ursprungssituation hat, reicht der Prozess mit dieser Situation. Wenn die Ursprungssituation nicht mehr sicher ist, den Prozess nacheinander mit 3 erinnerten Situationen durchführen.

19. Bei „**Meta-Modell-Fragetechniken**“ geht es um das Hinterfragen von behindernden Überzeugungen, inneren Einstellungen und Sichtweisen, die unser Denken, Wahrnehmen und Fühlen beeinflussen. Die wichtigsten behindernden Generalisierungen, Verzerrungen und Tilgungen, die NLPler durch Meta-Modell-Fragen irritieren, sind: **a) Universalquantoren** = Verallgemeinerungen = immer/nie/jeder/Lehrer, **b) Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge** = weil ..., deshalb ..., **c) Modaloperatoren** = sollen/müssen/können/dürfen, wenn die Begründung fehlt, **d) bezugslose Bewertungen** = Verlorener Performativ = es ist gut, richtig, falsch, ... und Vergleich ohne Bezug = es ist besser, billiger, effektiver, ..., **e) Unspezifische Verben/Substantive und Nominalisierungen** = denken, sein, Hoffnung, Sicherheit. Bei a) gibt es Irritationsfragen über die fragende Wiederholung der Verallgemeinerung (Nie?, alle Lehrer?, Immer?, ...), ein Gegenbeispiel erfragen oder erfinden, Nachfragen, wer genau gemeint ist, die Verallgemeinerung persiflierend übertreiben. Bei b): „Wo ist denn da der Zusammenhang?“, „Was hat denn das eine mit dem anderen zu tun?“, „Ist das immer so?“, oder man betrachtet es als Verallgemeinerung und kann dann alle Fragen aus a) darauf anwenden. Bei c) „Was würde passieren, wenn ...“ oder „Was hindert dich daran ...?“ ergibt die fehlende Begründung und damit den Ursache-Wirkungs-Zusammenhang, der dann mit den Fragen aus b) weiter bearbeitet werden kann. Bei d) „Wer sagt denn das, dass ...?“, „Von welchem Standpunkt aus betrachtet ...?“, „Im Vergleich womit ...?“ Bei e) wird Chunk down mit: „Wie genau ...“, „Was genau ...“, „Wann genau ...“, „Wer genau ...“ zur Präzision eingesetzt, und versucht aus Nominalisierungen der dahinter stehende Prozess zu erfragen. Die ersten 3 Arten können auch gemeinsam eingesetzt werden, indem man von c) ausgehend die dahinter stehende behindernde Überzeugung (belieb) herausarbeitet, mit a) und b) stark verunsichert und dann sofort eine unterstützende neue Überzeugung anbietet, z.B. mit einer Formulierung wie z.B.: „Ist es nicht vielmehr so, dass ...“
20. Bei **Milton-Modell: Trance** geht es um Formulierungen aus dem umgedrehten Meta-Modell und um Suggestionen. Dazu dienen aus dem meta-Modell Verallgemeinerungen wie: „bei jedem Atemzug gehst du immer tiefer“, Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge wie: „und während du meine Stimme hörst gehst du einfach tiefer nach innen“, Modaloperatoren wie: „du musst jetzt nicht wissen wie das geht“, Bewertungen wie: „so ist es gut“ und Nominalisierungen wie: „Echtheit, Offenheit, Menschenliebe und Interesse helfen Schritt für Schritt dich zu entspannen“. Suggestionen sind als Anregungen, Fragen und Zitate leicht einsetzbar, wie z.B.: „Viele unserer Kunden sagen: >Das musst du einfach erleben. Mach einfach eine NLP-Ausbildung<“.
21. Bei „**Trance mit 3 Gegenständen**“ geht es darum, in einer leichten Trance, die assoziativen Möglichkeiten zu nutzen, um Hinweise aus dem Unbewussten richtig zu verstehen. Die Schrittfolge ist: 1. Das Unbewusste mit einer Frage im Kopf 3 Gegenstände dazu finden lassen, 2. Mit der Frage im Kopf tranceartig die drei Gegenstände in eine Anordnung bringen, 3. Trance verstärken: „Welche Hinweise auf die Antwort enthalten diese Anordnung und diese Gegenstände?“ 4. Die Schritte 2. und 3. gegebenenfalls mehrfach wiederholen, 5. „Angenommen die Gegenstände könnten sprechen, was würden sie sagen?“, „Angenommen, du riechst an diesem Arrangement, welche Antworten liegen in dem Duft?“, „Angenommen, dein Blick würde stärker verschwimmen, welche Szene entsteht vor deinem inneren Auge?“, ...



