

Was genau ist NLP?

- ⇒ **Neuro** = Wahrnehmung und unsere innere Reaktion darauf. Fundiertes Wissen aus Beobachtungen, Erkenntnisse aus der Neuro-Psychologie und Hirnforschung
- ⇒ **Linguistisch** = Kenntnisse über die Wirkung der Sprache und der Wortwahl, die wir benutzen im Denken und in der Sprache.
- ⇒ **Programmieren und Potenzialerweiterung** = Bewusstwerden und wählen können: Strategien, innere Steuerung, Lernabläufe und Verhaltensmuster
- **Praxisorientierte Anwendungen** von Modellen, effizienten Strategien und Techniken
- **Neuro-Psychologische Erkenntnisse** über die Zusammenhänge von Wahrnehmung, innerem Erleben und äusserem Verhalten. Diese geben uns wichtige Informationen, welche für den Umgang mit Menschen und mit sich selber wertvoll sind. Sie zeigen die Mechanismen des Verhaltens und des Lernprozesses auf.
- **Das Einsetzen dieser Erkenntnisse** erleichtert den Umgang mit sich und seinen individuellen Herausforderungen; es erleichtert den Schulalltag der Lernenden und der Lehrpersonen, die Erziehungsarbeit der Eltern, das Team-Leben und den Umgang mit Klienten im Businessalltag.
- **Mit der Frage: WIE passiert etwas? Kommen wir auf tiefliegende Informationen, die für unser Verhalten und Verständnis ausschlaggebend sind. Damit kommen wir auch auf die Information: WIE kann Veränderung, Verbesserung erreicht werden?**

Die Erklärung von Anwendern:

„NLP ist der Schlüssel zu meiner inneren Schatztruhe“

Warum mich NLP seit über 15 Jahren begleitet und stärkt?

NLP ...

- ... basiert auf Erkenntnissen
- ... ist ziel- und lösungsorientiert
- ... stärkt und erweitert Ressourcen
- ... dient der Erweiterung und Verbesserung von Fähigkeiten (z.B. Kommunikation)
- ... fördert die (Selbst)Bewusstheit von Abläufen (Verhalten, Zuständen ...)
- ... bietet Strategien, Techniken und Modelle zur Veränderung unerwünschter Verhaltensmuster, und Zustände.
- ... dient der Nützlichkeit im Alltag für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Die Ethik des Anwenders ist wesentlich, wie bei jedem Kommunikations-Modell.

Modulare Ausbildung

Potenzial - Erweiterung mit NLP

DVNLP Zertifizierte NLP - Practitioner Ausbildung



Regula Röthlisberger 

LernCoach-LehrTrainerin (nlpaed)

LehrTrainerin DVNLP

LifeCoach SWISSNLP

Eichli 27 · 6370 Stans · 041/610 89 28

info@lerncoach-nlp.ch · www.lerncoach-nlp.ch

Themen und Inhalte

1. Modul: Sei wer du bist! Jeder Mensch ist einzigartig

Unsere Wahrnehmung und wie sie individuell verarbeitet wird.

Jeder Mensch hat sein individuelles Weltbild, das seine Wahrnehmung, seine Vorstellung über „Wahrheiten“ und sein Verhalten beeinflusst.

Inhalte / Themen:

- Die NLP-Grundannahmen für ein positives Menschenbild
- Unsere Wahrnehmung - unsere Wahrheit
 - Verarbeitungsweg des Wahrgenommenen / Augenzugangshinweise
 - Die innere Repräsentation / Lern- und Verarbeitungskanäle
- Was macht die überzeugende Gesprächsführung aus?
 - Verbale und nonverbale Kommunikation / Kongruent, selbstsicher auftreten
- Rapport – Pacen - Leadern:
 - Den Draht zueinander finden / Beziehungs-Brücken bauen
 - Führen – Begleiten – „Erziehen“ - Coachen haben vieles gemeinsam
- Kriterien für eine wohlgeformte Zielbestimmung
- Selbst-Coaching:
 - Eigene Ressourcen entdecken, nutzen und stärken (NLP für Gross und Klein)
 - Ankertechniken, die uns im guten Zustand halten.

