

## Inhaltsübersicht NLP - Coachinausbildung

### im Atelier für NLP & Persönlichkeitsentwicklung bei Jenison Thomkins

<b>C.0 Skript Coachinausbildung</b>		
	C.0	Deckblatt NLP Coaching-Ausbildung
	C.0.1	Inhaltsübersicht
<b>C.1 Coaching-Setting: Das wirkt im Hintergrund!</b>		
	C.1.1	Settinggestaltung /Sitzanordnung
	C.1.2	Auftragsklärung: Fallen, implizite + explizite Aufträge
<b>C.2 Grundfähigkeiten des Coaches</b>		
<b>C.2.1 Präzises Wahrnehmen und Kalibrieren</b>		
	C.2.1.1	Wahrnehmung physiologischer Merkmale-Übersicht
	C.2.1.2	Kalibrieren, Pacing, Leading
	C.2.1.3	Handout Körpersprache
	C.2.1.4	States
	C.2.1.5	Wahrnehmungsebenen in der Sprache
	C.2.1.6	VAKOG_Prädikate heraushören
	C.2.1.7	Pacing und Rapport
	C.2.1.7.1	Spiegeln einer Körperhaltung
	C.2.1.7.2	Spiegeln eines inneren Zustandes
	C.2.1.7.3	Outfit-Rapport-Übung
<b>C.2.2 Ordnen, Strukturieren, Muster erkennen und Kategorisieren en gros</b>		
	C.2.2.1	Metaprogramme – Theorie, Übersicht und Übung
	C.2.2.2	Chunking-Übungen 1-3
	C.2.2.3	Neurologische Ebenen: Alignment
	C.2.2.4	Fragen zum Alignment-Modell
	C.2.2.5	Energiemuster-System (Metaprogramme+Wahlmöglichkeiten)
	C.2.2.5.1	4 Energiemuster Farbkreise
	C.2.2.5.2	Meta Programme für Energiemuster herausfiltern
	C.2.2.5.3	Dynamik der Energiemuster - Graphik
	C.2.2.5.4	Energiemuster-Spiel
	C.2.2.5.5	Persönliche Fragen zum Erkennen des Energiemusters
	C.2.2.5.6	Energiemuster-Entscheidungsgeschichte
	C.2.2.6	Graves Ebenen
<b>C.2.3. Analysieren im Detail</b>		
	C.2.3.1	Hilfsmittel für Entscheidungen & Visualisierung
	C.2.3.2	Somatische Marker aufspüren
	C.2.3.3	Kinesiologische Übungen, Ringtest
	C.2.3.4	Gute Tage – schlechte Tage-Fragebogen: Die Glücks-Strategie
	C.2.3.5	Multi-Level-Kommunikation
<b>C.2.4 Emotional aktivierend Kommunizieren</b>		
	C.2.4.1	Konzept der richtigen Betriebstemperatur
	C.2.4.2	Hall of Fame: Rollenspiele, Promi-Modeling
	C.2.4.2.1	Rollenspiele+Rollentausch
	C.2.4.3	Spiel mit dem Wechsel von Hoch- und Tiefstatus
	C.2.4.4	Nelson Mandela: Our deepest fear ...

