Besondere NLP Practitioner Teilnehmerstimme

„Mein Weg mit NLP“ von Erika Schultze

<u>Meine 10 Zauberschlüssel von NLP</u> !!

-

Bekannt ist, dass die Beziehung **NLP** und Erika,

anfangs nicht allzu harmonisch war.

Sie betrachtete skeptisch jedes Format

und immer bezweifelnde Fragen hatt‘.

Mit den **NLP Vorannahmen** ging es schon los:

„**Die Landkarte ist nicht das Gebiet**“, was heißt das bloß?

Auch, dass gute Absicht steht hinter problematischer Tat,

man wirklich erst zu verdauen hat!

Dass Mitteilungen der Empfänger evtl. falsch versteht,

und man bei „misslungenen Erfolgen“ neue Wege geht,

dass das Ergebnis **erfolgreicher Kommunikation**,

man misst am Feedback und positiver Reaktion.

Dass jeder hat seit Geburt alle **Ressourcen** parat,

und die eigene Realität als Weltbild so ihre Tücken hat.

All‘ diese Postulate und noch mehr waren schwer zu verstehen!

Doch inzwischen habe ich gelernt, damit umzugehen!!

Der 1. **NLP** Schlüssel ebnet mir manch‘ neuen Weg,

und meine Sicht auf den Menschen hat sich gedreht.

Ich lernte, bevor man urteilt, hinterfrage Ursache und Grund,

öffne die Scheuklappen, sei flexibel, neugierig und

beginne mutig was Neues, setz‘ all‘ Deine Ressourcen ein,

vermittle klar Deine Wünsche, seien sie auch noch so klein!

Mit den fünf Sinnen erstellt sich jeder seine eigene Welt,

die man natürlich für die einzig‘ Richtige hält.

Die Präferenz der Sinne nun bestimmt,

ob man in einem Meer von Farben und Bildern schwimmt,

ob man zwischen Tönen und Klängen schwebt

oder emotional tastend sich durch seine Welt bewegt.

Achte aufmerksam auf den verbalen Gebrauch,

nimm die **Eye Movements** zu Hilfe auch,

dann wirst Du erkennen, in welchem System,

in welchem **VAKOG** ist der Andere zu sehen!

„Der gute Draht“, welch‘ ein großartiges Wort,

erfordert **Empathie**, **Pacing**, **Leading** und **Rapport**,

erfordert Kenntnis der Basisemotionen, fest verankert im Kopf,

und der geheimnisvollen **Spiegelneuronen**, die immer so tun “als-ob”,

erfordert B.A.G.E.L - Kalibrieren auf höchstem Niveau.

So begegne ich den Partnern, seien sie traurig oder froh.

Der 2. **NLP** Schlüssel öffnet mir einladend die Tür

zum Menschen, ich baue extra eine Brücke dafür,

betrete seine Welt, sehe, wie es ihm geht

und hole ihn dort ab, wo er gerade steht.

Ich beobachte Augen, **Mimik**, Gesten aufmerksam

und passe mich gefühlvoll seinem Wortschatz an.

Dieser Schlüssel mir die Gewissheit bringt,

dass ich im Gleichklang mit dem Anderen schwing‘.

Faires **Feedback** zu geben im Sandwich-Format,

ist auch so eine Übung, die es in sich hat!

Positive Kritik zu geben, geschickt verpackt als **Motivation**,

als Lernchance und verbesserte Handlungsoption,

aber auch selbst Kritik anzunehmen und zu verstehen,

um damit konstruktiv neue Wege zu gehen,

all‘ dies ist nicht einfach, erfordert **Vertrauen** und **Empathie**,

emotionale Selbstkontrolle und viiiel Fingerspitzengefühl!

Der 3. **NLP** Schlüssel bot mir selbst eine Lernchance an,

wie ich **Kritikkompetenz** als Herausforderung wahrnehmen kann,

so dass einerseits durch echte **Wertschätzung** der Andere denkt,

ich überbringe ihm mein Feedback als besonderes Geschenk.

Andererseits darf ich ehrliche Kritik nicht als Angriff verstehen

und mich tief gekränkt in die Schmollecke verziehen.

Was auch toll ist, dass man sehr elegant und **SMART**

den eigenen, verlockenden Zielen wird näher gebracht.

Auf dem Erkundungsweg gibt's allerdings der Fragen viel,

so ähnlich wie bei Jauchs Millionenspiel.

Z.B., sollte das schon „als-ob" erreichte Ziel messbar sein?

Erreichst Du es mit eigener Kraft ganz allein?

Ist es attraktiv, relevant, realistisch für Dich?

Gibt es etwas, das laut **Ökocheck** dagegen spricht?

Tja, und wann fängst Du an, wann hörst Du auf?

Ganz wichtig ist der terminierte Verlauf!!

Mit dem 4. **NLP** Schlüssel erhalte ich ein Instrument,

wie man es so aus der Forschung kennt.

