

NLP-Practitioner

Neurolinguistisches Programmieren

Allgemeine Einleitung

Ich freue mich, dass Sie sich für den Fernlehrgang NLP-Practitioner entschieden haben.

Der Fernlehrgang bietet denjenigen unter Ihnen, die bereits als Therapeut/in, Coach, Lebensberater/in, Supervisor/in oder ähnliches tätig sind, ein vielfältiges Spektrum an Möglichkeiten und Methoden in der Beratung. Aber auch für diejenigen unter Ihnen, die einen Werkzeugkasten für ihr Selbstmanagement suchen, neue Motivationsstrategien und Ressourcen für ihr Leben gewinnen möchten, sind hier richtig.

Wer fährt den Bus in Ihrem Leben? Sie selbst oder die „Umstände“ Ihres Lebens? NLP bietet Ihnen Möglichkeiten, sich Ihrer und fremder Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Verhaltensmöglichkeiten bewusst zu werden und diese bei Bedarf zu verändern. Durch NLP werden Sie auch in Stresssituationen wieder Ihrer eigenen Ressourcen bewusst. In Stresssituationen hat man oft Scheuklappen vor den Augen und nur einen eingeschränkten Zugang zu seinen Möglichkeiten.

Lernen Sie, mit all Ihren Sinnen neue Wahlmöglichkeiten zu entdecken und Veränderungen möglich zu machen. Jeder Mensch lebt in seiner konstruierten Welt, was jedoch auch bedeutet, dass die eigene Welt nicht DIE Wahrheit ist und somit auch verändert werden kann. Wenn Sie sich Ihrer Wahlmöglichkeiten bewusst sind, können Sie Ihren Bus selber fahren und an Lebensqualität gewinnen. Legen Sie selbst fest, wo es in Ihrem Leben lang gehen soll. Was wollen Sie tun? Wer wollen Sie sein? Leben Sie IHR Leben.

In seinem Buch „Veränderung des subjektiven Erlebens“ schreibt Richard Bandler, einer der Gründer des NLP: „Die meisten Menschen sind Gefangene ihres eigenen Gehirns. Sie verhalten sich, als wären sie am Hintersitz eines Busses festgekettet während jemand anderes lenkt. Ich möchte, dass Sie lernen, Ihren eigenen Bus zu fahren.“

Außerdem bietet NLP Ihnen viele Kommunikationsmöglichkeiten im privaten sowie im Geschäftsumfeld. NLP beschreibt die Zusammenhänge von Gedanken (Neuro) und Kommunikation (Linguistik). Bei einem Gespräch nehmen wir neben den Wörtern verschiedene andere Dinge wahr, wie beispielsweise Geräusche, Gefühle, Bilder, Empfindungen, etc. Bei jedem Gespräch werden Informationen getilgt, verzerrt oder verallgemeinert. Gespräche funktionieren auch nicht anders. Der Gesprächspartner setzt die fehlenden Informationen aus seinen eigenen Erfahrungen ein, dadurch entstehen Missverständnisse. Wenn man sich der Kommunikationsmuster bewusst ist, kann man viele Missverständnisse vermeiden und Verständnis aufbringen sowie Gespräche führen. Wir können bewusst für ein gutes Gesprächsklima sorgen -eine Grundlage gelungener Kommunikation.

Der Fernlehrgang ist sehr vielseitig. Wenn Sie alle Hausaufgaben eingesendet und mindestens mit „ausreichend“ bestanden haben, haben Sie am Ende des Lehrgangs die Möglichkeit, eine Abschlussarbeit in Form einer Heimprüfung zu schreiben. Für die bestandene Abschlussarbeit (mindestens „ausreichend“) erhalten Sie zusätzlich das Laudius-Zertifikat.

Der Lehrgang umfasst mindestens 206 Stunden Selbststudium (ausgehend von mindestens 8 Stunden pro Woche über einen Zeitraum von 6 Monaten inkl. 6 Stunden Online Training und 60 Stunden optionalen Präsenzunterricht für die Teilnehmer die den Abschluss mit DVNLP Siegelung erhalten wollen.

Bitte beachten Sie, aus Gründen der Lesbarkeit wird in unseren Lernheften auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten selbstverständlich gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Erklärung der Symbole:



Selbstlernaufgaben /
Übungen



Begriffserläuterung



Zusammenfassung



Hausaufgabe



Hinweise/Tipps



Achtung / Merke!

