

## **Inhalte der Ausbildung**

### **6 Tage (3 Termine) NLP-Grundlagen**

Sie lernen oder vertiefen unter anderem:

- wie die menschliche Wahrnehmung funktioniert und was diese Erkenntnisse für Ihre individuelle Art, sich selbst und andere wahrzunehmen, bedeutet (egoorientiert)
- auf welche Art Sie sich ein Bild der Welt erschaffen und zu Ihrer eigenen machen
- auf welche Art Sie Geschehnisse und Ereignisse bewerten und welche Prozesse und Muster sich dahinter verbergen
- die Fähigkeit, Ihre inneren Zustände wahrzunehmen, zu identifizieren und angemessen so zu verändern, wie Sie es möchten
- Kontakt zu Ihren Ressourcen (Fähigkeiten, Fertigkeit und Kompetenzen) bewusst herzustellen und für zukünftige Herausforderungen optimal zu nutzen
- die Fähigkeit, anders auf verbale (sprachliche) und nonverbale (körpersprachliche) Signale zu achten und somit Ihren persönlichen Kommunikationsstil weiterzuentwickeln
- die Fähigkeit, dieses Wissen in Ihrem Lebensalltag erfolgreich anzuwenden (z.B. Umgang mit unangemessenem Feedback, besseres Verständnis für die Sichtweise Ihrer Mitmenschen, bessere Reaktionen in wiederkehrenden Problemsituationen, würdiger, liebevoller Umgang mit sich selbst und Ihrer inneren Gefühlswelt)

#### **1. Termin: Wahrnehmung und Körpersprache**

Sie erhöhen Ihre Flexibilität durch eine bessere Erfassung der Wirklichkeit.

In den ersten 2 Tagen der Ausbildung geht es am Anfang darum, am Seminarort anzukommen, seinen Platz in der Gruppe zu finden und gemeinsam an einer angenehmen und entspannten Atmosphäre mitzuwirken.

Im weiteren Verlauf werden Sie mit der Geschichte des NLP und den prägenden Persönlichkeiten vertraut gemacht, die dieses System mitgestaltet haben. Sie werden Schritt für Schritt an die grundlegenden Begrifflichkeiten, Vorannahmen und Verständnismodelle des NLP herangeführt und erhalten die Gelegenheit persönlichen Bezug zu Ihrem Lebensalltag herzustellen.

Sie lernen, durch das Hineingehen in unterschiedliche Wahrnehmungspositionen (z.B. Selbst- und Fremdwahrnehmung) und die gezielte Wahrnehmung der Körpersprache, ein tieferes Verständnis für Kommunikationsprozesse zu entwickeln und darin neue Handlungsalternativen zu entdecken.

#### **2. Termin: Selbstmanagement**

Achtsamkeit, besser bei sich bleiben können – innermenschliche Kommunikation

Diese zwei Tage verstehen sich als Vertiefung und Festigung der Inhalte vom ersten Wochenende.

Kern des zweiten Wochenendes ist es, ein Gefühl für den Kontakt zu den in Ihnen liegenden Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen (Ressourcen) zu entwickeln und zu verstärken. Es geht um die zentralen Fragen: Wie gehe ich mit mir selbst um? Achte ich auf meine Bedürfnisse? Was passiert mit/in mir in bestimmten (schwierigen oder harmonischen) Situationen? Auf welche Art und Weise teile ich mich mit?

Sie lernen, gute Zustände zu nutzen, um auch in herausfordernden Situationen ihr Wohlbefinden zu halten oder zu erhöhen und vielleicht andere Entscheidungen zu treffen. Sie gehen erste Schritte, Ihr Selbstwertgefühl zu ergründen, anzupassen und zu verstärken. Sie erhöhen die Wahlmöglichkeit in unterschiedlichen Kommunikationssituationen und lernen durch gezieltes Feedback, Ihren persönlichen Kommunikationsstil zu erforschen und weiterzuentwickeln.

### **3. Termin: Motivation und Ziele-Arbeit**

Innere Motivationsquellen nutzen, um selbstgestellte, wohlgeformte Ziele zu erreichen. Das Resultat schon vorher spüren!

An diesem Wochenende stehen Träume, Wünsche und Visionen im Mittelpunkt, die das Potential enthalten, individuelle, konkrete, realistische Ziele daraus abzuleiten, eine Zielsetzung positiv zu formulieren und sich mental und vor allem emotional darauf einzuschwingen. Ein zentrales Element dabei ist, tieferliegende Persönlichkeitsschichten zu aktivieren und als mögliche Motivationsquellen zu nutzen.