2. Modul: Die gelungene Kommunikation mit Tiefenstruktur: Das Meta-Modell

- Das Ergebnis der Kommunikation zeigt, ob sie gelungen ist.
- Situationen und Abläufe besser verstehen: Das Modell der neurologischen Ebenen
- Auf den Punkt kommen: Umgang mit Schönredner und Verwirrungen
 - Das Meta-Modell der Sprache schafft Klarheit und Sicherheit im Gespräch
 - Die richtigen Fragen: In die richtige Richtung fragen
- Feedback: Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach M. Rosenberg
 - Vertrauen und Sicherheit schaffen: Feedback geben und annehmen im Alltag, im Beruf, mit Klienten, mit Kindern, in jeder Beziehung mit „Fairness“

3. Modul: „Anders betrachtet“ In einem andern Rahmen = „Reframing“

Der Mensch ist ein „Bedeutung-gebendes Wesen“: Ist das Glas halbvoll oder ...?

Hinter jedem unerwünschten Verhalten steht eine positive Absicht, die in einem anderen Bezug genutzt werden kann.

- Kontext- • Bedeutungs- • Verhandlungs- • Six-Step – Reframing / Satir - Kategorien

4. Modul: Das Milton Modell der Sprache: Kreativität - Blockaden lösen - Heilgeschichten - Entspannung, Trance und Stressregulation

Unser Hirn kann unter Stress nicht arbeiten, selbst wenn der Wille da wäre!

- „Kreativität“: Grenzen erweitern -- Möglichkeiten schaffen
 - Das Milton Modell der Sprache / Phantasiereisen und Heilgeschichten kreieren
 - Mental stark; Gedankenkontrolle und Affirmationen
- Burnout ist out: - Selbstcoaching - Stressregulation mit Achtsamkeit und mehr.

5. Modul: Die Feinheiten der Wahrnehmung: Submodalitäten - Swish

Die Wirkung liegt im Detail: Ein klarer Sternenhimmel wirkt anders als Nebelschwaden

- Winzige Details mit grosser Wirkung - Submodalitäten verändern: Arbeit vor sich her schieben; Umgang mit Schmerz, Problemen;
- Mit der Swish-Technik blitzschnell und wirkungsvoll Motivation ermöglichen.
- Farben schicken

6. Modul: Mit erfolgreichen Strategien zum Ziel - Lernen durch Modellieren

„Wenn du das tust, was du immer getan hast, wirst du das Resultat bekommen, das du immer bekommen hast.“

- Strategien erfolgreicher Menschen nutzen ☺ W. Disney ☺ A. Einstein ☺ Feldenkrais
- Warum geht das bei mir so...? Eigene Erfolgsstrategie / Problemstrategie erkennen
- Strategien erfassen - notieren - installieren
- Modellieren: Fertigkeiten von „Könnern“ lernen „Mach es einfach wie...“,

7. Modul: Ressourcen für das eigene Kommunikations-Verhalten: Meta-Mirror

Sicherheit aufbauen und Kommunikation erleichtern

- Kommunikations-Muster erkennen / Kommunikations-Blockaden auflösen
- Ressourcen aufbauen - Gut gerüstet für schwierige Situationen
- Mit Abstand betrachtet ist vieles einfacher: V-K Dissoziation –
 - Lernen und Selbstcoaching mit der „Lehnstuhl-Technik“
 - Phobien los werden

8. Modul: Die Zeit Unterschiedliche Kulturen - unterschiedlicher Umgang

- Man kann Geschehenes nicht ungeschehen machen, man kann die Wirkung von alten Erfahrungen verändern.
- Die Zeit wie sie unterschiedlich erlebt wird.
- Mit Ressourcen auf der Zeitlinie (Timeline) die Gegenwart und Zukunft bereichern.
- v/k Dissoziation,

9. Modul: „Erkenne dich selbst“:

Schritte zur „Selbstbewusstheit“: Unbewusste Steuer-Elemente aufdecken

- Meta-Programme: Filter und Kriterien bestimmen unser Erleben und Verhalten, diese zu kennen, ermöglicht grosse Einsichten und „Sich selber nahe sein“
- Das SCORE-Modell: Wichtige Informationen sammeln für eine effiziente Veränderung

10. Modul: Testing: Bühne frei für die angehenden Practitioners!

Präsentationen der Testing-Arbeiten und Coaching-Fähigkeiten

Zertifizierung mit Abschlussfest

