



NLP – Strategien für Teams, Abteilungen und Gruppen

Unsere Themen heute Abend:

1. Was ist NLP eigentlich?

2. Kann man NLP auf einige Grundaussagen komprimieren?

Wie kann ich mit NLP meine Kommunikation/Selbstorganisation verbessern?

**1. Was ist NLP
eigentlich?**

NLP =

- VERHALTENSREFLEXION
- LEBENSEINSTELLUNG
- COACHING-METHODE
- TOOL-SCHATZKISTE

NLP =

NEURO-

LINGUISTISCHES

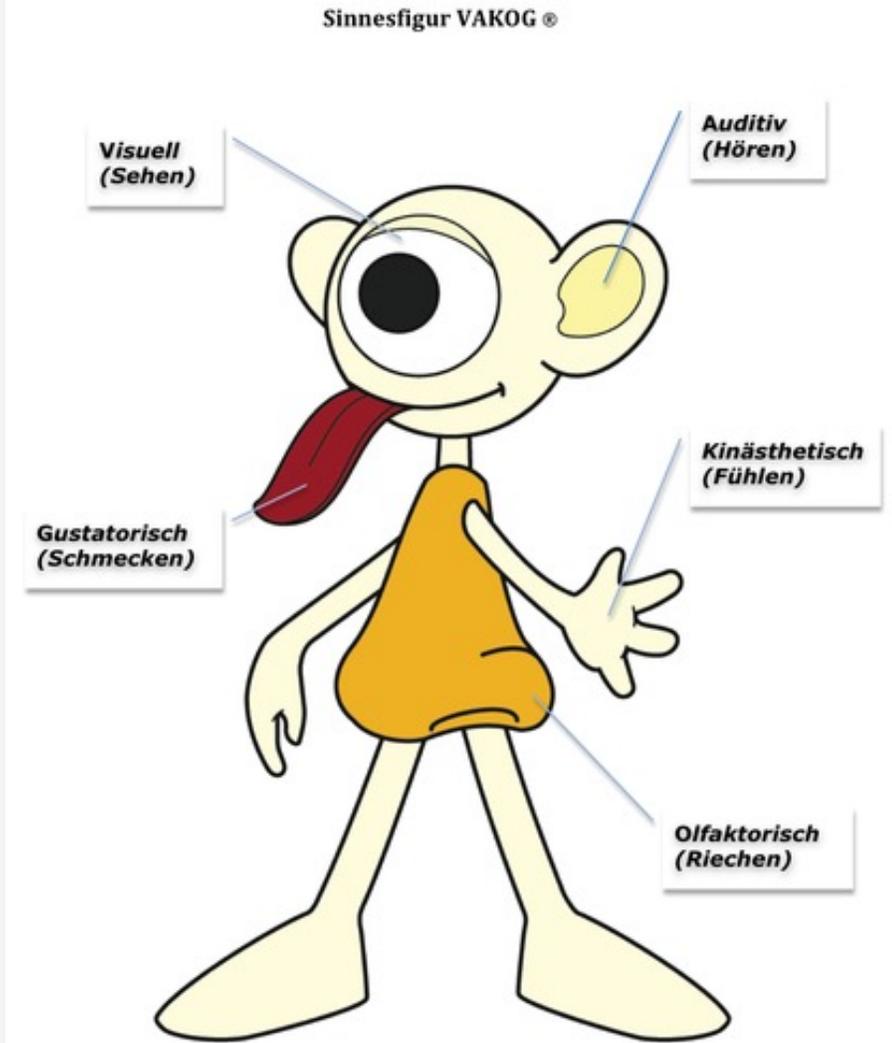
PROGRAMMIEREN

NEURO=

WIR ERFAHREN DIE WELT DURCH UNSERE SINNE

ALLES VERHALTEN LEITET SICH AUS DER
SINNlichen WAHRNEHMUNG AB

WIR SPRECHEN IM NLP VON VAKOG



VAKOG

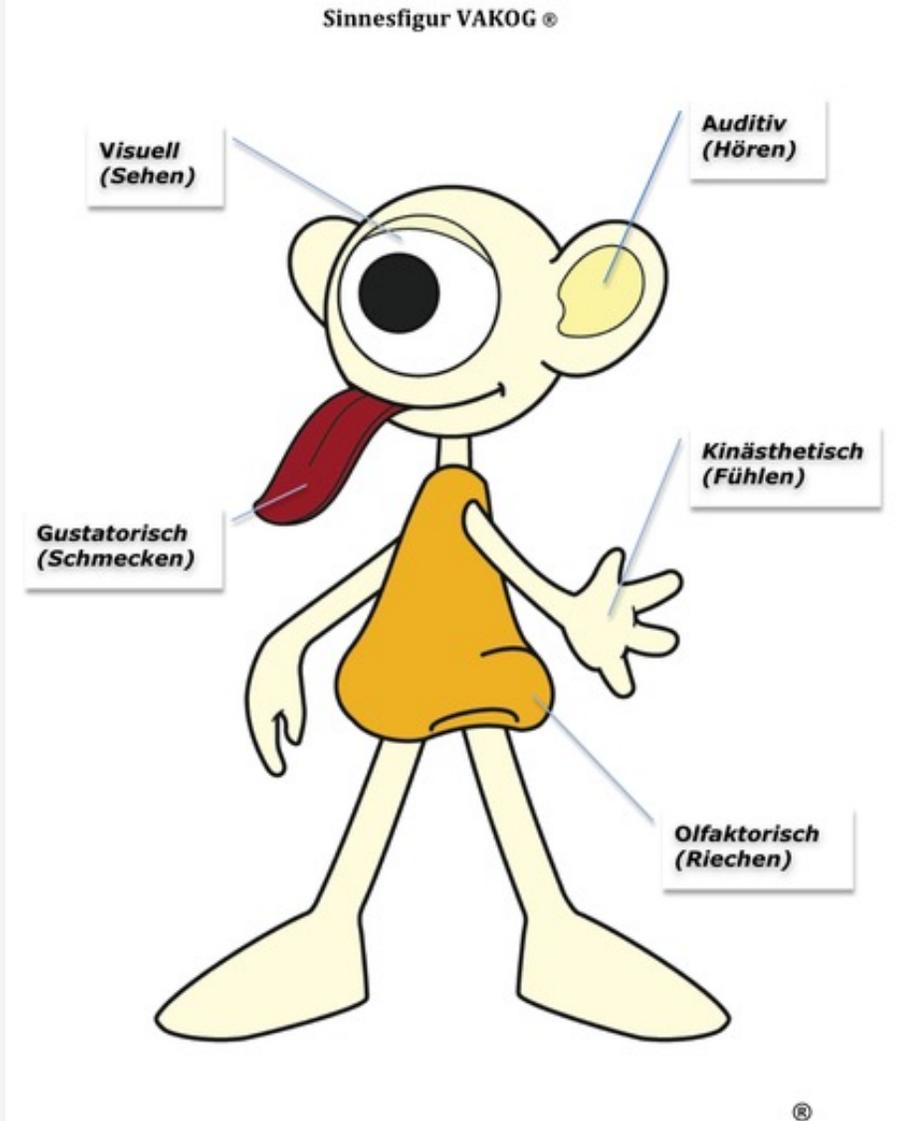
V = VISUELL / SEHEN

A = AUDITIV / HÖREN

K = KINÄSTHETISCH / FÜHLEN

O = OLFAKTORISCH / RIECHEN

G = GUSTATORISCH / SCHMECKEN