Ich analysiere mein Vorhaben Schritt für Schritt,

mische Fähigkeiten, Fakten und **Visionen** mit

Unwägbarkeiten, Gegenwind und Öko-Bann,

damit ich ohne „misslungene Erfolge" mein Ziel erreichen kann.

Überhaupt ist es bei **NLP** sehr beliebt,

so zu tun, „als-ob" es etwas Neues gibt.

Seien es **Timeline**, Walt Disney, **Dilts**, oder das **SMARTe Ziel**,

dieser „**Als-Ob-Rahmen**" beflügelt ungemein die Fantasie,

er strapaziert aber auch gewaltig die Vorstellungskraft,

bis man endlich weiß, wie man es richtig macht!

Der Kelch des „**NLP** - Grals" birgt wertvolle Raritäten,

nämlich, unglaublich facettenreiche **Submodalitäten**!

Sie verführen täuschend die Sinne, ziehen sie in ihren Bann,

einfach toll, wie man sich selbst damit überlisten kann!

Mach‘ die Bilder groß – klein, hell – dunkel, schwarz – weiß,

zoome sie nah und fern, lass‘ sie rotieren im Kreis,

stelle sie scharf oder undeutlich dem dissoziierten Blick,

bewege Dich im Film assoziiert vor und zurück,

versprühe schönste Farben und umrahme sie dann!

Picasso hätte seine helle Freude daran!

Mit dem 5. **NLP** Schlüssel verändere ich meine Erfahrung

zu, für mich selbst überraschenden Offenbarung.

Die **Submods** erhellen mir den erwählten Weg,

so dass mein Ziel eindeutig und klar vor mir steht.

Zusätzlich vertreiben sie Trauma, Phobien und Sucht,

und schlagen den Angstgegner schnell in die Flucht.

Mit den **Submods** kann man spielen wie auf einem Klavier.

Die Partituren dazu, die lernten wir hier!

Bei der Sprache gibt es diverse **Meta-Strukturen**,

die zur Oberfläche oder zu tieferem Level führen.

Sie wird verallgemeinert, verzerrt und nach Bedarf getilgt,

bis übrig bleibt ein löchernes Matrix-Bild.

Wie durch diese Filter der Sprache Sinn wird verdreht,

ist eine Erkenntnis, die mir wirklich die Sprache verschlägt!

Die reizvolle Aufgabe stellt sich uns nun,

durch Nachfragen das Interesse am Partner kund zu tun.

Dadurch versteht man, was er eigentlich meint und interpretiert,

wie die Meta- oder **Miltonsprache** sein Leben dirigiert.

Der 6. **NLP** Schlüssel gibt mir das Geheimnis der Sprache preis,

z.B., wie ich Missverständnisse zu vermeiden weiß,

wie ich interne Prozesse oder externes Verhalten inspiriere

und mit überlegten **Metafragen** Erkenntnisse generiere.

Die **Miltonsprache** hingegen gibt meinen Gedanken freien Raum,

lädt ein zu Bildern, Wünschen, Fantasien und Traum,

sie hüllt mich ein im Wohlfühlkleid der Trance,

gibt meinem Denken und Handeln eine neue Chance.

Allerdings, wenn es um glatte, runde, nicht greifbare Aussagen geht,

ist Mister **Hypnose-Milton** nicht unbedingt mein Vorzugsweg!

Beim **Moment of Excellence** versenkt man sich in die innere Welt,

damit man dort die schönsten Gefühle zusammenhält.

Und stehst Du dann fast voll im Hochgenuss,

man diesen kurz vor dem „Höhepunkt“ ankern muss.

Die Frage nach diesem „Höhepunkt“ und wann ist es soweit,

bewirkte bei uns jedes Mal einen Vulkanausbruch an Heiterkeit,

zweideutig hervor gekitzelt vom **Moment of Excellence**.

Vorsicht! Honi soit, qui mal y pense!!

Ungeduldig faucht jetzt schon der **T.I.G.E.R**, der mit seiner wilden Kraft

uns „brudaaal“ tierisch gute Gefühle verschafft!

Sie sollten intensiv sein, einzigartig und genau plaziert,

damit der Anker uns wirklich fest konditioniert.

Verblüffend ist, dass man alles und mit allem ankern kann,

das gesamte **VAKOG**-System nimmt Teil daran.

Nur den Ausdruck „kinästhetisch ankern“ finde ich etwas komisch,

denn früher hieß es ganz einfach: „Ich liebe platonisch“!

Der 7. **NLP** Schlüssel bietet mir eine Möglichkeit an,

wie ich meine schönsten **Gefühle ankern** kann.

Weiß ich mal nicht weiter, bin traurig und verzagt,

dann habe ich sie alle auf Knopfdruck parat.

Und liegen doch mal Tage vor mir, dunkel und krank,

„no problem“! – ich hab‘ ja den **T.I.G.E.R** im Tank!!