<b>C.2.5 Introspektion und Selbstdisziplin: Eigene bewusste und unbewusste Muster der Beziehungsgestaltung erkennen und verändern</b>		
	C.2.5.1	Persönliche Kompetenzen
	C.2.5.2	Spiegelgesetz_Übungen
	C.2.5.2.1	Introspektion- Tabelle (Spiegelgesetz)
	C.2.5.3	KML-Tranformationsmodell mit den 3 Sätzen
	C.2.5.4	C.O.A.C.H.-State Format
	C.2.5.5	Die 5 Antreiber (Transaktionsanalyse)
	C.2.5.6	Links-Rechts-Fragebogen
	C.2.5.7	Fremd- und Selbstbild !
	C.2.5.7.1	Feedbackspalier: Übung zu Fremdbild-Selbstbild
	C.2.5.7.2	Erarbeitung eines „Elevator-Pitchs“
	C.2.5.8	Ich bin ich - und du bist du! - Übung
	C.2.5.9	Die professionelle und kongruente Coach-Persönlichkeit
<b>C.2.6 Bindungsfähigkeit und emotionale Flexibilität</b>		
	C.2.6.1	Rapport Definition
	C.2.6.2	Matching_Mismatching 2 Übungen Thema vs Haltung
	C.2.6.3	In den Schuhen eines anderen gehen
	C.2.6.4	Übg. Rapport halten - brechen
	C.2.6.5	Ü "Hellsehen"- Intuitionsschule
<b>C.3 Setting-Kompetenz</b>		
<b>C.3.1 Setting: Rapport</b>		
	C.3.1.1	Einstieg : So fängt es an!
<b>C.3.2 Setting: Ohne Ziel kein Spiel!</b>		
	C.3.2.1	Coachingvertrag, Zielvereinbarungen
	C.3.2.2	Wenn ich mein Leben noch einmal leben dürfte...
	C.3.2.3	Ziele Theorie
	C.3.2.4	Was willst du?
	C.3.2.5	Mein SMART Ziel
	C.3.2.6	Ziele in den 8 Lebensbereichen
	C.3.2.7	Einstiegszielefragebogen
	C.3.2.8	Ziel Alignment
	C.3.2.9	Zeitprogression mit Microschritt
	C.3.2.10	Der Hängemattenmodus: „Bestellungen ans Universum“
<b>C.3.3 Setting: Fragen</b>		
	C.3.3.1	Fragetechniken: Wer fragt, der führt
	C.3.3.2	Konkretisierungsfragen: Meta-Modell Zirkeltraining
	C.3.3.3	Übungen+Checkliste zur VAKOG-Abfrage
	C.3.3.4	Zielefragen-Spektrum
<b>C.4 Methodenkompetenz C H A N G E !</b>		
<b>C.4.1 Interventions-Kompetenz: verbal</b>		
	C.4.1.1	Die Magie der Sprache
	C.4.1.2	Glaubenssätze (Byron Katie)
	C.4.1.3	Sleight of Mouth Patterns
	C.4.1.4	Schlagfertigkeitstrategien
	C.4.1.5	Schlagfertigkeitstraining
	C.4.1.6	Schlagfertigkeitstraining Lösungsblatt
	C.4.1.7	Kontext- und Bedeutungs- Reframing

	C.4.1.8	Provokatives Coaching (n.F.Farelli)
<b>C.4.2 Interventions-Kompetenz: Ressourcen generieren: Visualisieren, Phantasiereisen, etc</b>		
	C.4.2.1	Vitamin R
	C.4.2.2	Zauberworte-Dusche mit Resonanz-Übungen
	C.4.2.3	Submodalitäten + Werteabfrage mit (polaren) Gegenständen
	C.4.2.4	Haarlem-Werte-Strategie-Format mit Kärtchen, Loops und Trance
	C.4.2.5	Lobe dich selbst! Potentiale und Fähigkeiten:-)
<b>C.4.3 Interventions-Kompetenz: die Kraft die Unbewussten nutzen</b>		
	C.4.3.1	Milton-Modell
	C.4.3.1.1	Kontakt mit dem Unbewussten herstellen: Trancen induzieren
	C.4.3.1.2	Trance-Induktionsübungen 1-4
	C.4.3.1.3	Tranceinduktionen für Energiemuster-Typen
	C.4.3.2	MOE: Moment of Excellence
	C.4.3.3	Versöhnungcoaching "Buddeln"
	C.4.3.3.1	Rückführungs-Coaching (Timeline) Glaubenssatsarbeit
	C.4.3.4	Phantasiereise: Inseltrance
	C.4.3.4.1	Phantasiereise: Die Botschaft vom See-Trance
	C.4.3.5	Heilende Metaphern kreieren
	C.4.3.6	Antworten aus der Natur holen
	C.4.3.7	Die Komfortgrenze überschreiten, Segen der Ahnen, Geschenke
<b>C.4.4 Interventions-Kompetenz: Quick Change-Formate und Übungen</b>		
Reframing	C.4.4.1	Probleme in Ziele verwandeln
verbal	C.4.4.2	Warum-Umkehr-Fragetechnik
visuell	C.4.4.3	Ziel visualisieren mit „Psy-K“
visuell	C.4.4.4	DHE Theorie und Praxis innerer Monitor, Wing Wave
visuell	C.4.4.5	Reinigen der Wahrnehmungspositionen
Kinästhetisch	C.4.4.6	Collapsing Anchors
VAKOG	C.4.4.7	Wechsel der Wahrnehmungskanäle
Kinästhetisch	C.4.4.8	Gesten-Coachen
Resonanz	C.4.4.9	Ressourcen schicken
Resonanz	C.4.4.10	Metaphern-Coaching
Strategie	C.4.4.11	Metaprogramm-Coaching
Metaprogramme	C.4.4.12	The 5 Tools
Werte	C.4.4.13	Hinzu-weg von Übung für Entscheidungsfindung/Werte
<b>C.4.5 Interventions-Kompetenz: bewährte NLP-Formate</b>		
Ankern	C.4.5.1	Piece of Cake
Submodalitäten	C.4.5.2	Verwirrung in Verstehen
Submodalitäten	C.4.5.3	Swish - u.a. Submodalitäten-Formate
Ankern	C.4.5.4	Die 4 Wahrnehmungspositionen
Submodalitäten	C.4.5.5	Meta-Kognitions-Strategie
Ankern	C.4.5.6	Walt Disney Strategie
Reframing	C.4.5.7	Verhandlungsreframing
Reframing	C.4.5.8	Change History on the Timeline
Reframing	C.4.5.9	Re-Imprinting on the Timeline
Reframing	C.4.5.10	Das Symptom zum Verbündeten machen
Submodalitäten	C.4.5.11	Kinästhetische Timeline mit Visualisierung
Ziele, Timeline	C.4.5.12	S:C:O:R:E-Dance
Alignment	C.4.5.13	Alignment - Outfit-Coaching auf den logischen Ebenen
Alignment	C.4.5.13.1	Alignment- Outfit-Coaching-Prozess

