NLP Formate und NLP Techniken von A-Z NLP Karlsruhe

NLP Formate und NLP Techniken die du bei uns, NLP Karlsruhe, lernst!

Nachfolgend findest du NLP Formate und NLP Techniken, die du bei uns in Karlsruhe und in den meisten NLP Ausbildungen nach DVNLP lernst.

Das S.C.O.R.E. Modell (Symptom, Cause, Outcome, Ressource, Effect) ist eine von Dilts, Robert vorgeschlagene Struktur zur effektiven Organisation von Zielen. Weiterhin ist das S.C.O.R.E. Modell eine systematische Hilfe, um sicherzustellen, dass man, vor Beginn einer Intervention, alle wesentlichen Informationen erfasst hat und ebenso gut dafür geeignet, einer Rede, einer Präsentation oder einem Personalgespräch einen Rahmen zu geben.

Robert Dilts begründet unter anderem auch das Modell der logischen Ebenen.

Beschreibung des SCORE Modells

S.C.O.R.E.	Beschreibung	Frage
S = Symptom Symptome **Jetzt...**	Symptome sind gewöhnlich die am deutlichsten sichtbaren und die bewusstesten Aspekte eines vom Klienten vorgetragenen Problems oder eines Problem-Zustandes.	Wie geht es dir? Wo stehst du heute?
C =Cause Ursachen **...weil...**	Ursachen (Causes) sind die Elemente, die zur Entstehung der Symptome geführt haben und die deren Aufrechterhaltung bewirken. Gewöhnlich sind die Ursachen weniger offensichtlich als die Symptome, die sie erzeugen.	Was ist der Grund?
O = Outcomes Ziele	Ziele (Outcomes) sind die speziellen Zielsetzungen oder erwünschten Zustände, die an die Stelle der Symptome treten würden.	Was möchtest du? Was ist dein Ziel?

...wollen...

R = Resources Ressourcen **...mit...**	Ressourcen sind jene grundlegenden Elemente, mit deren Hilfe man die Ursachen der Symptome beseitigen und bewirken kann, dass das erwünschte Ergebnis sich manifestiert und aufrechterhalten wird.	Was brauchst du dafür? Welche Unterstützung hättest du gern?
E = Effekt langfristige Wirkung **...um...**	Wirkungen (Effects) sind die langfristigeren Konsequenzen, die aus dem Erreichen eines speziellen Ergebnisses resultieren. Spezifische Ergebnisse sind gewöhnlich Wegmarkierungen auf dem Weg zu langfristigeren Auswirkungen.	Wie wird es sein, wenn du dein Ziel erreicht hast?

Hier die NLP Formate und Techniken

NLP Format	*Symptom*	*Ursache/ Cause*	*Ziel/ Outcomes*	*Ressource*	*Effekt*
	Wo stehst du heute?	Was ist der Grund?	Was möchtest du? Was ist dein Ziel?	Was brauchst du dafür?	Wie wird es sein, wenn du dein Ziel erreicht hast?
Kurzbeschreibung:	Die am deutlichsten und bewussten Aspekte, die das Problem beschreiben.	Elemente, die zur Entstehung der Symptome geführt haben und die deren Aufrechterhaltung bewirken. Gewöhnlich sind	Spezielle Ziele und erwünschte Zielzustände, die an Stelle der Symptome treten sollen.	Die Elemente mit denen man die Ursachen der Symptome beseitigt, so dass sich das gewünschte Ergebnis	Langfristige Konsequenzen, die aus dem Erreichen eines speziellen Ergebnisses resultieren. Spezifische