22. Bei „**TimeLine zur Aktivierung von Ressourcen**“ geht es darum, die TimeLine dafür zu nutzen, Verbindungen zwischen erlebten Ressourcen und zukünftigen Zielen herzustellen. Die Schrittfolge ist: 1. Stell dir ein SMARTes Ziel dissoziiert VAK vor. 2. Schweben aus deinem Körper heraus, in einen angenehmen Abstand über deiner Zeitlinie. Sehe das Ziel an der richtigen Stelle auf deiner Zeitlinie SMART verwirklicht. 3. Finde auf der Zeitlinie Ressourcen für dieses zukünftige Ereignis. Das können positive und auch „negative“ hilfreiche Erfahrungen sein. Jedes Mal, wenn du ein Ereignis gefunden hast, schweben in dieses Ereignis hinein, verbinde dich damit, erlebe nochmals, was die wesentlichen Ressourceaspekte davon sind und stelle dann eine Verbindungslinie zu deinem Ziel her. Verwende für diese Verbindung eine Farbe, einen Satz mit einer dazu gehörenden Überzeugung und eine Temperatur. 4. Betrachte darüber schwebend, wie sich deine TimeLine durch die Energie, die du von den Ressourcen zum Ziel sendest, verändert. 5. Schweben in die Zielsituation und spüre die Energie der Ressourcen aus der Vergangenheit. Genieße die Verstärkung der Anziehungskraft deines Zieles. Erlebe die Veränderung und Begeisterung. TimeLine lässt sich für die Anwendung aller NLP-Techniken in entsprechender Form nutzen.
23. Bei „**Anker verschmelzen mit Augenbewegungen**“ geht es darum, den Impuls, den das Gehirn durch die flexible fließende Bewegung der Augen bekommt, zur Lösung von Problemen zu nutzen. Hierbei handelt es sich um eine Form von Collapsing Anker. Du lässt deinen Klienten von einem Problem erzählen (Problemanker) und bittest ihn gleichzeitig mit seinen Augen den fließenden Bewegungen deines Fingers rund 20 – 30 cm vor seinen Augen zu folgen (Ressourceanker). Dabei verschmelzen Problem- und Ressourceanker und deinem Klienten fallen plötzlich neue Lösungen ein. Sobald du spezifische nonverbale Reaktionen wahrnimmst, kannst du ihn zwischendurch bitten, seine Augen zu schließen und das zu erforschen, was er jetzt gerade in seinem Innern erlebt. Die Technik eignet sich auch hervorragend zur Verstärkung von Ressourcen. Eye Movement Integration (EMI), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) und WingWave-Coaching benutzen teilweise ähnliche Vorgehensweisen.
24. Bei der „**Disney-Strategie**“ geht es um die Kooperation von Träumen, Realität und konstruktiver, wohlwollender Kritik. Die Schrittfolge ist: 1. Die 4 Disney-Räume mit Bodenanker aufladen: a) Träumer: kreativ, Phantasie, Ideen, b) Realist: Schritt für Schritt, Verfahren c) Kritiker: liebevolles Korrektiv, d) Metaraum: von außen betrachten. 2. Beziehung der Räume überprüfen und ggf. Räume ändern 3. Projekt in allen Positionen bearbeiten: Zuerst vom Träumer zum Realist, dann zum Kritiker, dann wieder zum Träumer usw. 4. Auf Meta alles überprüfen 5. Schneller Durchlauf und Metakontrolle 6. Metakontrolle mit Ökocheck & Future Pace.
25. Bei „**Metapher schreiben**“ mit NLP-Techniken und Trance geht es darum, jemandem über eine Geschichte Hinweise zu einer Lösung zu geben. Zur Entwicklung der Geschichte befragst du im ersten Schritt denjenigen, für den du die Geschichte entwickelst, mit der Als-ob-Technik und mit seitwärts chunken nach Metaphern: 1. zu seiner Herausforderung (Problem, Symptom), 2. der Ursache oder dem Entwicklungshintergrund davon und 3. dem Ziel, das er gerne erreichen möchte: „Wenn deine Herausforderung eine Farbe hätte, eine Landschaft wäre, ein Tier, ein Getränk, eine Musik, ein Geruch, eine Temperatur, ...“ Du kannst dir allerdings auch seine Antworten vorstellen und das dann als erstes Grundmaterial für die Entwicklung der Metaphergeschichte nehmen. Im zweiten Schritt entscheidest du dich für eine Story mit einem schönen Titel und einer Hauptfigur. Im dritten Schritt überlegst du dir wie du ein Drama und eine Lösung integrierst. Im vierten Schritt entscheidest du dich für hilfreiche Milton-Modell-Botschaften. Im fünften Schritt fügst du NLP-Axiome und NLP-Formate mit ihren strukturellen Weisheiten ein. Die Geschichte soll so phantastisch sein, und so weit weg vom ursprünglichen Problem, dass der Verstand auf die Seite tritt und dem Unbewussten ermöglicht, sich an der Geschichte zu erfreuen und dabei auf seine Art zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Es ist hilfreich einen Kontext zu wählen, für den der Zuhörer sich interessiert: Märchen, Science Fiction, Krimi, Liebesroman, Abenteuer, ...