LINGUISTISCH=

SPRACHE WIRD GENUTZT, UM

- GEDANKEN ZU ORDNEN,
- KOMMUNIKATION ZU VERBESSERN,
- SELBSTERKENNTNIS ZU FÖRDERN UND
- WAHRNEHMUNGEN MITZUTEILEN

PROGRAMMIEREN=

METHODEN VERFESTIGEN, UM

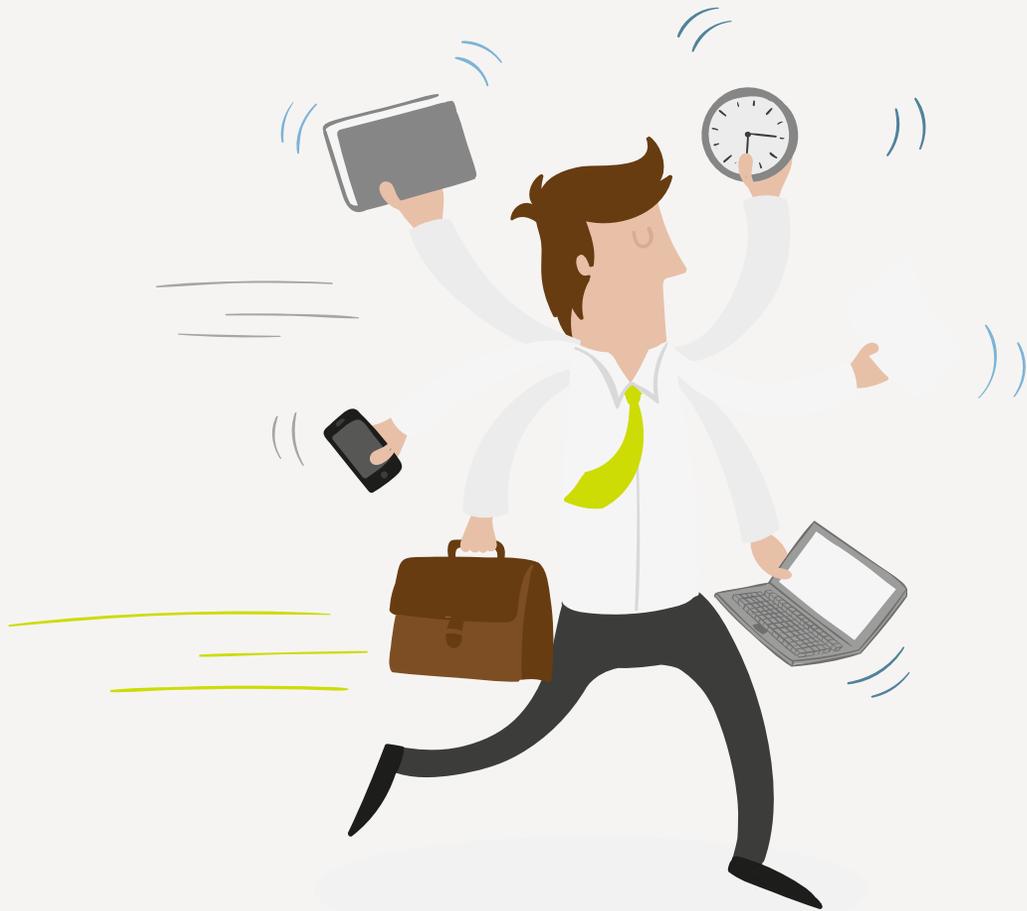
- GEDANKEN STRESSFREIER (Z.B. REFRAMING) UND
- VERHALTEN KONFLIKTFREIER / EFFEKTIVER (Z.B. ANKERN) ZU GESTALTEN

Beispiele für die Denkweise im NLP:

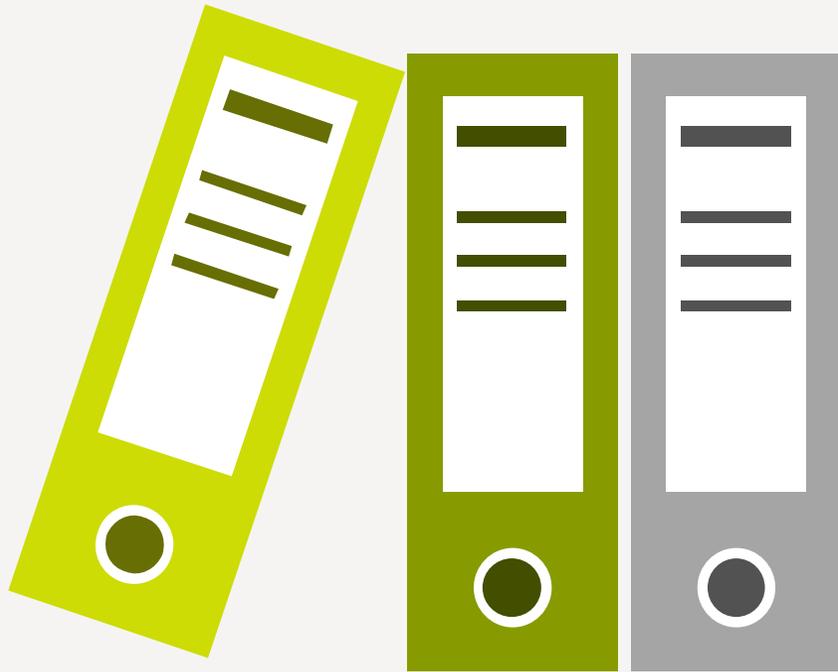


Gedanken sind
harmlos,
solange du ihnen
nicht glaubst





Schau auf die Ziele,
nicht auf die
Probleme



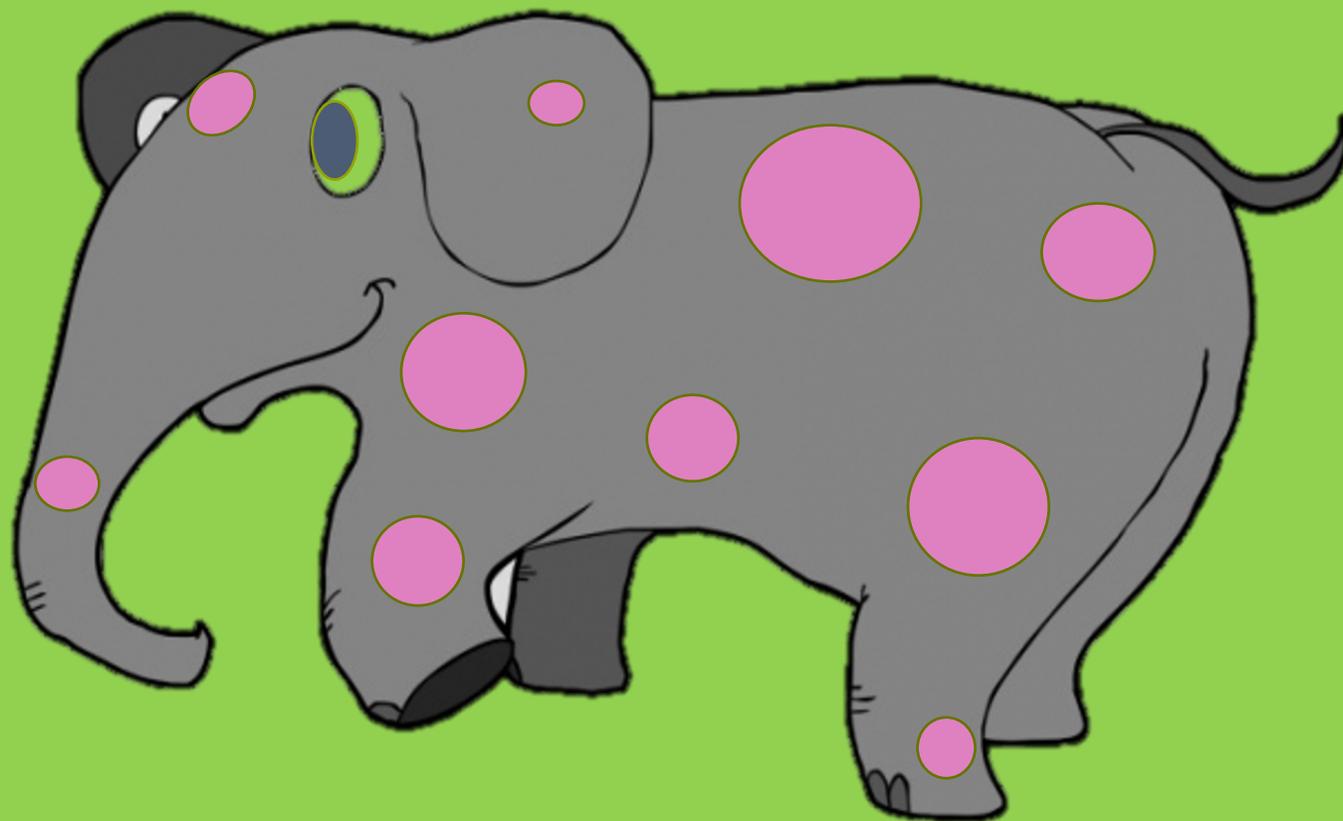
Frage nicht:
WARUM?
sondern frage:
WOZU?