Glaubenssätze und Überzeugungen sind Regeln,

die bestimmen, wie wir unsere Werte leben.

Diese **Beliefs** geben vor, was falsch oder richtig,

was unmöglich, ausgefiltert oder wichtig.

Sind oft von Jugend an fest verankert im Gehirn,

man spürt sie wie ein Menetekel auf der Stirn.

Sie beeinflussen das Denken, Fühlen, Tun in unserer Welt,

provozieren, ob man **selbstbewusst** ist oder in sich zusammenfällt.

Der 8. **NLP** Schlüssel zeigt mir hilfsbereit den Weg,

wie **Glaubenssatz-Veränderung** im Einzelnen geht.

Vor allem den Schlechten macht er den Garaus

durch Verbrennen, Zertanzen und Trommelrausch,

durch Neugier-Erfolgs-Loop, EMI, König und Knecht,

auch die **Dilts-Pyramide** bietet sich hier an zu Recht.

Diese Werkzeugkiste ist ein herrlicher Schatz,

der mein Leben befreit von schädlichem Ballast!

Nur einen Haken hat dieses Veränderungsspiel ---

--- meine bisherigen Ausreden treffen nicht mehr ins Ziel!!

Time-Line ist Dein persönlicher Lebensbogen,

an einer Gedankenschnur entlang gezogen.

Sie macht Deinen Standort ganz bewusst,

falls Du Dich mal schnell in der **Zeitlinie** suchen musst,

sei es, dass aus Vergangenheit Du **Ressourcen** brauchst

oder in der Zukunft schöne Luftschlösser baust.

Sie deckt auf, wie jeder verschieden seine Zeit erlebt

und führt dazu, dass man den Nachbarn doch eher versteht,

wenn er morgen zu spät klopft an die Tür.

Tja, vielleicht ist er ein „In-Time-Typ“ und kann nichts dafür!

Mit dem 9. **NLP** Schlüssel erkenne ich tröstlich klar,

dass frühere **Stärken** nie ganz verloren waren.

Ich mobilisiere und hol‘ sie zurück aus der Vergangenheit,

und mit diesen alt-neuen **Kraftreserven** bin ich bereit,

trotz heutiger **Unsicherheit**, **Zweifel** und Fragen

morgen ressourcengestärkt neue Projekte zu wagen!

Reframing ist ein unglaublich wirksames Tool

aus dem vielfältigen **NLP** Werkzeug-Pool!

Gibt es **Einwände** gar oder ist eine Person nicht lieb,

dann benutze einfach das **Reframing**-Prinzip!

Die gute Absicht, mit neuen Maßstäben frisch vernetzt,

wird in ein anderes positives Licht gesetzt.

Und auf der Stirn das „Trainer-Preis-Schild“, das ist eine List,

mit der weitere Begegnung nicht mehr mühsam ist.

Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust.

Die Eine möchte A, doch die Andere hat zu B mehr Lust!!

Mit **Teilearbeit** lernen sie sich achten und lieben

und sich zu einigen in einem Gentleman-Agreement.

Walt Disney, dieser unbändige Visionär,

tanzt im Dreieck-Rollenspiel ständig hin und her.

Er träumt zuerst, geht dann planungsaktiv ans Werk

und kritisiert solange, bis er merkt:

„Jetzt passt’s“ ! Setzt nun mit frischem Schwung

seinen Traum in das neues Wunschziel um.

Im 10. **NLP** Schlüssel wohnt eine **Kraft**,

die Unmögliches fast immer möglich macht!!

Ich lernte, wie das Reframen von Inhalt und Kontext

dunkles Erleben wieder glänzen lässt,

und wie ich Personen, deren Umgang nur Frust ist und Müh‘,

den mich folternden Nervensägezahn ziehe.

Ich lernte, wie man wechselnde Gefühle im Widerstreit

zu einem gemeinsamen **Win-Win-Ziel** gütlich vereint.

Und zu guter Letzt mir **Disneys Strategie** verrät,

wie ich Visionen erfolgreich umsetze in Realität!

Fazit:

Diesen Schlüsselbund trage ich nun immer bei mir.

Heike, Olli und den Tutoren von ganzem Herzen Dank dafür!!

Auch für Sohnemann ist ein Dankeschön angebracht,

denn nur durch ihn habe ich hier überhaupt erst mitgemacht!!

Und, war ich anfangs mal öfters ein NLP-Verräter,

so bin ich jetzt, ich schwöre, absoluter Überzeugungstäter!!

PS:

Hätten **Ericson**, **Pearls**, **Satir** gewusst, dass man sie kopiert,

dass sie von **Bandler** und **Grinder** werden modelliert,

sie hätten garantiert ihre **Strategien** patentiert

und per Copyright den universalen Gebrauch verwehrt.

Gott sei Dank, so nach ca. 40 Jahren als Resümee,

kam keiner von ihnen auf diese Idee!!

Wiesloch, 24.06.2017

Erika Schultze