<b>C.4.6 bewährte Formate und Coachingtools aus anderen Schulen und Bereichen</b>		
Timeline	C.4.6.1	Genogramm-Arbeit, Vorbereitung (Kl.Fr.-Eis.)
VAKOG	C.4.6.2	Somatische Marker: kluge Entscheidungen
Meta-Modell	C.4.6.3	Gewaltfreie Kommunikation
Bodenpositionen	C.4.6.4	Das Thomas-Modell: Konfliktmanagement
Visualisierung	C.4.6.5	Stifte auflegen mit systemischen Fragen
Metaphern, Anker	C.4.6.6	Impact-Resonanz-Techniken und Saga-Karten
Anker	C.4.6.7	Kinesiologische Testverfahren, Body Response
	C.4.6.8	Organisationsentwicklung
	C.4.6.8.1	Organigramm erstellen und deuten
	C.4.6.9	Team-Coaching: Methoden und Besonderheiten
<b>C.5 Theoretische Grundlagen</b>		
<b>C.5.1 Grundlagen und Theorie NLP</b>		
	C.5.1.1	Definition NLP
	C.5.1.2	NLP Vorannahmen
	C.5.1.3	NLP Beziehung
	C.5.1.4	Die NLP-Landschaft-Pyramide
	C.5.1.5	S.C.O.R.E. - Modell mit NLP-Formaten
	C.5.1.5.1	NaTeMeNu-Modell: Übersicht NLP-Formate/Themen und Nutzen
	C.5.1.6	Theorie Wahrnehmung in der NLP Theorie, Filter
	C.5.1.7	Speicherung-Repräsentationssystem: neuropsychologische Grundlagen
	C.5.1.8	Ankern-Theorie
	C.5.1.9	Submodalitäten - Theorie
	C.5.1.10	Reframing Theorie
<b>C.5.2 Modelle des NLP u.a. Kommunikationsschulen</b>		
	C.5.2.1	Format Rahmen
	C.5.2.2	neurologische Ebenen
	C.5.2.3	Love it, leave it or change it
	C.5.2.4	Die 8er-Bahn des Lebens (n. Art Reade)
	C.5.2.5	Die tripolare Motivations-Strategie
	C.5.2.6	Modell der Lernstadien
	C.5.2.7	Lernsprung und Plateau-Modell
	C.5.2.8	Das drei Fokusse-Modell: 1.+ 2.Person und die Aufgabe
	C.5.2.9	"Rosen züchten": Komfortzone, Angstgürtel, Quelle
	C.5.2.10	Die Heldenreise n. C.G. Jung: Ziele-Zyklen
<b>C.5.3 Mögliches und Unmögliches</b>		
	C.5.3.1	Die Grenzen des Machbaren
<b>C.6 Eine gute Kundenbeziehung aufbauen und pflegen</b>		
<b>C.6.1 Der Coachingabschluss</b>		
	C.6.1.1	Nach dem Coaching : Hausaufgaben, Alltagstransfer, Aufnahmen
<b>C.6.2 Marketing und Akquise: Coach-Profil und Coach Konzept</b>		
	C.6.2.1	Strategien zur Eroberung blauer Ozeane
	C.6.2.1.1	SAMBA-Schaubild
	C.6.2.2	Coach-Profil-Vorlage
	C.6.2.3	Coaching-Konzept-Vorlage
	C.6.2.4	Kernkompetenzen: Wer bin ich als Coach?
	C.6.2.4.1	vier Übungen zum Thema Kernkompetenzen