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

Lernheft 1

Entstehungsgeschichte - Wahrnehmung

- 1.1 Einleitung
- 1.2 Unser Gehirn – ein Wunderwerk des Lebens
- 1.3 Gedächtniskunst
- 1.4 Modell der Lernstadien
- 1.5 Modelling im NLP
- 1.6 Was ist Neurolinguistisches Programmieren (NLP)?
- 1.7 NLP-Ausbildungsplan
- 1.8 NLP arbeitet systemisch, lösungsorientiert und konstruktivistisch
- 1.9 Was darf ich als NLP-Practitioner coachen?
- 1.10 Das soziale Atom
- 1.11 NLP als Werkzeugkasten
- 1.12 Axiome (Glaubenssätze / Grundannahmen) im NLP
- 1.13 Einführung in die Arbeit mit Formaten
- 1.14 Wahrnehmungskanäle
- 1.15 Kritische Betrachtung von NLP
- 1.16 Hausaufgabe
- 1.17 Literaturangaben

Lernheft 2

Wahrnehmung – Rapport – Ankern

- 2.1 Einleitung
- 2.2 Wahrnehmung
- 2.3 Wahrnehmung und NLP
- 2.4 Rapport
- 2.5 States – neue Wahrnehmungswelten
- 2.6 Future-Pacing
- 2.7 Ankern
- 2.8 Hausaufgabe
- 2.9 Literaturangaben

Lernheft 3

Vom Problem zum Ziel

- 3.1 Einleitung
- 3.2 Problem – Wunsch – Ziel
- 3.3 Ziele
- 3.4 Wohlgeformtheitskriterien
- 3.5 Das Lebensrad
- 3.6 Walt-Disney-Strategie
- 3.7 Die Wunderfrage
- 3.8 Hausaufgabe
- 3.9 Literaturangaben

Lernheft 4

Kommunikation

- 4.1 Einleitung
- 4.2 Kommunikation – der Schlüssel zum Erfolg!
- 4.3 Nonverbale Kommunikation bewusst einsetzen
- 4.4 Gebärdensprache
- 4.5 Das Johari-Fenster
- 4.6 Fragen fragen
- 4.7 Das Kommunikationsquadrat
- 4.8 Die Beziehung
- 4.9 Der Appell
- 4.10 Feedback
- 4.11 Aktives Zuhören
- 4.12 LAB-Profil (Language and Behavior-Profile)
- 4.13 Hausaufgabe
- 4.14 Literaturangaben

Lernheft 5

Meta-Modell und Milton-Modell der Sprache

- 5.1 Einleitung
- 5.2 Wie wir in der Sprache unsere Wahrnehmungen vereinfachen
- 5.3 Meta-Modell der Sprache
- 5.4 Milton-Modell der Sprache
- 5.5 Transderivationale Suche
- 5.6 Hausaufgabe
- 5.7 Literaturangaben

Lernheft 6

Reframing

- 6.1 Einleitung
- 6.2 Rahmen
- 6.3 Reframing - die Kunst des kreativen Umdeutens
- 6.4 Reframing und Erfindungen
- 6.5 Virginia Satir
- 6.6 Grundannahmen des Reframings
- 6.7 Formen des Reframings
- 6.8 Six-Step-Reframing
- 6.9 Optische Täuschungen: eine andere Art von Reframing
- 6.10 Parts-Party
- 6.11 Hausaufgabe
- 6.12 Literaturangaben

Lernheft 7

NLP und Konfliktmanagement

- 7.1 Einleitung
- 7.2 Eisbergmodell in Bezug auf Konflikte
- 7.3 Konfliktfähigkeit
- 7.4 Konfliktarten
- 7.5 Wahrnehmungspositionen
- 7.6 K.R.I.S.E-Modell
- 7.7 Mediation
- 7.8 Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
- 7.9 Drei-Säulen des GFK
- 7.10 Die vier Schritte in der gewaltfreien Kommunikation
- 7.11 Beispiele
- 7.12 Harvard-Konzept
- 7.13 Hausaufgabe
- 7.14 Literaturangaben

Lernheft 8

Submodalitäten

- 8.1 Einleitung
- 8.2 Submodalitäten
- 8.3 Unterscheidung der Submodalitäten
- 8.4 Wahrnehmungstypen und Submodalitäten
- 8.5 Submodalitäten verändern
- 8.6 Umwandlung von Submodalitäten
- 8.7 Literaturangaben

Lernheft 9

Glaubenssätze - Werte - Logische Ebenen

- 9.1 Einleitung
- 9.2 Glaubenssätze
- 9.3 Sleight of Mouth Pattern (SoM)
- 9.4 Werte
- 9.5 Logische Ebenen
- 9.6 Hausaufgabe
- 9.7 Literaturangaben

Lernheft 10

Timeline

- 10.1 Einleitung
- 10.2 Timeline
- 10.3 Ziele in der Zukunft verankern - Fallbeispiel
- 10.4 Weitere NLP-Formate, bei denen die Technik der Timeline genutzt wird
- 10.5 Change History4
- 10.6 Fallbeispiel
- 10.7 Re-Imprinting
- 10.8 Hausaufgabe
- 10.9 Literaturangaben

Lernheft 11

Metaphern

- 11.1 Einleitung
- 11.2 Metaphern
- 11.3 Das Leben ist eine Metapher
- 11.4 Metaphern zur Anwendung in verschiedenen Kontexten
- 11.5 NLP-Metaphern
- 11.6 Metaphern selber schreiben
- 11.7 Hausaufgabe
- 11.8 Literaturangaben