

NLP

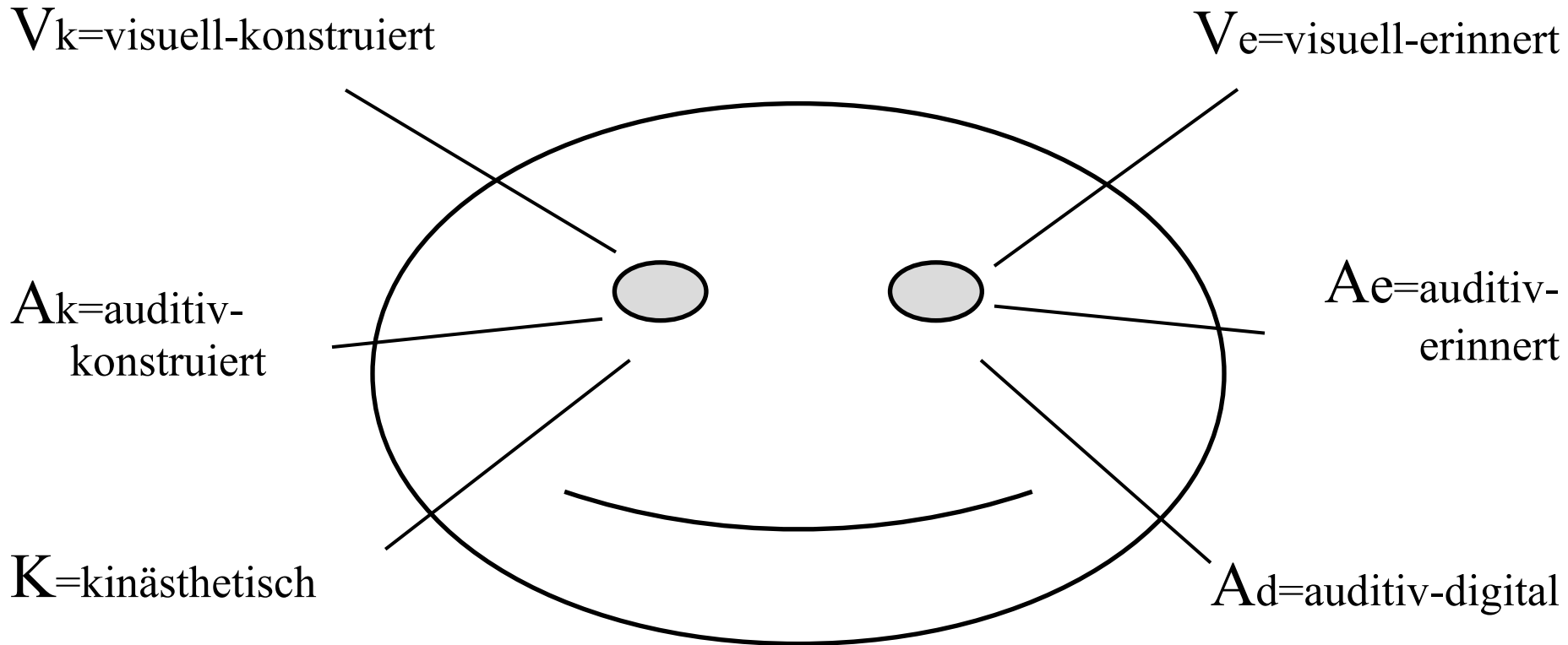
Neuro-Linguistisches Programmieren

T. Bärtsch 2007

Überzeugungen im NLP

- Die Wahrnehmung ist nur eine Abbildung („Landkarte“) der Welt, aber nicht die Welt selber
- Geist und Körper sind Teile des gleichen kybernetischen Systems
- Menschen funktionieren perfekt. Niemand ist „nicht in Ordnung“ oder „ist kaputt“
- Menschen treffen aufgrund der verfügbaren Information die beste mögliche Entscheidung.
- Jedes Verhalten ist nützlich
- Alles, was andere Menschen können, ist erlernbar
- Menschen verfügen von Natur aus über alle nötigen Ressourcen

Modell



Begriffe im NLP

Rapport, Pacen, Leaden, Chunken, Trance, Submodalitäten, Fluff, Kalibrierte Schleife, Reframing

Dr.Kassis-Modell(Rapport-effektive Kommunik.)