	C.6.2.4.1.1	Intuition/Unterbewusstsein bewusst machen: Ideenpool
	C.6.2.4.1.2	Analytischer Verstand/Fragen zur Selbstanalyse
	C.6.2.4.1.3	Feedback anderer (ähnlich wie 360° Feedback)
	C.6.2.4.1.4	Kernkompetenzen psychologisch aus der „Kernkränkung“ ableiten mit dem KML-Modell
<b>C.7 Lernsetting: Abwechslungsreiche, fordernde, erlebnisintensive und inspirierende Lern- und Ausbildungs-Didaktik, Spielregeln, Vorlagen und Testing</b>		
<b>C.7.1 Übungen im Park und in der Natur</b>		
Werte	C.7.1.1	Outfit-Werte-Befragung im Park
Fragen	C.7.1.2	Rätselgeschichten zum Üben von Ja/Nein Fragen
Resonanz	C.7.1.3	<b>Lösungen in der Natur finden:</b> C.7.1.3.1 Antworten aus der Natur holen C.7.1.3.2 Lieblingsbaum oder -platz in der Natur finden C.7.1.3.3 3. Orte in der Natur finden für besondere, z.B. polare Gefühle
Dynamisches NLP	C.7.1.4	<b>Coaching by Walking: Probleme, die sich verlaufen!</b> C.7.1.3.4 VAKOG+SM-Wahrnehmungsspaziergang C.7.1.3.5 Walt Disney + Wahrnehmungspositionen im Gehen C.7.1.3.6 Identity Process im Laufen C.7.1.3.7 Reißverschluss, Speeddating im Gehen
<b>C.7.2 Feedback-Übungen</b>		
	C.7.2.1	Zettelkarawane und Feedback-Text
	C.7.2.2	Feedback-Regeln
	C.7.2.3	qualifiziertes Feedback Vortrag
	C.7.2.4	qualifiziertes Feedback Testing
	C.7.2.5	360°-Feedback einholen: Vorlage
<b>C.7.3 Seminarspiele</b>		
	C.7.3.1	Vorstellung mit Vornamengeschichte
	C.7.3.2	Sammlung positiver Adjektive für Vorstellungsrunde
	C.7.3.3	Märchenspiel
	C.7.3.4	Teamentwicklungsspiele
	C.7.3.4.1	Gemeinsam einen Stab hochheben
	C.7.3.4.2	Ball rollen lassen
	C.7.3.4.3	Gemeinsam bis 20 zählen
	C.7.3.4.4	den "Dienstweg" einhalten - Ball-Übung
<b>C.7.4 Aktivierungsübungen</b>		
	C.7.4.1	Motivationsübung: Von "Och nee" zu "Au ja!" mit 3 Varianten
	C.7.4.2	1,2,3 - Zählübung mit Gesten/Aktivator+Konzentration
	C.7.4.3	Fingerschnipsen mit Nomen im Takt
	C.7.4.4	Ah - So - Ko - Aktivierungsübung
	C.7.4.5	Yoga auf dem Stuhl und Meridiane Klopfen
	C.7.4.6	SM-Paar-Memory Spiel mit gleichen Bewegungen
	C.7.4.7	gegenseitig Schulterklopfen: "Das hast du/haben wir gut gemacht!"
<b>C.7.5 Regeln</b>		
	C.7.5.1	Regeln für die NLP Ausbildung im Atelier für NLP
	C.7.5.2	Umgang mit dem "special partner"
<b>C.8 Literaturverzeichnis</b>		
	C.8.1	NLP, Coaching, andere Schulen und Techniken

<b>C.9 Organisatorisches</b>		
	C.9.1	Nachweise Peergroupteilnahme
	C.9.2	Vorlage Coaching-Falldokumentationen
	C.9.3	Testingbögen, schriftliche Prüfung
	C.9.4	Feedbackbogen Life-Testing Coaching
	C.9.5	Prüfungs-Curriculum Coachausbildung
	C.9.6	Vorlage für Seminarvortrag der Teilnehmer-Innen