



NLP-Practitioner

Ausbildung, DVNLP

im

Atelier für NLP&Persönlichkeitsentwicklung

Jenison Thomkins

NLP-Lehrtrainerin & Lehr-Coach, DVNLP

Teilnehmer-In: _____

Inhaltsverzeichnis

Gute Regeln zum Auftakt	6
A NLP-Practitioner-Inhalte	7
A.1 Grundlagen und Theorie NLP	7
A.1.1 Definition: Neuro-Linguistisches-Programmieren (NLP)	7
A.1.2 Geschichte des NLP	9
A.1.3 NLP Anwendungsmöglichkeiten	12
A.1.4 Vorannahmen des NLP	13
A.1.5 Modell der Lernstadien	15
A.1.6 Als Ob Rahmen Theorie und Übungen	16
A.1.7 States	18
A.1.8 Assoziieren und Dissoziieren	19
A.1.9 Love it, leave it or change it!	22
A.1.10 Chunking Definition und Übungen	23
A. 1.11 Achterbahn des Lebens	25
A.1.12 Modell: Lernsprung und Plateau	26
A.1.13 Vom Problem zum Ziel, die NLP-Wirkweise als Spirale	27
A.2 Augenmuster	29
A.2.1 Theorie Augenzugangshinweise	29
A.2.2 Augenmuster erfragen - Fragen vorlesen	31
A.2.3 Augenmuster erfragen - Fragebogen	33
A.2.4 DHE - Design Human Engineering	37
A.2.5 Augenzugangshinweise nutzen	39
A.3 Wahrnehmung-Theorie	40
A.3.1 Wahrnehmung im NLP: VAKOG	40
A.3.2 Wahrnehmungs—Filter	42
A.3.3 Wie Erinnerung in den Repräsentationssystemen (VAKOG) gespeichert wird	43
A.3.4 Wahrnehmung – physiologische Merkmale	44
A.3.5 Drei Wahrnehmungstypen VAK	45
A.4 NLP-Praxis	46
A.4.1 Übungssetting und Rollen von A, B und C	46
A.4.2 Optimale Sitzposition im Coaching	47
A.4.3 Format-Rahmen	48
A.4.4 NLP Beziehung	49

A.5 Rapport	50
A.5.1 Rapport Definition	50
A.5.2 Pacing	51
A.5.3 Leading: Theorie und Übungen	52
A.5.4 Kalibrieren (Intuitionsschule)	53
A.5.4.3 Hellsehen	54
A.5.5 Matching und Mismatching	55
A.5.6 In den Schuhen eines anderen gehen	55
A.5.7 Steh auf! - oder der Ton macht die Musik	56
A.5.8 Rapport halten und brechen	56
A.5.9 Von "Och nee" zu "Au ja!" mit 3 Varianten	57
A.6 Wahrnehmung in der Sprache	58
A.6.1 VAKOG – Test: Repräsentationssysteme erkennen	58
A.6.2 Wahrnehmungsebenen in der Sprache	60
A.6.3 Sätze Wahrnehmungsebenen zuordnen	64
A.6.4 Ergänzung fehlender Wahrnehmungsebenen in der Sprache	66
A.6.5 Matchende Kommentare: Schlagfertigkeitstraining	67
A.6.6 Matching: VAKOG übersetzen	68
A.6.7 Prädikate Heraushören- 2 Übungen	69
A.7 VAKOG-Wahrnehmung	70
A. Wahrnehmungsübungen (1 – 20)	70
A.7.2 Wechsel der Wahrnehmungskanäle - Übungen	74
A.8.1 Ziele – Theorie	75
A.8.2 WENN...	80
A.8.3 Zeit-Progression mit Microschritt	81
A.8.4 Leitfaden positive Zielabstimmung	82
A.8.5 Einstandsfragebogen Practitioner	84
A.8.6 Acht Lebensbereiche-Etappenziele und -protokolle	86
A.8.7 Hängemattenmodus: Bestellungen ans Universum (Trance-Text)	88
A.8.8 Ziel visualisieren	90
A.8.9 Heldenreise (n. C.G.Jung)	91
A.9 Ankern	92
A.9.1 Ankern – Theorie	92
A.9.2 T.I.G.E.R.	96