Sie lernen, unterschiedliche Motivationstheorien unterscheiden, und deren Anwendung im Alltag zu erforschen. Sie entdecken Motivationsbremsen und behindernde Glaubenssätze und lernen, diese zu ergründen, ihre positive Absicht zu entschlüsseln und sie an Ihre aktuelle Zielsituation anzupassen oder aufzulösen, für mehr Lebensenergie im Alltag.

## **12 Tage (6 Termine) NLP-Practitioner (aufbauend auf den Grundlagen)**

Sie lernen oder vertiefen unter anderem:

- Ihre individuelle Art, sich selbst und andere auf würdigende und liebevolle Weise wahrzunehmen (sozioorientiert)
- auf welche Art Sie Ihr Bild der Welt so verändern können, dass Ihnen Ihre Wahrnehmung in herausfordernden Situationen, alle notwendigen Informationen gewährt, um eine gute Entscheidung treffen können
- die Fähigkeit, verdeckte Prozesse und Muster, die sich hinter Ihrer Art zu kommunizieren verbergen, zu entschlüsseln und dauerhaft zu verändern
- die Fähigkeit, gute innere Zustände zu verstärken und dann zu aktivieren, wenn Sie es möchten
- die Fähigkeit, Ihre inneren Ressourcen miteinander zu verbinden, sie zu bündeln und dauerhaft auf sie zurückzugreifen
- die Fähigkeit, Ihren persönlichen Kommunikationsstil weiterzuentwickeln und Ihre persönlichen Alleinstellungsmerkmale zu erkennen und für eine adäquatere Kommunikation zu nutzen
- die Fähigkeit, mit zunehmender Erfahrung dieses Wissen in Ihrem Lebensalltag erfolgreich anzuwenden

### **4. Termin: Ankern, Auslöser entdecken, Vertiefung Selbstmanagement**

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!

Aktuelle Ereignisse, Situationen oder auch das Verhalten anderer lösen in uns manchmal belastende und behindernde Stimmungen oder innere Zustände aus. An diesem Wochenende lernen Sie die Auslöser dafür zu finden, zu identifizieren und bewusst so zu verändern, wie Sie es möchten, bzw. als angemessen empfinden.

Ankern ist ein innerpsychischer Prozess, bei dem sowohl positive, als auch negative emotionale und rationale Informationen mit Elementen der wahrgenommenen Umwelt verknüpft werden. Die daraus resultierenden Muster werden mit der Zeit zu Reaktionsschablonen weiterentwickelt, die ein Individuum in bestimmten Situationen als Entscheidungsgrundlage für sein Handeln benutzt. Dieses Handeln ist nicht immer angemessen oder zur Situation passend. Mit NLP können Sie den Prozess des Ankerns nutzen, um Veränderungen in Ihrer persönlichen Geschichte zu bewirken. Sie können in der Gegenwart auf glücklichen Momenten der eigenen Kindheit aufbauen und frühere psychische Mangelzustände durch Ankern in Balance bringen.

### **5. Termin: Reframing, Kreativität und das Unbewusste**

Ist das Glas nur halb leer oder schon halb voll?

„Frame“ ist die Bezeichnung für „Rahmen“. Bei Reframing geht es darum, eine Erfahrung, ein Verhalten oder eine Reaktion, in einen neuen Rahmen (Kontext) zu stellen. Als Metapher können Sie sich vorstellen, einem Gemälde einen neuen Rahmen zu geben, es also neu einzurahmen. Dadurch erscheint es in einem anderen Licht. Es wirkt anders.

Plötzlich ist eine persönliche Herausforderung oder ein Hindernis oder eine neue Lernerfahrung ein nützlicher Hinweis oder Wegweiser auf etwas, das in tieferen Schichten Ihres Wesens verborgen liegt – z. B. die Chance zu Weiterentwicklung.

Mit der Methode des Reframing entstehen tiefgreifende neue Einsichten, in das Leben, das Lernen und das Erleben. Sie trainieren Flexibilität und die Fähigkeit, die Bedeutung von Ereignissen, Verhalten und Reaktionen, so zu verändern, dass Sie sie angemessen empfinden.

## **6. Termin: Submodalitäten – die innere Landkarte**

Die Landkarte ist nicht das Gebiet.

Menschen erschließen sich ihre Umwelt über die Sinnesorgane (Augen, Ohren, Haut, Geruch und Geschmack). Die Sinnesorgane werden auch Sinnesmodalitäten genannt. Jedes Ereignis, jede Situation gelangt über die Sinnesmodalitäten in unsere Innenwelt und wird dort in Untereigenschaften (Submodalitäten) zergliedert und abgespeichert. Submodalitäten des Visuellen Systems sind zum Beispiel: Helligkeit, Farbton, Form, Distanz, Größe und viele mehr. So verstanden enthält eine einzige Situation mehrere Tausend Details, die - individuell gewichtet - in unserem Körper verankert sind. Zum besseren Verständnis eignet sich die Metapher der inneren Landkarte, die ein originalgetreues Abbild des eigentlichen Gebietes darstellt. Aber die Landkarte ist nicht das Gebiet!