#### 4 b) Weisheiten und Axiome in diesen NLP-Techniken sind z.B. bei:

1. **Energiefeld:** NLP ist ressourcenorientiert. „Bring dich immer zuerst in einen guten Zustand.“ „Meine Gefühle mache ich mir selbst, zumindest nach 10 Sekunden.“ NLP ist Zustandsmanagement. Freiheit liegt in der Erkenntnis und Meisterschaft des Einflusses, den man auf sich selbst hat.
2. **War das die Absicht deiner Kommunikation:** NLP ist Erhöhung von Wahlfreiheit und Flexibilität im Denken, Wahrnehmen, Fühlen und Handeln. „Wenn du das tust, was du schon immer getan hast, dann bekommst du das, was du schon immer bekommen hast.“ Es gibt keine Fehler, nur Feedback. Widerstand des Klienten ist ein Zeichen der Inflexibilität des Kommunikators. Der Sinn der Kommunikation ist die Reaktion, die man erhält.
3. **SCORE:** NLP ist zielorientiert. NLP berücksichtigt systemische potentielle Auswirkungen. NLP ist 90% Vorbereitung und 10% Intervention. Wer fragt der führt.
4. **VAK pacen/leaden/übersetzen:** Wenn du dich auf den anderen auch in deinem Verhalten einstellst verstehst du ihn besser und er dich.
5. **Rapport mit Pacen & Leaden für Feedback und Inkongruenzen:** Das Unbewusste deines Gesprächspartners ist dein bester Freund.
6. **1.2.3.Position:** NLP ist systemisch. „Betrachte entscheidende Dinge aus mehreren Perspektiven.“ Urteile nie über einen anderen Menschen, bevor du nicht 7 Meilen in seinen Schuhen gelaufen bist. Wenn Menschen ihre Sichtweisen verändern, dann verändern sie auch ihr Denken, Wahrnehmen, Fühlen und Handeln.
7. **Chunking:** „Einen Elefanten isst man Stück für Stück.“ „Der Weg ist das Ziel.“ Lass dich von deinen höchsten Werten leiten.
8. **SMART:** NLP ist zielorientiert. Lerne von den ethisch Besten und Weisesten.
9. **New Behavior Generator:** „Verändere dein Verhalten so lange, bis du Reaktionen bekommst, die in die Richtung deines Ziels gehen.“ Zwischen Reiz und Reaktion besteht ein kleiner Zwischenraum: Wahlfreiheit.
10. **Logischen Ebenen:** Alles ist systemisch mit allem verbunden. Veränderungen an einer Stelle führen zu zusätzlichen Veränderungen an anderen Stellen.
11. **Kontextreframing mit Bodenanker:** Es gibt für jedes Verhalten einen Kontext in dem es sinnvoll ist.
12. **Change History:** „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.“ „Schaffe zu aller erst Frieden in dir.“
13. **Visual Squash:** NLP ist lösungsorientiert.
14. **6-Step-Reframing:** Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht. NLP ist die Erhöhung von Wahlfreiheit und Verhaltensflexibilität. Jedes Problem enthält mindestens ein Geschenk. Die Absicht von jedem Verhalten ist positiv.
15. **Mitarbeiterbesprechung im 6-Step:** Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht. NLP ist die Erhöhung von Wahlfreiheit und Verhaltensflexibilität. Jedes Problem enthält mindestens ein Geschenk. Die Absicht von jedem Verhalten ist positiv.
16. **Submodalitätentransfer:** Meine Gefühle mache ich mir selbst. Wenn du dich an etwas erinnerst oder dir etwas vorstellst, dann ist die Art und Intensität der begleitenden Gefühle (Motivation) nicht eine Folge des Inhaltes, sondern der Art der bildlichen Vorstellung, d.h. der Submodalitätenkombination. Die Form bestimmt den Inhalt.
17. **Swish:** Motivation ist ein Ergebnis der internen bildlichen Vorstellungen.
18. **Fast-Phobia:** Unsere Inneren Bilder bestimmen unsere Gefühle.
19. **Meta-Modell-Fragetechniken:** „Entwickle Bewusstheit für die jeweilige Situation.“ „Höre die Aussagen hinter den verwendeten Worten.“
20. **Milton-Modell/Trance:** Die Weisheit eines Menschen ist in seinem Unbewußten. Jeder Mensch hat alle Ressourcen die er braucht. Wenn du innerlich Frieden findest kannst du auch draußen zum Frieden beitragen.

21. **Trance mit 3 Gegenständen:** Du hast alle Ressourcen die du brauchst in dir.
22. **TimeLine:** Alles hängt mit allem systemisch zusammen.
23. **Anker verschmelzen mit Augenbewegungen:** „Die Landkarte ist nicht das Gebiet.“ oder: „Die Landkarte ist im NLP das Gebiet.“
24. **Disney-Strategie:** Nur eine Vereinigung der inneren mentalen Kräfte führt zu außergewöhnlichen Ergebnissen. Es geht im NLP nicht um Wahrheit, sondern um Wirklichkeit. Wenn's wirkt, dann war's NLP.
25. **Metapher schreiben:** Metaphern verleihen der Seele Flügel. Man muss nicht weise sein, um zuzuhören, aber man wird weise, wenn man es tut.

