

NLP Practitioner / Master / Trainer

### Basistechniken und Modelle

Theorie/Rapport / Pacing / Leading / Kalibrierung / Ökologie / Augenmuster / Anker / Wahrnehmungs- und Repräsentationssysteme / Wechsel der Wahrnehmungspositionen / Submodalitäten, / Zielformulierungen / Meta-Modell / Milton-Modell / Metaphern / Trance-Techniken

Komplexe Techniken

Reframing / Strategien / Modeling / Umgang mit Glaubenssätzen / Zeiterleben und Zeitorganisation / Logische Ebenen / Metaprogramme

Theorie / Format/ Übungen

A.1.5 Titel:

## NLP-Vorannahmen und die Rheinische Frohnatur

**Die Kölner NLP-Trainerinnen Jenison Thomkins und Birgit Lloyd-Jones möchten nicht KölnerInnen die Verbindung von Kölscher Frohnatur und NLP-Coaching näher erläutern.**

Was genau ist eine „Rheinische Frohnatur?“

Rheinisch bezieht sich auf die kölsche Herkunft.  
Froh auf einen inneren Zustand von Glück und Unbeschwertheit.  
Und Natur darauf, dass dieser Zustand ein natürlicher ist –  
wir Kölschen sind „natur-stoned“.

Die rheinische Frohnatur an sich ist demnach ein überaus ressourcenvoller Mensch, allerdings mit kleinen melancholischen Einbrüchen, dem ärm deer (herzzerreißende Traurigkeit), das diese Menschen unangekündigt und heftigst überfallen kann.

Dagegen gibt es Gott sei Dank das **Kölsche Grundgesetz** und ein Coaching nach diesen Leitsätzen moderner Lebens- & Unternehmensführung, versetzt uns KölnerInnen meist schnell wieder in den inneren Zustand der Rheinischen Frohnatur.

### 10 §§ sind es, die weltbewegende Veränderungen einleiten

§1 Sieh den Tatsachen ins Auge:

**Et es wie et es**

Dieser Paragraph bedeutet nichts anderes, als dass wir KölnerInnen nicht gern die Tatsachen verdrehen, sondern sie annehmen und voll und ganz in die damit verbundenen Emotionen hineingehen. Die Mädcher und Junge us Kölle (Mädchen und Jungen aus Köln) sind gut im Spüren und lassen keine Emotion ungelebt!

§2 Habe keine Angst vor der Zukunft:

**Et kütt wie et kütt**

Deshalb können wir den future-pace in NLP-Interventionen kaum erwarten. KölnerInnen sind phantasiebegabt und kreativ. Sie lieben es, in spannenden und bunten Bildern von einer

abwechslungsreichen Zukunft zu schwelgen, die sie sich selbst gestalten. Unser Weltbild ist vom unerschütterlichen Glauben an ein „freundliches Universum“ geprägt

§3 Lerne aus der Vergangenheit :

**Et hätt noch immer jot jejang**

Und die gute Nachricht ist, egal wie deine Kindheit war, du hast sie überlebt!  
Das ist positives Denken pur! Von Fehlern lassen wir uns nicht entmutigen. Ganz im Gegenteil, sie sind der Stachel unserer Entwicklung.

§4 Jammere den Dingen nicht nach:

**Wat fott es, es fott**

Verlustängste sind der Rheinischen Frohnatur fremd und etwas hinterher zu jammern, was so oder so verloren ist, macht wenig Sinn für sie.

Sie strebt danach, so viele gute Momente in einem Tag zu sammeln, wie ihr gut tun und ist ein Mensch mit Hätz un Siel (Herz und Seele). Und wenn sie mal Hätzeleid (vielleicht Liebeskummer?) hat, dann gibt es kein zurück mehr .... Dann fließen die Tränen auch schon mal in Sturzbächen – wobei wir wieder beim ärm Deer, der herzerreißenden Traurigkeit, sind.

Kölsche Minsche (Kölner Menschen) haben die besondere Gabe, sich immer wieder selbst am Schopf aus dem Schlamassel herauszuziehen. Sie leiden kurz und intensiv und dann geht das Leben weiter.

§5 Sei offen für Neuerungen:

**Et bliev nix wie et wor**

Kölsche Frohnaturen sind für Neuerungen jeglicher Art fast immer zu haben, solange sie Lustgewinn versprechen. Und je größer der Lustgewinn, desto offener sind wir. Es ist spannend zu erleben, welches Körpergefühl und welche Emotion ich fühle, wenn ich mich freudig auf den Veränderungsprozess einlasse. Vielleicht sehe ich ein buntes Hänneschen (Kasperl), der es sich in meinem Bauch gemütlich macht oder ich spüre ein Gefühl wie überschäumendes Kölsch in der Herzgend?

Weil nix bliev wie et wor, weiß die kölsche Frohnatur die kleinen Glücks-Momente zu schätzen, die sie viele Male am Tag erlebt und besitzt vor allem auch die Fähigkeit sie zu bemerken und zu würdigen.

Sie jagt nicht dem großen Glück hinterher, für sie sind selbst scheinbare Kleinigkeiten mit Glückgefühlen verbunden.

Mir Kölsche (wir Kölner) sind Menschen mit vill Geföhl (viel Gefühl) und spüren, wie wir es uns gut gehen lassen können.