Unser Gehirn kann
keine Negativ-
botschaften
verarbeiten



Unser Gehirn kann
nur Positivaufträge
verarbeiten





2. Kann man NLP
auf einige
Grundaussagen
komprimieren?

NLP-GRUNDSATZ:

HINTER JEDEM VERHALTEN STEHT EINE POSITIVE ABSICHT

JEDES VERHALTEN ERFÜLLT IM LEBEN EINES MENSCHEN EINE
POSITIVE FUNKTION.

WIR HANDELN IN BESTER ABSICHT FÜR UNSERE INTERESSEN

KUND*INNEN, INNENDIENSTMITARBEITER*INNEN ODER
KOLLEG*INNEN HANDELN AUCH IN BESTER
ABSICHT FÜR SICH / IHRE FIRMA / IHRE FAMILIE.



NLP-GRUNDSATZ:

WIR KÖNNEN NICHT NICHT KOMMUNIZIEREN

WIR KOMMUNIZIEREN STÄNDIG AUF ALLEN VERFÜGBAREN SINNESEBENEN.
WIR SEHEN, HÖREN, FÜHLEN, RIECHEN UND SCHMECKEN.

JEDER UNSERER SINNESKANÄLE SENDET UND EMPFÄNGT STÄNDIG INFORMATIONEN.

AUCH IM BERUF KÖNNEN WIR UNS DER KOMMUNIKATION NICHT ENTZIEHEN, ALSO
SOLLTEN WIR SIE KONSTRUKTIV GESTALTEN

Die drei wichtigsten Kommunikationsebenen

Die Inhaltsebene (7%)	Das beinhaltet die Bedeutung des gesprochenen Worts.
Die Stimmebene (38%)	Die Modulation der Stimme. Sprechen wir laut, leise, schnell, mit zittriger Stimme oder mit fester Stimme.
Die Ebene der Körpersprache (55%)	Dies bedeutet Gestik, Mimik und Körpersprache.