#### **4 c) Die für diese NLP-Techniken nötigen NLP-Grundfähigkeiten sind:**

1. Gute Zustände bei sich selbst zu aktivieren, zu verstärken und aufrecht zu halten.
2. Rapport auf allen Ebenen der Logischen Ebenen
3. Gut zuhören können: Aktives Zuhören und Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte
4. Feedback nur im Rapport zu geben
5. Inkongruenzen spiegeln
6. Zwischen Wahrnehmung und Interpretation zu unterscheiden
7. pacen und leaden
8. Ökologie erfragen und Ökologieprobleme erkennen
9. Zustände körpersprachlich erkennen, Physiologien lesen
10. Perspektivenwechsel: Ereignisse aus unterschiedlichen Sichtweisen zu verstehen
11. Anker erkennen, setzen und nutzen
12. Reframing als Wechsel des Wahrnehmungsrahmens und der Bedeutung
13. Metamodellverletzungen hören und hinterfragen
14. Trancezustände hervorrufen
15. Metaphern kreieren
16. Flexibles Verhalten

#### **4 d) NLP ethisch und verantwortungsvoll zum Wohle aller vorbildlich einzusetzen bedeutet für uns für einen NLP-Practitioner:**

1. Sich immer wieder neu zu erforschen mit seinen Absichten, Werten, Hoffnungen, Wünschen Sehnsüchten und Impulsen: „Erkenne dich selbst.“ (Inschrift über dem Tempel des Apoll in Delphi – 7. Jhd. vor Chr.)
2. Andere so zu behandeln, wie man möchte, dass andere einen selbst behandeln. (Bibel: Neues Testament und Kant'scher Imperativ)
3. Permanent an seiner Weiterentwicklung zu arbeiten.
4. Sich nicht kleiner zu machen als andere und sich nicht größer zu machen als andere.
5. Die Anerkennung der Würde, des Werts und der Einzigartigkeit eines jeden Menschen, sowie die Anerkennung und den angemessenen Umgang mit der Verschiedenheit von Menschen.
6. Die bewusste Wahrnehmung dessen, dass Stimmungen, Präsenz, Überzeugungen und Vorannahmen Einfluss nehmen auf eigenes Verhalten und das Verhalten von anderen.
7. Seine derzeitigen persönlichen Grenzen zu kennen und an ihnen zu arbeiten.
8. Die eigene persönliche Weiterentwicklung und die Erweiterung der eigenen Modelle von der Welt durch dauerhaftes Lernen zu unterstützen.
9. Aktiv auf falsche oder missverständliche Darstellungen von NLP und Coaching zu reagieren, um sicherzugehen, dass beides in der Öffentlichkeit fair und akkurat dargestellt wird.

## 5. Coachausbildung am NLP- & Coaching-Institut Berlin

- Ø Mindestvoraussetzung: NLP-Practitioner oder gleichwertige Methodenausbildung
- Ø Gleichzeitig auch für NLP-Master und auch für NLP-Trainer konzipiert
- Ø 6 x 2 Tage oder inklusive NLP-Practitioner 16 x 2 Tage Ausbildung
- Ø inkl.: 3 x Kollegen coaching, 3 x externer Coach (Preis extra), 3 x extern coachen
- Ø Gesamtpreis Coach: 6 x 196 € = 1176 €, abzgl. 7% = 1.094 €
- Ø Inklusive NLP-Practitioner: 10+6 x 196 € = 3.136 €, abzgl. 7% = 2.916 €
- Ø Die Termine liegen am Wochenende: Sa. 12-20 Uhr und So. 10-17 Uhr.
- Ø Die Ausbildung ist als Bildungsurlaub genehmigt.

Für unsere Coachausbildungen bauen wir auf die Methodenkompetenz aus unserer Practitioner-Ausbildung auf. Vergleichbare Methodenkompetenz, wie z.B.: Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, Familientherapie, ... können von uns ebenfalls als Einstiegsvoraussetzung anerkannt werden. Die Ausbildung ist sowohl für NLP-Practitioner als auch für NLP-Master als auch für NLP-Trainer geeignet. Bei NLP-Master können zusätzlich die Methoden aus Werten, Beliefs, Sleight und Meta-Programmen beim Coaching mit verwendet werden. Bei NLP-Trainer können zusätzlich die Methoden aus der Trainerausbildung im Umgang mit Gruppen ebenfalls als Methodenkompetenz eingesetzt werden. Der Schwerpunkt dieser Coachausbildung liegt in der Anwendung der NLP-Methoden im Einzelcoaching.

Unter Einbeziehung der vorausgesetzten Methodenkompetenz, wie z.B. unserer NLP-Practitioner-Ausbildung, umfasst die gesamte Coachausbildung: 20 Tage NLP-Practitioner-Ausbildung und 12 Tage darauf aufbauende Coachausbildung. Das ergibt zusammen 32 Ausbildungstage mit über 200 Ausbildungsstunden für unsere Coachausbildung.