D - Denkstrukturen

R - Repräsentationssysteme

K - Körper spiegeln

A - Atmung

SS - Stimme und Stimmung

I - Inhalt

S - Sprache

Neurologische Ebenen

Logische Ebenen der Veränderung

Mission (Auftrag)

Vision (Wozu)

Zugehörigkeit (Wer noch)

Identität (Wer ich bin)

Einstellungen /Glaubenssätze (Warum)

Fähigkeiten (Wie)

Verhalten (Was)

Umwelt (Wo - Wann)

SCORE

- Symptom: Problem erfragen
- Cause: Ursache erfragen
- Outcome: Ziel erfragen
- Ressourcen: a) welche sind schon da
b) welche sind noch nötig
- Effekt: Auswirkungen und Ökologie erfragen

TIGER (Anker setzen)

- Timing
- Intensität
- Genauigkeit
- Einzigartigkeit
- Reinheit

SMART (Zieldefinition)

- Situationsspezifische Zielvorgabe
- Messbar
- Attraktiv (Positive Formulierung)
- Realistisch: selbst initiier- u. aufrechterhaltbar
- Terminierung

NEL - Neugier-Erfolgs-Loop

4 Phasen der effektiven Zielerreichungsstrategie

- Neugier
- Ent-täuschung
- Ausdauer
- Erfolg

Integrationsübung

- Spezifiziere das Ziel (Meta-Modell, Kontext)
- Ökologie-Checks
- Kontrastiere den Ist mit dem Zielzustand
- Verwendbare Ressourcen
- Planen der Intervention/en

Meta-Modell der Sprache

- Tilgung (z.B. Modaloperatoren)
- Verzerrung (z.B. Nominalisierung)
- Generalisierung (z.B. Universalquantoren)
- Semantische Fehlgeformtheiten (z.B. Gedankenlesen, sich selbst ausklammern, Implizierter Kausativ)

Milton-Modell

- Tilgung (z.B. Modaloperatoren)
- Verzerrung (z.B. Nominalisierung)
- Generalisierung (z.B. Universalquantoren)
- Spezialitäten (z.B. Doppeldeutigkeit, eingebettete Fragen und Kommandos, Verfremdung, Metaphern)

Reframing-Arten (Seite 1 von 2) Inhalt

a) Bedeutung „y macht mich x“

Symptomreframing (Kontext bleibt)

Wie wäre es, wenn y nun das bedeutet?

b) Kontext „ich bin zu z“

Kontextreframing (Symptom bleibt)

In welchem Kontext wäre z nützlich

Reframing-Arten (Seite 2 von 2) Prozess

a) ich will nicht mehr x-en

Six-Step-Modell (Reframing)

b) M stört N / N stört M

Verhandlungsmodell

c) Ich möchte einen Teil, der x erzielen kann

New Behavior Generator

Notation von Strategien

VAKOG

Tiefgestellt

k = konstruiert er = erinnert

Hochgestellt

i = intern e = extern (engl. c bzw. r)

K_- = negative Gefühle K_+ = positive Gefühle

A^{id} = Innerer Dialog

Die „Kochplatten“ des NLP

Auf welcher Platte wird gerade gekocht?

- Ziele (Ziel)
- Ressourcen (Ress)
- Probleme (Prob)
- Andere Person (Pers)

Wohlgeformte Zieldefinition (Zielklärung)

- Positive Formulierung
- Keine Vergleiche
- Spezifizierung
- Sinnesspezifisch
- Kurzes Feedback
- selbst initiiierbar und aufrechterhaltbar

Ziel

Pene-Trance-Modell (Zielfindung - X erreichen)

Wie möchtest Du reagieren können?

- Wohlgeformte Zieldefinition
- Ressourcen zum Erreichen / Zielzustand
- Würdigung des „Problemverhaltens“
- Bewertung des Zielverhaltens
- Future-Pace und Öko-Check

Wunderfrage (Zielfindung + Ökologie)

- Geschichte des Wunders
- Waran erkennst Du es?
- Woran merken es die anderen?
- Skalierung nennen lassen
- Fähigkeiten benennen lassen
- Minimalste Veränderung realisieren/verstärken

Ökologie-Modell (Entscheidung treffen)

- Ziel oder Entscheidung benennen

- 4 Platzierungen

Zukunft/Ziel Vorteile - Zukunft/Ziel Nachteile

Gegenwart Vorteile - Gegenwart Nachteile

- Jede Phase durchlaufen (auch mehrfach)

- In die Mitte stellen und nachspüren

- Platz außen einnehmen und selbst Rat geben

Ziel-Empowerment

- Wohlgeformte Zielformulierung
- Ein Verhalten benennen, um dieses Ziel erreichen zu können
- A beschreibt jede der logischen Ebenen von dem benannten Verhalten ausgehend (Fähigkeiten / Werte / Identität - Rolle / Zugehörigkeit / Mission - Botschaft)
- Abschluss, Unterschied und Future-Pace

Moment of Excellence (Ressourcen aktivieren)