NLP-GRUNDSATZ: DIE BEDEUTUNG DEINER KOMMUNIKATION IST DIE REAKTION, DIE DU ERHÄLTST

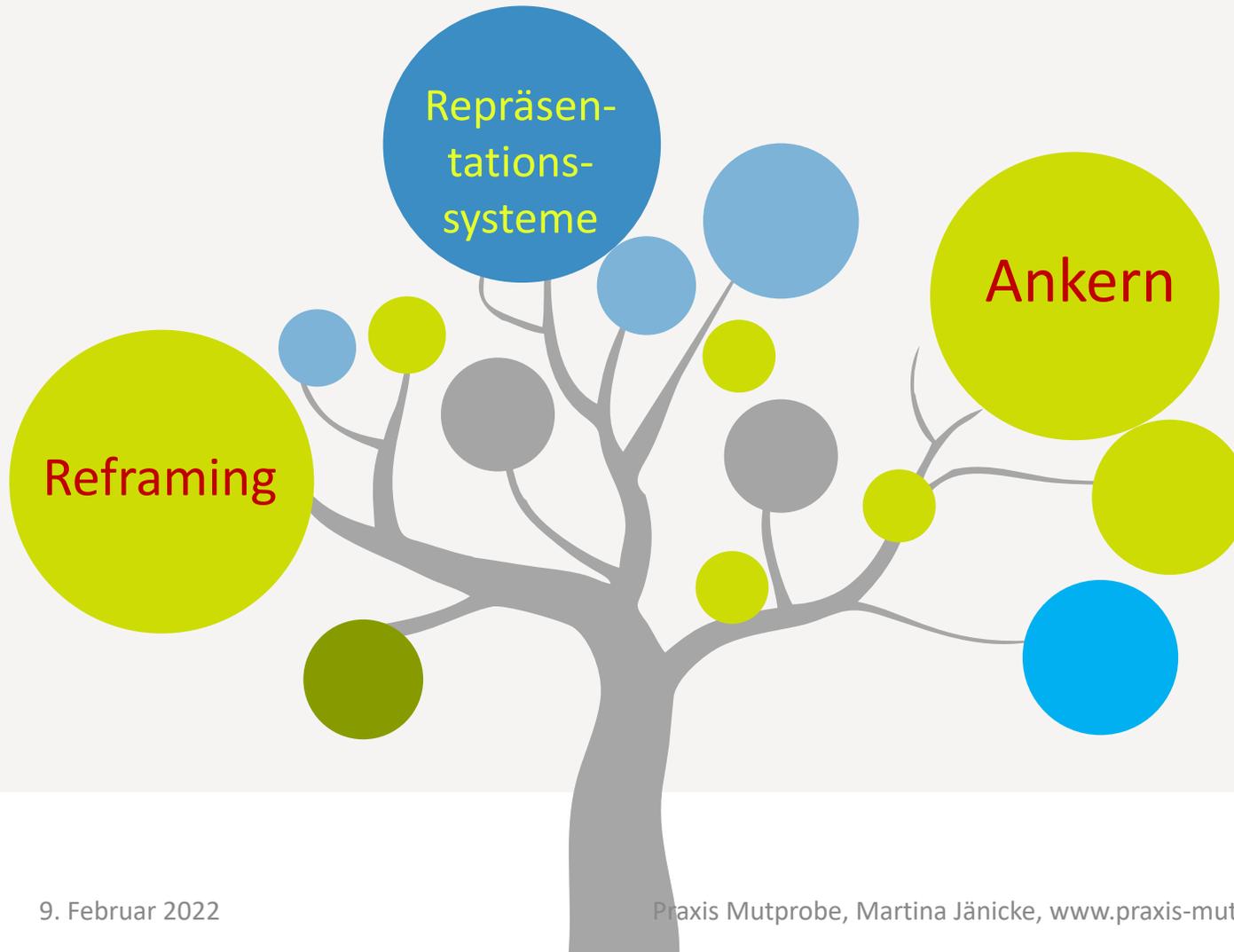
DIE BEDEUTUNG VON KOMMUNIKATION ERGIBT SICH AUS DER REAKTION, DIE SIE HERVORRUFT – NICHT AUS DER ABSICHT DES SENDERS.

WIR SIND ERFOLGREICH, WENN WIR LERNEN, VERANTWORTUNG ZU TRAGEN FÜR DAS EIGENE KOMMUNIKATIONSVERHALTEN.

WENN ICH NICHT DIE GEWÜNSCHTE REAKTION ERHALTE, DANN MUSS ICH MEINE KOMMUNIKATION VERÄNDERN.