### Inhaltlich geht es in den 6 mal 2 Tagen Coachausbildung um

- die eigene schriftliche Coachingkonzeption
- die eigene Feldkompetenz und die Erarbeitung des persönlichen Coachprofils
- die Wirkungen der Rahmenbedingungen des Coachings auf den Inhalt
- Selbstreflexion und Selbstmanagement des Coachs
- Umgang mit Steuerungsfunktionen
- die Abgrenzung zwischen Psychotherapie und Coaching
- Erkennen von speziellen Persönlichkeitsstörungen und Suizidgefährdung
- Strukturen von Wahrnehmungs-, Deutungs- und Handlungsmustern
- Konfliktdynamik und Konfliktcoaching
- Basiskompetenzen in systemischer Sichtweise und Prozessorientierung
- spezielle Coachingübungen mit Feedback und Supervision zu den eigenen Coachingfähigkeiten.

### Die ersten 2 Tage: Feldkompetenz des Coaches

In welchen Bereichen habe ich die Kompetenz, Coaching anzubieten? Welche Zielgruppe möchte ich ansprechen? Wo und wie möchte ich mich am Markt positionieren? Welches sind meine speziellen, persönlichen Kernkompetenzen?

### Die zweiten 2 Tage: Basiskompetenzen im Coaching

Aufbau und Verlauf von Coaching. Strukturmerkmale der Aufgaben des Coaches. Bedeutung von Lernprozessen zur Unterstützung des Coaches, Selbstreflexion des Coaches. Auftragsklärung und Zielorientierung.

### Die dritten 2 Tage: Prozessorientierung im Coaching

Handeln in der Komplexität von Menschen und Ereignissen. Welche Spannungsfelder können durch die Strukturen und die Entwicklung der Arbeitswelt bezüglich der Gestaltung von Lebens-

entwürfen und Lebensqualität entstehen? Welche Steuerungsfunktionen sind für die Coachingziele wichtig? Was beeinflusst Menschen bei der Konstruktion ihrer Landkarten?

### **Die vierten 2 Tage: Systemisches Verstehen im Coaching**

Vermittlung der systemischen Sichtweise und Diagnoseverfahren von Systemen. Wie erkenne ich das verbindende Muster in sozialen und betrieblichen Systemen? Arten und Folgen von Wandlungsprozessen und mögliche Interventionen. Rekonstruktionen von Systemen (nach Virginia Satir).

### **Die fünften 2 Tage: Konfliktcoaching**

Vermittlung von Konflikttheorien und -dynamiken. Erarbeitung verbindender Aspekte bei unterschiedlichen Interessen mit dem Ziel des Dialogs. Prävention durch Konfliktprophylaxe. Methoden zur Selbstreflexion des Coachs bei eigenen Konflikten und dem Umgang mit Kritik .

### **Die sechsten 2 Tage: Vernetzung, Fortbildung, Supervision**

Unterstützung und Versorgung eigener Weiterentwicklung als Coach. Präsentation einer Coachsequenz. Feedback zur Coachingkonzeption.

Jedes Modul wird inhaltlich in Gruppenübungen erarbeitet. Angewandte Methoden werden an Fallbeispielen der Teilnehmer demonstriert.

**Supervisorische Prozesse und die Arbeit an der eigenen Coachingkonzeption finden begleitend in allen 6 mal 2 Tagen statt.**

### **Innerhalb und begleitend zu den Ausbildungstagen**

- Ü trainieren Sie Ihre Coachingfähigkeiten
- Ü coachen Sie im Kurs andere Teilnehmer und lassen sich coachen
- Ü nehmen Sie 3 mal ein Coaching bei einem professionellen Coach Ihrer Wahl  
(Der Preis dafür ist nicht in der Coachingausbildung enthalten)
- Ü coachen Sie extern mindestens 3 mal Nicht-Kursteilnehmer
- Ü dokumentieren Sie ein Selbstcoachingprojekt
- Ü erhalten Sie supervisorisches Feedback zu Ihren Coachingqualitäten

Mehr zu unserer Cochausbildung finden Sie auch auf unserer Internetseite unter:

[www.nlp-nielsen.de/coachingausbildungen.htm](http://www.nlp-nielsen.de/coachingausbildungen.htm)

## **6. Ethikstandard der International Association of NLP-Institutes (IN) und der International Association of Coaching Institutes (ICI)**

Das NLP & Coaching Institut Berlin hat sich als Mitgliedsinstitut in der International Association of NLP-Institutes (IN) und der International Association of Coaching Institutes (ICI) dem Qualitäts- und Ethikstandard dieser Vereinigung verpflichtet. Dieser Ethikstandard ist veröffentlicht unter: [www.nlp-institutes.net/Ethics\\_d.htm](http://www.nlp-institutes.net/Ethics_d.htm)