- Rapport-Check
- Identifikation 3 exzellenter Situationen
- Auswahl einer Situation
- Induzieren, Hineinführen (VAKOG) Anker (AK)
- Separator State
- Rückmelden und Nacherleben
- Future-Pace

New Behavior Generator (Neues Verh. erzeugen)

- Trance-Zustand erzeugen
- Altes Verhalten dissoziiert anschauen (Würdig.)
- Modell wählen
- Eigene Person in dissoziiertes Modell einsetzen
- Assoziation mit dem Modell
- Future-Pace und Öko-Check

Ressourcen nutzen - nutzen (Reglertechnik)

- Bekannte Ressource aussuchen
- Ressource erinnern oder konstruieren
- Transfer in die Gegenwart
- Regler: Intensität verstärken
- Future-Pace und Öko-Check

RESS

Evozieren und Utilisieren von Strategien

Unterscheidung von Kreativitäts-, Motivations- und Entscheidungsstrategien

- Evozieren (herausrufen) einer Strategie
- Notation dieser Strategie
- Stuck state suchen
- Notierte Strategie bei Stuck state utilisieren

Modellieren

- Erforschen der Struktur, der Lerngeschichte und der Glaubenssätze

ReSS

IDPZ (Colpsing Anchors - Gegensätze integrieren)

Integration dissoziierter Physiologien / Teilarbeit

- Rapport-Check

- Induktion der X-Physiologie (VAKOG)

Auch über die logischen Ebenen gehen / Ankern

- Separator State

- Induktion der Y-Physiologie (VAKOG)

Auch über die logischen Ebenen gehen / Ankern

- Separator State

- Integration der Physiologien (Fluff)

- Future-Pace und Öko-Check

Change History (mit Ressource Geschichte ändern)

- Rapport-Check (+ Finden neutraler Ankerp.)
- Identifikation einer unangenehmen Situation
- Induktion der Problemphysiologie (A1)
- Separator State
- Identifikation u. Induktion der Ressource (A2)
- Separator State - Integration (A1 länger als A2)
- Future-Pace und Öko-Check

Six-Step-Modell (Verhalten ändern)

Womit möchtest Du aufhören / Telearbeit

- **Rapport-Check**
- **Identifikation des Symptomverhaltens**
- **IDPZ und Vorannahmen**
(Absicht positiv / UBW mächtiger als das BW)
- **Kommunikation mit dem X-enden Teil**
- **Absicht des X-ens (Intention # Verhalten)**
- **Alternative Verhaltensweisen**
- **Future-Pace (Verantwortung) u. Öko-Check**

Verhandlungsmodell (Gegensätze verhandeln)

- Rapport-Check
 - Zwei Konflikteile identifizieren
 - Funktion von Teil 1
 - Funktion von Teil 2
- (Bei Nichtstörung Six-Step-Modell)
- Bedingungen aushandeln
 - Future-Pace und Öko-Check

Phobiemodell 1 (schnell)

- Erste Dissoziation: Leinwand Schwarz/weiß-Foto vorher
- Zweite Dissoziation: schweben Sie zum Projektionsraum
- Film ab in schwarz/weiß
- Assoziation und schneller Rücklauf in Farbe
- mehrmals wiederholen und Tempo erhöhen
- Test

Phobiemodell 2 (Seite 1 von 2)

- Rapport-Check
- Induktion einer starken Ressource
- Würdigung der Phobie
- Induktion der phobischen Reaktion
- Reise in die Geschichte der Phobie
- Separator
- Erste Dissoziation (Film schauen)

Phobiemodell 2 (Seite 2 von 2)

- Zweite Dissoziation (Szenen Vergangenheit)
- Film ab
- O.K. machen des jüngeren Selbst
- Aufheben der Dissoziation
- Jüngerer Selbst aufnehmen
- Future-Pace und Öko-Check

Anker verketten (Chaining anchors)

Stuck State verlassen

- Identifikation/Induktion Stuck State (Anker 1)
- Dissoziation Stuck State (Anker 2)
- Gewünschter Zustand dissoziiert (Anker 3)
- Gewünschter Zustand assoziiert (Anker 4)
- Ankerkette mehrmals durchlaufen

(Unterstützung durch Fluff)

Change Belief (Glaubenssätze - GS - verändern)

- Formulierung eines einschränkenden GS
- Ermittlung der Submodalitäten des GS
- Formulierung eines Zweifelsatzes (ZS)
- Ermittlung der Submodalitäten des ZS
- Finden eines neuen hilfreichen GS
- In Zweifel-ziehen des alten GS
- Festigen des neuen GS und Future-Pace

Mundane into Fetisch

(Arbeit mit Submodalitäten -SM-)

- SM eines Fetisch beschreiben lassen
- SM des Mundane (alltägliche aufgeschobene Sache) beschreiben lassen
- Mundane mit den SM des Fetisch ausstatten

