Hier findest du einige NLP Begriffe aus unseren NLP Ausbildungen in Karlsruhe

Übersicht NLP Begriffe und NLP Formate von A-Z

Um dich als Trainer oder Coach noch besser zu unterstützen, findest du hier einige NLP Begriffe, welche immer wieder bei unseren NLP Ausbildungen in Karlsruhe definiert werden. Diese Seite wird stetig ergänzt. Sollte dir ein NLP Begriff noch fehlen, schreibe uns einfach über unser Kontaktformular an, dann werden wir unverzüglich den NLP Begriff oder die NLP Strategie einfach und verständlich für dich erklären.

> Du willst mehr über NLP wissen? Hier kannst du dich kostenfrei zu einem online NLP Infoabend anmelden:
>
> https://www.trainer-coach-heikeweick.de/nlp-infoabende.html

1.-2.-3. Position:

Bei interpersonellen Konflikten, wie z.B. wechselseitigem Unverständnis zwischen zwei Menschen, ist dieses **NLP Tool** sehr effektiv, um Verständnis zu erreichen. Bei dem **NLP Format** 1.-2.-3. Position geht es darum, einen Sachverhalt aus verschiedenen Winkeln zu betrachten: aus eigener Sicht, aus Sicht des Gesprächspartners und aus Sicht eines Beobachters.

6-Step-Reframing:

Im NLP wird einem unerwünschtem Verhalten, das auch mit körperlichen Symptomen einhergehen kann, immer auch eine positive Absicht unterstellt. Beim 6-Step-Reframing, wird das unerwünschte Verhalten als ein intrapersoneller Teil angesehen und gewürdigt, um einen neuen kreativen Teil miteinzubeziehen. Ziel ist die gute Absicht des unangemessenen Verhaltens anzunehmen und das Ganze in ein sinnvolles Verhalten zu wandeln.

Anker verschmelzen:

Durch behindernde Erfahrungen hast du vielleicht keinen Zugang zu Ressourcen. Durch das Auffinden von positiven Erfahrungen mit dieser **NLP Technik**, werden Ressourcen geankert und auf neue Situationen übertragen.

Bedeutungs-Reframing:

Beim Bedeutungs-Reframing wird angenommen, dass eine negative Interpretation eines Geschehens zu unerwünschten Gefühlen und Verhalten führt. Mit dem NLP Bedeutungs-Reframing wird dem Ganzen eine positive Interpretation gegeben, um positive Gefühle und Akzeptanz zu erlangen.

CORE Transformation im NLP Master

Die Core Transformation startet mit einem Problem oder Konflikt und führt dann bis zu einer Erfahrung universeller Verbundenheit. Diese „Seinszustände“ sind:

1. Ruhen im Sein
2. Innerer Friede
3. Liebe
4. Okay-Sein
5. Einssein

Wir haben für dich ein komplettes NLP Setting in unserer NLP Master Ausbildung Karlsruhe aufgeschrieben

Hier gehts zum Setting...

Glaubenssätze verändern:

Wenn du einschränkende Statements über dich und die Welt hast, "limitierende Glaubenssätze", dann bekommst du mit diesem NLP Format wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, durch einen neuen, bereichernden Glaubenssatz.

Idiolektik:

Idiolektik ist der methodische Umgang mit der Eigensprache im persönlichen Gespräch und wurde in den 1970er Jahren von David Jonas entwickelt. Unter Eigensprache (Idiolekt) versteht man die Sprachmuster, die eine Person verwendet, inkl. all ihrer phonetischen, grammatikalischen und die Wortwahl betreffenden

Vorlieben. Wie ein Fingerabdruck enthält der Idiolekt wertvolle Hinweise auf das implizite Wissen und die unbewussten Muster einer Person. Idiolektik zeichnet sich durch die kompromisslose Anerkennung des Blickwinkels des Gegenübers aus (Gesellschaft für Idiolektik und Gesprächsführung (GIG) 1|2017 · ISSN 0947-1731).

Kontext Reframing:

Bei einem unangemessenen Verhalten in bestimmten Situationen, d.h. bei dem die Situationen „verwechselt“ werden, wird mit dem NLP Kontext-Raframing ein angemesseneres Verhalten zum passenden Kontext gefunden.

Leading:

Leading im NLP bedeutet „Führen“ durch das Verändern des eigenen Ausdrucksverhaltens auf der Grundlage eines Rapports. Beim Leading findet ein bewusstes Verändern der eigenen Signale statt nur mit dem Ziel, dass der Gesprächspartner folgt. Ein Folgen des Gesprächspartners wird nur dann erfolgen, wenn ein guter und ausreichend tiefer Rapport besteht.

Logische Ebenen:

Durch ein unbestimmtes Verhältnis deiner inneren Teile zum Ganzen, fühlst du dich persönlich inkongruent. Bei den logischen Ebenen oder auch "Dilts Pyramide“ im NLP, erlangst du einen stimmigen Neuentwurf mit Ressourcen für deine Ganzheitlichkeit.

Meta-Modell:

Durch eine bestimmte Art Fragen zu stellen im NLP, gewinnst du Klarheit über relevante Erfahrungen beim Gegenüber, die er in seiner Sprache tilgt, verzerrt oder generalisiert.

NLP Format:

Ein NLP Format kann eine einzelne „NLP Technik“ oder mehrere in Kombination sein. Als NLP Intervention in Therapie, Coaching oder Beratung, werden einzelne NLP Formate oft vom Anwender zieldienlich und flexibel kombiniert. Ein Beispiel ist ein SMART auf der Timeline.