### **IN- & ICI-Mitglieder:**

- bekennen sich zum Schutz der Menschenwürde, nach der jeder Mensch eine eigene unantastbare Würde und unveräußerliche Rechte, unabhängig von persönlichen Fähigkeiten hat.
- verpflichten sich zum Wohle der Menschen unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe, Glaube und Nationalität, ihr Wissen ökologisch einzusetzen und zu vermitteln

- unterstützen Menschen in der Wahrnehmung ihrer Eigenverantwortung und sind sich gleichzeitig ihrer Fürsorgepflicht für ihre Teilnehmer bewusst
- reagieren aktiv auf falsche oder missverständliche Darstellungen von NLP und/oder der IN und/oder der ICI, um sicherzugehen, dass NLP und/oder IN und/oder ICI in der Öffentlichkeit fair und akkurat dargestellt werden
- sind sich ihrer Verantwortung bewusst und nutzen ihre Glaubwürdigkeit, Status, Titel, Zugehörigkeit oder Autorität um NLP und Coaching weltweit positiv und seriös bekannt zu machen
- erkennen die unverwechselbare Persönlichkeit und soziobiografische Einmaligkeit jedes Menschen an und nehmen sie ernst. Das beinhaltet das Recht auf mündige Selbstbestimmung und die Möglichkeit, dieses jederzeit wahrzunehmen; die Rechte Anderer bleiben davon unbeschadet
- betrachten den Menschen als ganzheitliches Wesen, das Körper, Geist und Seele integriert und richten ihre Trainingsmethoden daran aus
- beteiligen sich an der Entwicklung der Gesellschaft und unserer Welt. Sie übernehmen dabei eine besondere Verantwortung
- sind sich bewusst, dass sie auf die Meinungsbildung und Persönlichkeitsentwicklung ihrer TeilnehmerInnen Einfluss nehmen. Sie regen im Rahmen ihrer beruflichen Praxis zum Überdenken von Haltungen und Standpunkten an, verhelfen zu anderen Sichtweisen und bewirken Veränderungen im Verhalten
- verpflichten sich, persönliche Informationen, die sie im Rahmen ihrer Tätigkeit erhalten, vertraulich zu behandeln
- nehmen gesellschaftliche Entwicklungen wahr, tragen ihnen Rechnung, indem sie sich hinsichtlich ihrer Fachkenntnisse und Methodenkompetenz stets auf aktuellen Stand bringen, verpflichten sich zum Gewährleisten bestmöglicher Standards, sorgen für die eigene Fortbildung und Supervision und pflegen den Erfahrungsaustausch mit anderen Weiterbildenden
- sehen ihre Arbeit in größere Zusammenhänge gestellt
- tragen durch ihre Tätigkeit zur Entwicklung einer zukunftsfähigen Gesellschaft bei
- wenden Methoden an, die dem in Artikel 1 ausgeführten Menschenbild entsprechen
- gehören keinen Institutionen oder Gruppierungen an, deren Haltungen und Überzeugungen den Punkten der im vorliegenden Kodex ausgedrückten Grundhaltung widersprechen
- enthalten sich jeder Form von Repression gegenüber ihren Trainingsteilnehmenden. Sie begegnen ihnen mit Respekt, Achtung und Wertschätzung
- sehen sich gegenüber Nachfragenden ihrer Leistungsangebote zu den Prinzipien der Wahrheit, Klarheit und Vertraulichkeit verpflichtet
- stellen ihre Trainings stets zutreffend dar. Dazu gehört, die eigene Methodenkompetenz offen zu legen und die im Training tatsächlich eingesetzten Methoden anzugeben
- wissen in selbstkritischer Einschätzung um die Grenzen der eigenen Kompetenzen und bieten daher keine Dienste an, die über ihre beruflichen Fähigkeiten / Kompetenzen hinausgehen
- bringen ihren Kollegen und Kolleginnen Respekt, Achtung und Wertschätzung entgegen und wenn sie Kritik an Kollegen äußern geschieht das sachlich, konstruktiv und fair
- beachten sorgfältig die sozialen Regeln und ethischen Grundlagen der Gemeinschaft, in der sie arbeiten
- vermeiden irreführende Angaben über eigene berufliche Qualifikationen und Absichten sowie über Verbindungen und Zugehörigkeiten zu Organisationen

Dieser Kodex ist ein Ausdruck des Selbstverständnisses sowie eine Selbstverpflichtung von IN- und ICI-Mitgliedern. Er ist die Grundlage unseres fachlichen Qualitätsbewusstseins sowie der zwischenmenschlichen Kommunikation innerhalb der IN und der ICI und auch nach draußen. Wir verpflichten uns auf einem hohen ethischen Niveau, auf der Ebene der siebten Gravesstufe und darüber, uns zum Wohle aller Menschen für die Entwicklung und Aufrechterhaltung von Gerechtigkeit und Frieden weltweit einzusetzen.

IN und ICI haben den ersten NLP-Weltkongress im Mai 2006 in Berlin durchgeführt. Der zweite NLP-Weltkongress ist Ende Januar 2009 in Rio/Brasilien. Wir vom NLP & Coaching Institut sind bei beiden NLP-Weltkongressen hauptverantwortliche Mitorganisatoren.