3. Wie kann ich mit
NLP meine
Kommunikation/
Selbstorganisation
verbessern?

Verbesserung der Kommunikation / Selbstorganisation



Gute Kommunikation mit Hilfe von NLP

1. ERKENNEN DER EIGENEN WAHRNEHMUNGSKANÄLE UND DER MEINES GEGENÜBERS (REPRÄSENTATIONSSYSTEME)

Selbsttest

- A

- B

- C

Repräsentationssysteme

Ein Repräsentationssystem ist die Art und Weise, wie wir Informationen in unserem Gehirn in einem oder mehreren der fünf Sinneskanäle verschlüsseln.

Repräsentationssysteme

Im Denken benutzen wir meist bevorzugt eines der Systeme, dies drückt sich dann durch Sprache aus.

Je mehr wir sprachlich uns dem bevorzugten Repräsentationssystem unseres Gegenübers nähern, desto besser werden wir verstanden, besonders bei emotionalen Themen.

Selbsttest bevorzugte Repräsentationssysteme

- A = visuell
- B = auditiv
- C = kinästhetisch

Der visuelle Typ sagt:	Der auditive Typ sagt:	Der kinästhetische Typ sagt:
Für mich sieht das so aus, dass...	Ich verstehe das so, dass...	Ich nehme an, dass...
Jetzt ist es mir völlig klar!	Jetzt verstehe ich es!	Jetzt begreife ich es!
Ich glaube, da muss man verschiedene Blickwinkel beachten.	Da müssen wir erst alle Stimmen hören.	Das geht nur, wenn wir alle Standpunkte beachten.
Mir scheint das in Ordnung zu sein.	Das klingt gut	Ich habe das Gefühl , das ist ok.
Da sehe ich schwarz.	Das hört sich nicht gut an.	Da ballt sich was zusammen.
Ich möchte Ihnen damit zeigen , dass...	Ich möchte Ihnen damit sagen , dass...	Ich möchte damit belegen , dass...
Ich stelle mir vor , dass wir zuerst das gesamte Problem in drei Teile zerlegen.	Das klingt , als hätten wir drei Phasen...	Wir haben folgende drei Abschnitte zu durchlaufen : Als erstes tun wir A, dann ...
Lass mal sehen!	Lass mal hören!	Schieß mal los! Leg mal los!
Können Sie mir das mal eben aufzeigen?	Können Sie mir das mal erläutern?	Können Sie mir das mal begreiflich machen?
Das leuchtet mir voll ein.	Das stimmt vollkommen.	Das passt mir sehr gut.
Das sieht so aus, als wenn...	Das hört sich so an, als wenn...	Da hat man das Gefühl , dass...
Ich kann mir das nicht länger mit ansehen.	Ich kann das nicht mehr hören.	Bei der Vorstellung läuft es mir kalt den Rücken herunter.
Bildlich gesprochen bedeutet das, dass...	Übersetzt in die Sprache von... heißt das, dass...	Gefühlsmäßig ist es das gleiche, als wenn...
Mir wurde gezeigt , dass...	Mir ist zu Ohren gekommen , dass...	Mir wurde die Information gegeben , dass...

Gute Kommunikation mit Hilfe von NLP

2. REFRAMING =
NEGATIV BEWERTETE
VERHALTENSWEISEN / INHALTE IN
EINEN ANDEREN ZUSAMMENHANG
STELLEN

Reframing

- Lügen im Freundeskreis
- Krümel auf dem Teppich
- Unentschlossenheit
- Hohe Zinsen

Frage: Wo ist dieses Verhalten / diese Tatsache nützlich und zielführend?

Gute Selbstorganisation mit Hilfe von NLP

3. ANKERN =

VERBINDUNG VON SITUATION/GEFÜHL
UND GEGENSTAND/VAKOG-REIZ

Anker erleben und setzen

- Strandmuschel und Urlaubs-Wohlgefühl
- Kuchenduft und Kindheits-Geborgenheit
- Urkunde und Sporterfolg
- Geste und ressourcenreiche Situation

Unsere Themen heute Abend:

1. Was ist NLP eigentlich?

2. Kann man NLP auf einige Grundaussagen komprimieren?

Wie kann ich mit NLP meine Kommunikation/Selbstorganisation verbessern?