		die Ursachen weniger präsent als die Symptome.		manifestiert und dieses Ergebnis aufrechterhalten wird.	Ergebnisse sind gewöhnlich Weg markierungen auf dem Weg zu langfristigen Auswirkungen.
1.-2.-3. Position	Konflikt interpersonell	Wechselseitiges Unverständnis	Verständnis	Einen Sachverhalt aus verschiedenen Winkeln betrachten: Eigene Sicht, Ge sprächspartner, Beobachter	Gemeinsamkeit
Anker ***verschmelzen***	Behindernde Erfahrung (K-)	Kein Zugang zu Ressourcen	Ressource K+ in der Problemsituation erleben	Positive Erfahrung	Kreativität und Lebendigkeit
Bedeutungs Reframe	Unerwünschtes Gefühl und Verhalten	Negative Interpretation	Positives Gefühl	Positive Interpretation	Akzeptanz
Core-Transformation	Ungewünschte V erhaltensweisen, Gefühle, Reaktionen bis hin zu selbstzerst örerischen Aktivitäten, schwere Lebensprobleme	tiefsitzende Ursachen, Prägung existenz bedrohender Glaubenssätze, oft aus früher Kindheit	Erleben von Core-Zuständen, Nachreifung innerer Anteile	Suche nach Core-Zustand, Integration, Wachsenlassen innerer Anteile, Anreicherung mit Core-Zusatdn, Verteilen des Cores über die persönliche Zeitline hinweg	Ganzheitlichkeit, Verbundenheit mit innerem Zusatnd von Liebe, Ruhen im Sein, OK-Sein, Einssein, innerer Friede
Fast-Phobia	Erleben von unkontrollierbaren Angstreaktionen bei bestimmten Auslösern	traumatisches Erlebnis	Auflösung eines Traumas, Entwicklung neuer Verhaltens möglichkeiten	Fast Phobia mit Kinoleinwand, doppelter Dissoziation und Assoziation, Filmtechnik	erhöhte Lebensqualität
Glaubenssätze verändern	Einschränkende Statements über	Limitierender Glaubenssatz	Neuer, bereichernder	Gegenbeispiele	Vertrauen in die eigenen

	sich und die Welt		Glaubenssatz		Fähigkeiten
Heldenreise	Unzufriedenheit mit Lebenssituation	Teil, das die Erreichung eines Ziels verhindert	Berufung annehmen (follow your bliss), Erreichen des Ziel	Heldenreise: Überschreiten der Schwelle, Kampf mit dem Dämon, positive Absicht erfragen, Ressourcen über Mentoren erarbeiten, Intergation ins Selbst	größere Version seiner selbst werden, persönliches Wachstum
Identitätsmatrix	Unzufriedenheit mit sich und Lebenssituation	fehlende Zusammenarbeit eigener Ich-Teile	Neubewertung seiner selbst in der Situation, neue Ressourcen, neue Glaubenssätze	Identitätsmatrix mit Etablierung von 6 Ich-Zuständen separiert, sowie verschmelzendes, bereicherndes Durchlaufen der sechs Stationen mit Thema	Ganzheitlichkeit, Bereicherung, Wertschätzung für sich selbst
Kontext Reframe	Unangemessenes Verhalten in bestimmten Situationen	Situationen werden verwechselt	Angemessenes Verhalten	Passenden Kontext finden	Wahlmöglichkeiten
logische Ebenen / Dilts Pyramide	Persönliche Inkongruenz	Verhältnis der Teile zum Ganzen unbestimmt	Kongruenz, Authentizität	Stimmiger Neuentwurf mit Ressourcen	Ganzheitlichkeit
Magic Words	unerwünschtes Verhalten, Gefühl, Reaktion	alte Modulprogramme	Auflösung alter Modulprogramme, Entwicklung neuer Modulprogramme, positive Reiz-Reaktion-Koppelung	Magic Words mit Stresswortfindung und Neuausgestaltung	Handlungsmöglichkeit, neue Reaktionsmuster
Meta-Modell ***der Sprache***	Diffuse Problembeschreibung	Tilgung, Verzerrung, Generalisierung	Klarheit, Verstehen	Rückgewinnung der relevanten Erfahrungen	Problemlösung

Re-Imprint	ungewünschtes eigenes Verhalten, Reiz-Reaktions-Muster, mangelndes Selbstvertrauen, usw.	Prägung eines negativen Glaubenssatzes mit Beteiligung anderer	Auflösung bisheriger Reiz-Reaktions-Muster	Re-Imprint mit Timelineressourcenarbeit, Finden positiver Absicht, Übergeben von Ressourcen an sich und andere, Verteilen über die Zeitlinie	Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten
Reframing	Unangemessenes Verhalten	Einseitiger Standpunkt. Einseitige Sicht.	Angemessenes Verhalten	Neue Standpunkte und Sichtweisen ausprobieren	Kongruenz
Reframing / SoMs	Erleben von Limitierungen Beeeinträchtigungen	limitierende Glaubenssätze, einschränkende inne Landkarten	Eröffnung neuer Blickwinkel, Entstehen von Handlungsspielraum, K+	Reframing: 14 SoMs oder Kontext- und Bedeutungsreframing	Flexibiltät, Freiheit, Leichtigkeit
Selbst-Weg-Ziel	Unsicherheit in Bezug auf Ziel	negativer Glaubenssatz zu bestimmter Fragestellung	Klarheit, Struktur,	Identifikation limitierender Glaubenssätze durch Fragen zu Selbst, Weg, Ziel, usw.	Neue Hernagehensweise an Ziele
Six-Step-Reframing	Unerwünschtes Verhalten, körperliche Symptome	Teil mit positiver Absicht und unangemessenem Verhalten	Neue Wahlmöglichkeiten	Kreativen Teil einbeziehen	Gute Absicht und sinnvolles Verhalten
Soziales Panorama: Umgang mit mächtigen Personen	ungewünschtes Verhalten, negative Gefühle, ungewollte Reaktionen bei als mächtig erlebten Personen	innere Personifikation mit negativ erlebter Verortung (Distanz, Größe, Blickrichtung, usw.)	Veränderte Beziehung	soziales Panorama mit Veränderung des Standortes der Personifaktion, zu der die gewünschte Beziehung besteht, Reinigung des	Entspannung, Perspektivenwechsel