## 7. Literaturempfehlungen

### a) NLP-Übungsbücher

1. Unser NLP-Lehrbuch: Nandana & Karl Nielsen, *NLP mit Weisheit Band I*, International Association of NLP-Institutes 2005, unter [www.NLP-Nielsen.de](http://www.NLP-Nielsen.de) bei uns bestellbar (20,00€)
2. Waltraud Trageser und Marco von Münchhausen: *Die NLP-Kartei - Practitioner-Set*, 210 Karten Din A5 in stabiler Box, Junfermann 2003, (50,00€)
3. Waltraud Trageser und Marco von Münchhausen: *Übungskartei*, Junfermann, (30,00€)
4. Alexa Mohl: „*Der Zauberlehrling*“, Junfermann 1993, (22,50€)
5. Peter B. Kraft: *NLP Handbuch für Anwender*, Junfermann 1996, (25,50€)
6. Peter B. Kraft: *Übungsbuch für Anwender*, Junfermann 1998, (39,98€)
7. Joseph O'Connor, John Seymour: *Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung*, VAK-Verlag 2. überarbeitete Auflage 2004, (21,80€)
8. Klaus Grochowiak: „*Das NLP Practitioner Handbuch*“ 1995, (50,00€)

### b) Allgemeine NLP-Literatur

1. Bandler, Richard; Grinder, John: *Neue Wege der Kurzzeit-Therapie: Neurolinguistische Programme*, Junfermann 1981, USA 1979, (19,50€)
2. Grinder, John; Bandler, Richard: *Kommunikation und Veränderung – Die Struktur der Magie II*, Junfermann 1982, USA 1976, (19,50€)
3. Bandler, Richard: *Veränderung des subjektiven Erlebens: fortgeschrittene Methoden des NLP*, Junfermann 1987, USA 1985, (17,00€)
4. Walker, Wolfgang: *Abenteuer Kommunikation: Bateson, Perls, Satir, Erickson und die Anfänge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP)*, Klett-Cotta 1996, (20,00€)
5. Schütz, Peter; Schneider-Sommer, Siegfried; Gross, Brigitte; Jelem, Helmut; Brandstetter-Halberstadt, Yvonne: *Theorie und Praxis der Neuro-Linguistischen Psychotherapie (NLPT): Das wissenschaftliche Fundament für die Europa-Anerkennung von NLPT*, Junfermann 2001, (25,00€)

### c) Bücher zu Coaching

1. Rauen, Christopher: *Coaching*, Verlag für Angewandte Psychologie 1999, (36,95€)
2. Maaß, Evelyne; Ritschl, Karsten: *Coaching mit NLP. Erfolgreich coachen in Beruf und Alltag*. Ein Übungsbuch, Junfermann 1997, (20,50€)
3. Schmidt-Tanger, Martina: *Veränderungscoaching*, Junfermann 1998, (19,50€)
4. John Whitmore: *Coaching für die Praxis*, Heine/Campus, 1992/1997, (7,95€)

### d) NLP im Internet

1. 1997: Das NLP-Lexikon von Walter Ötsch: [www.nlp.at/lexikon\\_neu/index.htm](http://www.nlp.at/lexikon_neu/index.htm)
2. 2000: Robert Dilts & Judith DeLozier: „NLP-Encyclopedia“: [www.nlpuniversitypress.com](http://www.nlpuniversitypress.com), 1567 Seiten über NLP nach Stichworten im Internet (Das größte und beste NLP-Lexikon)
3. [www.nlp-nielsen.de/a1liteinf.htm](http://www.nlp-nielsen.de/a1liteinf.htm)

## 8. Unsere besonderen Stärken (USP)

**Dem Ursprung verbunden:** Wir haben bei den Begründern des NLP: Richard Bandler, John Grinder und Robert Dilts, NLP aus erster Hand gelernt. Dadurch können Sie bei uns NLP pur lernen.

**Viel Anwendungserfahrung:** Wir machen seit 1985 NLP und haben dadurch viel NLP-Anwendungserfahrung. Dadurch können wir Ihnen zeigen wo Sie NLP in welcher Form wie optimal anwenden können.

**Hochschulausbildung & Berufserfahrung:** Wir sind für NLP-Ausbildungen hervorragend qualifiziert, weil wir beide gleichzeitig Diplom-Psychologe, Diplom-Soziologe, NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach sind und viel Berufserfahrungen aus den Bereichen Kommunikationstraining, Psychologie, Psychotherapie, Coaching, Forschung, Management und Organisationsentwicklung haben. Dadurch kommen unsere Beispiele für Sie aus allen relevanten Bereichen der Kommunikation.

**Alles aus einer Hand:** Wir bieten Ausbildungen in allen NLP- und Coach-Qualifikationen an: NLP-Practitioner, Coach, NLP-Master, Master-Coach und NLP-Trainer. Dadurch bieten wir Ihnen die Möglichkeit alle NLP- und Coachingausbildungen aus einer Hand zu lernen..