Wenn wir uns erinnern, greifen wir automatisch auf diese Details zurück und (re)konstruieren eine Situation so, wie wir sie erlebt haben. Oft reichen einige wenige Details (ein bestimmter Geruch, eine Stimme oder ein Geschmack) und die Situation ist wieder voll präsent, bzw. das entsprechende Gefühl, was wir in dieser Situation hatten, wird plötzlich aktiviert. So lässt sich der Unterschied zwischen einer negativen oder positiven Situation auf unterschiedliche Submodalitäten zurückführen. Somit lässt sich auch die belastende Wirkung negativer Erinnerungen durch einfache Veränderung einzelner Submodalitäten abschwächen oder neutralisieren.

## **7. Termin: Trance, das Meta-Modell und das Unbewusste**

Das Unbewusste als Ressource nutzen.

Wie ein Mensch seine Umwelt wahrnimmt, zeigt sich in der Art, wie er kommuniziert und zum Beispiel die Sprache verwendet. Auf diese Weise zeigen sich Verzerrungen und Asymmetrien, die durch gezielte Fragetechniken bewusst gemacht und so verändert werden können, dass sich das Denken und Erleben entsprechend ändert und sich neue Sicht- und Verhaltensweisen ergeben.

Jeder kennt das Phänomen des Tagträumens. Dies ist nur eine von unzähligen Trancephänomenen, die den menschlichen Lebensalltag mitbestimmen. Der Zustand bei einer längeren Auto- oder Zugfahrt, das Erleben am Strand im Liegestuhl oder der Entspannungszustand am Wochenende im bequemen Fernsehsessel, sind weitere Beispiele, ebenso wie das konzentrierte Arbeiten an einem wichtigen Projekt oder die Teilnahme an einem Seminar. An diesem Wochenende können Sie lernen, diese Trance-Zustände zu erkennen und für sich zu nutzen. Sie erfahren den Zusammenhang zwischen diesen Trancephänomenen und dem Unbewussten.

## **8. Termin: Time Line**

Durch die Vergangenheit die Zukunft verändern.

Das Format TimeLine ist eine der wichtigsten Formate des NLP. In dieser Technik werden Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zum Gegenstand des Erlebens. Vergangenes kann durch gegenwärtige Erfahrungen verändert, bzw. zum Positiven verändert werden, und die eigene Zukunft durch Ressourcen aus vergangenen Ereignissen und Situationen vorbereitet und gestaltet werden.

Störende Verhaltensmuster, negative Glaubenssätze und behindernde Überzeugungen können bis zu ihrem Ursprung zurückverfolgt und aufgelöst werden, bzw. dorthin zurückgegeben werden, wo sie hergekommen sind. Ebenfalls ist es möglich, wichtige Informationen zu erhalten, die einer Person helfen, ihr Verhalten in bestimmten Situationen besser zu verstehen und gegebenenfalls zu verändern. Es können tiefgreifende persönliche Veränderungen bewirkt werden, die das Leben nachhaltig verändern.

## **9. Termin: Strategien und Aufstellungsarbeit**

Mit der richtigen Strategie am persönlichen Fortschritt arbeiten

Berühmte und weltbekannte Persönlichkeiten hatten oft ganz besondere und außergewöhnliche Strategien, um ihr Leben zu gestalten, bzw. die man auch als das „Geheimnis ihres Erfolges“ bezeichnen könnte. Lernen Sie an diesem Wochenende Ihre persönliche Motivations- oder Erfolgsstrategie zu entwickeln oder zu erweitern. Nutzen Sie dabei die Elemente vieler erfolgreicher Strategien, um an Ihrem persönlichen Fortschritt mitzuwirken.

## **2 Tage (letzter Termin) NLP-Zertifizierung**

### **10. Termin: Metaphern und Zertifizierung**

Geschichten erzählen, von Mut und Abenteuer ...

Der erste Tag dieses Wochenendes steht unter dem hellen Stern der Metaphern-Geschichten. Jeder Teilnehmer schreibt und erzählt für einen anderen Teilnehmer eine Metaphern-Geschichte, die dieser als Geschenk mit auf seinen Weg bekommt.

Am letzten Tag erfolgen die Zertifizierung und die gemeinsame Beendigung des NLP-Practitioner-Seminars. Sie erhalten die Gelegenheit, in einer Kurzpräsentation, über eine Methode des NLP, die Ihnen am besten gefallen hat, zu referieren. Diese Leistung wird von uns als Prüfungsleistung anerkannt, und berechtigt Sie zum Erhalt des Abschluss-Zertifikates mit dem Titel „NLP-Practitioner“.