**§6 Sei kritisch, wenn Neuerungen überhand nehmen:  
Kenne mer nit, bruche mer nit, fott domit**

Die Rheinische Frohnatur nimmt ihre eigenen Bedürfnisse genau wahr und trennt sich gern von unnützem Ballast: fott damit (weg damit)!

Endlose Grübelschleifen sind ihr fremd, sie trifft leicht Entscheidungen, weil sie spürt, wo und wie sich etwas in ihrem Körper gut anfühlt.

**§7 Füge dich deinem Schicksal:  
Wat wellste maache**

Die Kölschen an sich lieben den Genuss und den Erfolg – und zum Glück gehört für sie ein echt kölsches Mädche (eine Kölnerin), mit einer Sonnenblume im Herzen, die von innen her strahlt und auch andere zum Strahlen bringt.

Trotz aller Unbeschwertheit und der Lust an den Sonnenseiten des Lebens hat die Rheinische Frohnatur viel emotionalen Tiefgang und weiß, dass zum Leben auch die Schattenseiten gehören – Shit happens – Rama Rama.

Dann und wann gibt sie vor, sich in ihr Schicksal zu fügen und ist evtl. sogar bereit, auch einmal negative Emotionen zu zulassen.

Kölsche NLPler fragen sich dann sehr schnell: „Was könnte die positive Absicht meiner negativen Emotionen sein?“ und kommen als bald zu dem Schluss: „Meine Fähigkeit die Sonnenseiten des Lebens mit Leichtigkeit und Humor zu genießen, noch mehr zu würdigen.“

**§8 Achte auf deine Gesundheit:  
Maach et jot, ävver nit ze of**

Der Kölschen Frohnatur wird von Zeit zu Zeit ein Hang zur Maßlosigkeit nachgesagt und das auch beim Sex. Darauf bezieht sich dieser gemeinte Rat. Der typisch kölsche Genussmensch schwelgt gerne in Sinnesfreuden und zwar auf allen VAKOG-Kanälen. Eine Liebesaffäre auf Kölsch ist ein Fisternölschen und spielt im Stadtleben eine große Rolle. In Köln wird viel und leidenschaftlich geflirtet – als zweitgrößte Homosexuellen-Metropole der Welt, direkt hinter San Francisco, will Köln schließlich auf seinen „guten Ruf“ achten.

**§9 Stell immer die Universalfrage:  
Wat soll der Quatsch ?**

Hier zeigt sich kölsche Bodenständigkeit – die Rheinische Frohnatur kommt gerne schnell zum Wesentlichen. Diffuse Erklärungen sind ihr ein Greuel. Diese Coaching-Frage ist die typisch kölsche Art „down-zu-chunken“ und schnell zum Punkt zu kommen.

Einerseits halten Kölsche nicht viel von Autoritäten und komplizierten Sachverhalten und lassen sich nicht gern ins Boxhorn jagen. Andererseits gibt es unter ihnen richtige Schwadlappen (Vielredner), die meist gleichzeitig auch echte Kleevbutze (Klebehose bzw. der harte Kern bei Feten) sind.

§10 Komme immer dem Gebot der Gastfreundschaft nach:

**Drinkste eene met**

Die Kölsche Frohnatur hat ein weiches Herz und kümmert sich gerne um Andere, denen die Kölsche Lebensart nicht mit in die Wiege gelegt wurde: „... häste och keen Jeld, dat es janz ejal, drink doch eene met und kümmer dich nit drüm. (Lied von den Bläck Föös). Kölsche Mädcher und Junge (Mädchen und Jungen) sind überaus gesellige Menschen, die keine Gelegenheit zum Feiern auslassen.

§11 Bewahre dir eine gesunde Einstellung zu Humor:

**Do laachste dich kapott**

Kölle Alaaf ! Humor und Witz ist in Köln allgegenwärtig – und das nicht nur zur Karnvalszeit. Humor ist eine wichtige Ressource und effiziente Interventionstechnik beim NLP. Wir Kölsche haben im Laufe der Evolution die Fähigkeit entwickelt, nicht nur andere, sondern auch uns selbst öfters mal mit einem „zwinkernden Auge“ wahrzunehmen. Wir können gut über uns selbst lachen und sind liebevoll-tolerant im Umgang mit Anderen.

Kölsches Coaching besticht durch Humor hat schon so manche „ärm Deer- Physiologie“ in die „un wenn et Sönnche sching“- Physiologie verwandelt.

Das typische kölsche Lebensmotto heißt:

„Jeder Jeck is anders“ – jeder darf hier in Köln seine eigene „Landkarte“ pflegen.

Und besonders an lauen Sommerabenden zeigt sich eine weitere Lieblingsseite der Kölner: Der Kölsche Römer. Denn die Reste diverser historischer Besetzungen Kölns sind auch heute noch in unserer wunderbaren Stadt zu spüren und haben ihre Spuren hinterlassen. Geheimnisvolle Frauen keltischen Ursprungs haben helle Haut und rotblonde Haare (und Sommersprossen). Die rassigen wild gelockten dunklen Typen wollen ihren römischen Ursprung gar nicht leugnen. So bietet sich ein buntes Stadtbild aus liebenswerten Menschen, die verschiedener nicht sein könnten. Aber nicht nur im Sommer strahlt Köln mediterranes Flair aus und wir KölnerInnen genießen unsere Unbeschwertheit und Freude am Leben und der Liebe in vollen Zügen und lassen unsere Sinne vom typisch kölschen Aroma benebeln.