**Praxisorientierung:** Wir lehren NLP praxisorientiert für Coaching, Therapie, den Erwerb sozialer Kompetenz, Selbstmanagement, Mitarbeiterführung, Umgang mit Kindern, für die Anwendung in Trainings und für alle Situationen in denen eine Verbesserung von Kommunikation hilfreich ist. Dadurch lernen Sie bei uns aus der Praxis für die Praxis.

**Integration von NLP und Coaching:** Wir verbinden alle unsere NLP-Ausbildungen auch mit Coaching. Dabei verstehen wir unter Coaching sich selbst und andere bei Veränderungen und dem Erreichen selbstgesetzter Ziele zu unterstützen. Wir erklären und zeigen wie die NLP-Techniken auch im Coaching eingesetzt werden und ermutigen die Teilnehmer, sich mit den vorgestellten NLP-Techniken gegenseitig zu coachen. Dazu sucht sich jeder Teilnehmer schon am ersten Ausbildungswochenende einen persönlichen „Mini-Coach“ aus dem Kreis der Teilnehmer. Wir empfehlen diesen Coach an jedem Wochenende zu wechseln. Das bedeutet für Sie eine sehr pragmatische Herangehensweise. Mehr dazu finden Sie in unserem Fachartikel der in der NLP-Zeitschrift Multi.Mind erscheinen ist: "Unzertrennlich: NLP & Coaching". Sie können diesen Artikel auch auf unserer Webseite nachlesen unter: [www.nlp-nielsen.de/coachartikel07d.htm](http://www.nlp-nielsen.de/coachartikel07d.htm)

**Teilnehmerzufriedenheit:** Unsere Teilnehmer sind mit unseren Ausbildungen sehr zufrieden. Mehr dazu finden Sie unter: [www.nlp-nielsen.de/aussagen.htm](http://www.nlp-nielsen.de/aussagen.htm)

**NLP mit Weisheit:** Wir fühlen uns einem hohen Ethikstandard verpflichtet und sind an der Weiterentwicklung kommunikativer Fähigkeiten bei Menschen für ein friedliches Zusammenleben interessiert. Wir vermitteln professionelle kommunikative Kompetenz für den Umgang mit sich selbst und anderen. Unser Motto lautet: "NLP mit Weisheit" Mit dieser Art NLP zu lehren unterstützen wir Sie dabei Ihre persönlichen Potenziale und Talente zu entdecken und sie begeistert zu leben.

## Was auch noch für eine Ausbildung bei uns spricht

**Terminflexibilität:** Da wir alle 3-5 Monate eine neue Practitioner Ausbildung beginnen, bieten wir Ihnen bei Terminherausforderungen auch kurzfristig Alternativtermine.

**Preis-Leistungsverhältnis:** Unser Preis-Leistungsverhältnis ist mit 98 Euro pro Ausbildungstag inklusive 19% Mehrwertsteuer ohne versteckte weitere Kosten relativ günstig.

**Vertragsbedingungen:** Unsere Vertragsbedingungen sind sehr teilnehmerfreundlich. Es gibt keine Verpflichtungen über die Teilnahme an Folgeterminen. Bis zu 14 Tagen vor Beginn eines Folgeseminars können Sie kostenlos zurücktreten. Bei Komplettvorauszahlung vor den 2. zwei Seminartagen gewähren wir 7%. Für Lebenspartner im selben Seminar gewähren wir für einen Lebenspartner 25% Preisnachlass. Studenten und Arbeitslose sparen 10%. Sie finden unsere Vertragsbedingungen unter [www.nlp-nielsen.de/bezahlungsweise.doc](http://www.nlp-nielsen.de/bezahlungsweise.doc) auf unserer Webseite.

**Seminarzeiten:** Unsere Seminarzeiten sind jeweils am ersten Tag ab 12 Uhr und am zweiten Tag bis 17 Uhr. Das bietet Teilnehmern von außerhalb eine gute An- und Abreisemöglichkeit.

**Seminarort:** Unsere Ausbildungen finden ganz zentral in Berlin-Schöneberg statt und sind verkehrsgünstig in unmittelbarer Nähe (3 Minuten entfernt) der U-Bahnstation Viktoria-Luise-Platz gelegen.

**Bildungsurlaub:** Unsere Ausbildungen sind vom Berliner Senat als Bildungsurlaub anerkannt.

**IN-, ICI- und DVNLP-Zertifizierung:** Wir zertifizieren nach dem weltweiten Standard der erfahrenen NLP-Institute, der International Association of NLP-Institutes: **IN** ([www.NLP-Institutes.net](http://www.NLP-Institutes.net)), nach dem deutschen Standard des Deutschen Verbandes für NLP: **DVNLP** ([www.DVNLP.de](http://www.DVNLP.de)) und der International Association of Coaching-Institutes: **ICI** ([www.Coaching-Institutes.net](http://www.Coaching-Institutes.net)).