NLP:

Neuro-Linguistisches Programmieren=Basierend auf Studien und Modellen zur menschlichen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung, also wie wir denken handeln und fühlen, macht NLP bewusst, welchen Faktoren unser Erleben steuern. NLP hilft dabei wie wir unsere Erfahrung selbst im Kopf erzeugen und verändern können.

Pacing:

Pacen bedeutet im NLP, im gleichen Schritt mit jemanden mitgehen, sich feinfühlig an bestimmte Verhaltensweisen einer anderen Person anzupassen (spiegeln). Man holt sein Gegenüber dort ab, wo er sich gerade befindet. Spiegeln im Sinne von pacen bezeichnet, sich anpassen an die Körperhaltung, Gestik, Mimik, Atmung usw..Das bedeutet, dass sich Menschen in Körperhaltung, Atemrhythmus, Gestik, Bewegungsgeschwindigkeit und Timing einzelner Bewegungen sehr stark angleichen. Sie pacen einander. Dadurch entsteht auf einer unbewussten Ebene ein intensiver und zuverlässiger Kontakt und schafft somit Vertrauen.

Rapport:

Rapport ist ein kongruentes Verhalten mit einer anderen Person im NLP. Rapport bedeutet, Menschen auf ihrem Niveau anzusprechen und deren Sprache zu verwenden (vermal und nonverbal). Rapport ist die Fähigkeit, die Welt des anderen zu betreten und zu ihm eine Brücke zu bauen. Rapport entsteht häufig spontan durch Sympathie. Man geht davon aus, dass Rapport auch bewußt erzeugt werden kann. Verantwortlich hierfür scheinen die Spiegelneurone zu sein. Lese hier wie NLP Practitioner Teilnehmer über ihre Erfahrungen mit Rapport berichten!

Reframing:

Bei einem unangemessenen Verhalten hat der Mensch oft einen einseitiger Standpunkt oder eine einseitige Sicht auf die Dinge. Im NLP Reframing werden neue Standpunkte und Sichtweisen ausprobiert, mit dem Ziel eines angemessenen Verhaltens und innerer Kongruenz.

SMART:

Mit einem SMART im NLP, kannst du deine Ziellosigkeit (weil dir vielleicht noch Infos fehlen) zu einer klaren Zielbestimmung wandeln.

Spiegelneurone:

Spiegelneuronen sind Nervenzellen, die im Gehirn während der Betrachtung eines Vorganges die gleichen Impulse auslösen, wie sie sich zeigen würden, wenn der Vorgang selbst aktiv durchgeführt würde.

Submodalitäten:

Submodalitäten im NLP sind Fein-Unterscheidungen (Untereigenschaften) der Sinnes-Repräsentationen VAKOG.

Teilearbeit:

Im NLP nennt man eine Verhandlung zwischen zwei oder mehreren Teilen in dir "Teilearbeit". Hierbei werden bei den inneren Konflikten der verschiedenen gegeneinander arbeitenden Teilen, durch Kommunikation und Anerkennung der Teile, eine Ganzheitlichkeit durch Ergänzung der Teile erreicht.

Teilpersönlichkeiten:

Teile oder Teilpersönlichkeiten versteht man im NLP als intrapersonelle (innerpersönliche), teilweise gegensätzliche Aspekte, wie Haltungen und Einstellungen, die zu inneren Konflikten führen können.

Timeline:

Bei vergangenen negativen Erfahrungen geht dies oft mit unangemessene Verhaltensweisen und negativen Gefühlen einher. Die NLP Timeline bietet hierfür Möglichkeiten, die Ursprungs-Erfahrung plus Ressourcen Erfahrung zu koppeln und zu ankern. Das Resultat ist ein angemesseneres Verhalten und Gefühl als Reaktion auf die Ursprungserfahrung.

Trance:

Bei einseitiger Wahrnehmung, wie es häufig bei Stress und Unzufriedenheit der Fall ist, hilft Trancearbeit, um positiven Erfahrung mit unbewussten Ressourcen zu machen. Das ist hilfreich, neue Wege entspannt zu finden.

V.A.K.O.G:

VAKOG nennen wir im NLP „Repräsentationssysteme“ und entspricht unseren 5 Sinnen. V=visuell (Sehsinn), A=auditiv (Gehör), K=kinästhetisch (Fühlen, Tastsinn), O=olfaktorisch (Riechen), G=gustatorisch (Schmecken).

Vorannahmen im NLP:

Die Vorannahmen oder auch Grundannahmen im NLP, sind grundlegende Einstellungen und Haltungen. Viele dieser NLP Vorausnahmen sind zwischenzeitlich auch neurobiologisch begründet. Einige der NLP Vorannahmen liegen Überzeugungen aus unterschiedlichen Philosophien und Wissenschaften zu Grunde. Hier gehts zu den NLP Vorannahmen!

Hier kannst du dich zu einem unseren kostenfreien online Infoabend anmelden:

https://www.trainer-coach-heikeweick.de/nlp-infoabende.html

Walt-Disney-Strategie:

Diese NLP Strategie ist ein hilfreiches Tool für eine Konkretisierung und realistische Erreichbarkeit eines großen Ziels, Traumes oder unerfüllte Wünsche. Konflikte von Teilpersönlichkeiten verhindern hierbei, dass der Mensch nicht weiss, was er machen kann, um kreative Lösungen zu finden. Dieses NLP Format hilft beim Austausch und Ausleben der Teilpersönlichkeiten, für Zielklarheit und Zielerreichung.