A.9.3	Piece of cake	97
A.9.4	Vitamin R (incl. „Moment of Excellence“)	99
A.9.5	Collapsing anchors	100
A.9.6	Chaining / Neugier-Erfolgs-Loop	101
A.9.8	Mentor-Technik	102
A.9.9	Vorstellung mit positiven Adjektiven der Vornamens-Buchstaben	103
A.9.10	Kreuzweg – Reframing	103
A.10	Submodalitäten	105
A.10.1	Submodalitäten - Theorie	105
A.10.2	Übung und Checkliste zur VAKOG-SM-Abfrage	106
A.10.3	Pralinée - Muster	115
A.10.4	Kritik in Feedback	116
A.10.5	Fast Phobia Cure	118
A.10.6	Swish	119
A.10.7	Verwirrung in Verstehen	120
A.10.8	Unangenehme Zustände mit SM abschwächen	121
A.10.11	Somatische Marker: Entscheidungsfindung über Körpersignale	122
A.10.13	Ressourcen schicken	124
A.11	Meta-Modell der Sprache	125
A.11.1	Meta - Modell der Sprache – Theorie	125
A.11.2	Übungen 1-8 zum Meta-Modell der Sprache	129
A.11.3	Das Meta-Modell Zirkeltraining	136
A.12	Reframing	137
A.12.1	Reframing – Umdeuten, in einen anderen Rahmen setzen.	137
A.12.2	Bedeutungs-/ Kontext-Reframing	139
A.12.3	Six Step Reframing	141
A.12.4	Verhandlungs-Reframing	142
A.12.5	Identity Process	144
A.13	Neuro-logische Ebenen	145
A.13.1	Alignment: Die neurologischen Ebenen (n. Robert Dilts)	145
A.13.2	Fragen zum Alignment-Modell - auf den unterschiedlichen logischen Ebenen	145
A.13.2	Ziel – Alignment	146
A.14	Milton-Modell	148
A.14.1	Hypnotische Sprachmuster	148
A.14.2.1	Trancen induzieren	150

A.14.2.2	TRANCE – Induktionsübungen 1 - 4	153
A.14.4	Botschaft vom See	157
A.14.5	Zauberworte–Dusche -mit Submodalitäten und Werten	159
A.15	Metaphern	160
A.15.1	Metaphern: Definition	160
A.15.2	Metaphorische Äußerungen	161
A.15.3	Metaphorische Vergleiche	162
A.15.4	Isomorphe Metapher-Geschichten	163
A.15.5	Symbolsuche in der Natur	164
A.16	Timeline	165
A.16.1	Arten von Zeiterleben	165
A.16.2	Timeline: Zeitlinien herausfinden	168
A.16.3	Re-Imprinting auf der Timeline	169
A.17	Strategien	171
A.17.1	Strategie – Notation, NLP-Zeichensystem	171
A.17.2	Strategien: Elizitieren und Wohlgeformtheit	173
A.17.3	T.O.T.E. – Modell (Strategien): Test-Operation-Test-Exit	174
A.17.4	Übungen und Formate zu Strategien	175
A.17.5	Vier Wahrnehmungspositionen	177
A.17.6	Meta-Kognitions-Strategie	179
A.17.7	Walt-Disney-Strategie	180
A.17.8	S.C.O.R.E.-Modell: Übersicht	182
B	Persönlichkeitsentwicklung	184
B.1	Energiemuster – das 4D-Typologie-Modell	184
B.1.1	Typologische Entscheidungsgeschichte	184
B.1.2	Energiemuster - Farbkreise	187
B.1.3	Energiemuster-Dynamik –Modell (n. Jenison Thomkins)	188
B.1.4	Vier Fokuse – Modell (n. Jenison Thomkins)	189
C.	Alphabetisches Inhaltsverzeichnis	192
D.	Literaturempfehlungen	195