Perspektivenwechsel (Self Coaching)

Konfliktperson ist nicht anwesend

- Identifikation einer Konfliktperson
- Ich-assoziiert (A) Beschreibung der Person (B)
- Separator
- Du-assoziiert (B) sich selbst (A) beschreiben
- Separator
- Meta-Position u. Kommunikation beschreiben
Sich selbst Tipps geben
- Kommunikationstipps in Ich-assoziiert

Perspektivenwechsel (Meta Mirror)

Konfliktperson ist nicht anwesend - Kommunikationsschwierigkeiten

- Ich-assoziiert Konfliktperson beschreiben
- Ich-dissoziiert eigenes Verhalten beschreiben
- Metaposition Beziehung zu sich selbst anschauen (Lenorgewissen / Über-Ich)
- Austausch der beiden Verhaltensweisen
- (Zusätzliche Möglichkeit: Du-assoziiert)
- Mehrere Wechsel bis zur Lösung

Outcome Frame

(Etablieren eines vorläufigen gemeinsamen Zieles)

- Rapport (mit jedem und dem Gesamtsystem)
- Was ist ihr Thema? Was soll hier rauskommen? Womit wären sie zufrieden?
- Wenn sie das Ziel erreicht haben: Was bedeutet dies für sie? Was ist sicher gestellt?

Stealing Anchors (bestehende Anker nutzen)

- Rapport (mit jedem und dem Gesamtsystem)
- Kalibrierte Schleifen suchen
- Anker stehlen und beim Empfänger testen

Pers

Reanchoring systems (Arbeit mit Empfänger)

- Rapport (mit jedem und dem Gesamtsystem)
- Identifikation einer kalibrierten Schleife
- Kommunikation unterbrechen /
Problemphysiologie ankern
- Induzieren einer Ressourcenphysiologie
- Integration der beiden Physiologien
- Future-Pace und Öko-Check

Reframing systems (Arbeit mit Sender)

- Rapport (mit jedem und dem Gesamtsystem)
- Identifikation einer kalibrierten Schleife (Empfangene Botschaft erfragen)
- Trennung Absicht und Verhalten beim Sender (War es das, was Du sagen wolltest?)
Ja > gute Kommunikation/Meta-Absicht finden
Nein > neue Weg etablieren (3 Wege finden)
- Test, Future-Pace und Öko-Check

Schule des Wünschens

- Rapport (mit jedem und dem Gesamtsystem)
- Wunsch nennen
- Erfüllbarkeit des Wunsches erfragen
- Aushandeln des Wunsches
- Future-Pace und Öko-Check
- Wechsel

Arbeit mit Paaren

- Visualisierung der Entfernung
(z.B. durch Stuhlentfernung und verbale
Bekräftigung)
- Überlegen Sie, was
 - a) sie an ihrem Partner ändern wollen
 - b) unbedingt bleiben muss

- Settingaufbau
- Assoziation/Identifikation Konflikt
- Du-Assoziation
- Frage finden/aufschreiben
- Dissoziation/Entemotionalisierung
- Fragerunde/Austausch

Prozess

- Sich selbst Ressourcen geben
- Abwesende Person Ressourcen geben
- Metaposition/Expertenteam
- Individualisierte Metaposition/Future-Pace
- Setting behutsam auflösen

Trennungsritual für Paare

- Rapport (mit jedem und dem Gesamtsystem)
- Trennungsritual
- 3 Dinge - voneinander profitiert
- 3 Dinge - anderen schätzt
- 3 Dinge - neue Zukunft mitnehmen
- 3 gute Wünsche für die Zukunft des Partners

Dickens-Modell

- Negative Überzeugung in Vergangenheit, Gegenwart, 5, 10 und 20 Jahre (Was kostet es?)
- Separator (mit Bewegung) Rückkehr in die Gegenwart
- Positive Überzeugung in 5, 10 und 20 Jahren
- Abschluss, Unterschied und Future-Pace

Seiten-Modell (Gunther Schmidt)

- Veränderungswunsch beschreiben lassen
- Unterschiede fokussieren „Eine Seite / ein Teil von Dir erlebt / fühlt“
„Wie gehst Du mit dieser Seite um?“
- Diesen Teil im Raum visualisieren lassen
- Frage nach Bedürfnissen dieser Seite
„Welcher Umgang könnte förderlich sein?“
- Umgang mit sog. „Ehrenrunden“

Einpack-Strategie

- Separator State
- alle desintegrierten Teile repräsentieren lassen
- auf persönliche Weise einpacken
- mitnehmen
- vielleicht weiterarbeiten (z.B. Traum) oder erst einmal weglegen