				alten Ortes, Achten auf Einwände	
Strategien	verwirrt, weiß nicht wie	Unwissenheit	wissen wie	Sequenzen erlernen, wahrnehmen	Effektivität, mehr Fähigkeiten
Timeline	Unangemessenes K- wiederholt sich	Vergangene negative Erfahrungen	Angemessenes K+	Ursprungs-Erfahrung plus Ressoruce Erfahrung	Wachstum, Freiheit
Trance	Stress, Unzufriedenheit, Rationalisieren	Einseitige Wahrnehmung	Neues Empfinden, Zufriedenheit und K+	Positive Erfahrung mit den unbewussten Ressourcen	Neue Wege entspannt finden
Veränderung von Glaubenssätzen	unerwünschtes Verhalten	limitierende Glaubenssätze	positiver, bereichernder Glaubenssatz	Augenrollmethode, Kirchturmübung, Glaubenssätze zersingen/zertanzen, Dilts-Pyramide	Bereicherung des Verhaltensrepertoires, Handlungsflexibilität
Verhandlung zwischen den Teilen / Verhandlungs-reframing	Innerer Konflikt	Verschiedene Teile arbeiten gegeneinander	Ergänzung der Teile	Kommunikation und Anerkennung der Teile	Ganzheitliches Handeln
Walt-Disney-Strategie	Unerfüllte Wünsche. Was kann ich machen? Kreative Lösungen finden	Konflikte von Teilpersönlichkeiten	Zielklarheit und Zielerreichung	Austausch und Ausleben der Teilpersönlichkeiten	Persönliche Wirksamkeit
Zielbestimmung / SMART	Ziellosigkeit	Infos fehlen	Klares Ziel	Infos zu SMART	Zufriedenheit

Auf diese Weise werden alle wichtigen und notwendigen Informationen für ein Ziel herausgearbeitet, um

das Erreichen des Ziels bzw. eine damit verbundene Veränderung effektiv zu organisieren und zu gestalten (Vorbereitung und Basis für die anschließende Intervention). Schon allein die Art der Befragung des S.C.O.R.E. Modells kann bereits eine Veränderungswirkung haben.

Das Modell kann in folgenden Bereichen eingesetzt werden:

- Interventionsvorbereitung
- Problemlösung
- Zielfindung
- Seminar- und Präsentationsdesign

Literatur

Richard Bandler: Veränderung des subjektiven Erlebens. Fortgeschrittene Methoden des NLP, Junfermann Verlag, Paderborn, 1989

Robert Dilts: Know-how für Träumer, Junfermann Verlag, Paderborn 1994

Robert Dilts; Richard Bandler; John Grinder u. a.: Strukturen subjektiver Erfahrung. Ihre Erforschung und Veränderung durch NLP, Junfermann Verlag, Paderborn, 1989

Klaus Grochowiak: Das NLP-Practitioner Handbuch, Junfermann Verlag, Paderborn, 1996

Gundl Kutschera: Tanz zwischen Bewusstsein & Unbewusstsein. NLP Arbeits- und Trainingsbuch, Junfermann Verlag, Paderborn, 1995

Alexandra Mohl: Der große Zauberlehrling. Teil 1 u. 2, NLP Arbeitsbuch, Junfermann Verlag, Paderborn, 2006.

Anthony Robbins: Grenzenlose Energie. Das Powerprinzip, Heyne TB, 1996

Barbara Schott: NLP – Das Psycho-Power-Programm. Insbesondere Cool bleiben, Gut drauf, wenn´s schiefgeht, Andere Wege wagen, Rowohlt, ab 1993