

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 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?
Symptome		
Jetzt...		
C =Cause	Ursachen (Causes) sind die Elemente, die zur Entstehung der Symptome geführt haben und die deren Aufrechterhaltung bewirken.	Was ist der Grund?
Ursachen		
...weil...	Gewöhnlich sind die Ursachen weniger offensichtlich als die Symptome, die sie erzeugen.	
O = Outcomes	Ziele (Outcomes) sind die speziellen Zielsetzungen oder erwünschten Zustände, die an die Stelle der Symptome treten würden.	Was möchtest du? Was ist dein Ziel?
Ziele		

...wollen...

R =	Ressourcen sind jene grundlegenden	Was brauchst du
Resources	Elemente, mit deren Hilfe man die	dafür?
	Ursachen der Symptome beseitigen und	
Ressourcen	bewirken kann, dass das erwünschte	Welche
	Ergebnis sich manifestiert und	Unterstützung
...mit...	aufrechterhalten wird.	hättest du gern?

E = Effekt	Wirkungen (Effects) sind die	Wie wird es sein,
	langfristigeren Konsequenzen, die aus	wenn du dein Ziel
langfristige	dem Erreichen eines speziellen	erreicht hast?
	Ergebnisses resultieren. Spezifische	
Wirkung	Ergebnisse sind gewöhnlich	
	Wegmarkierungen auf dem Weg zu	
...um...	langfristigeren Auswirkungen.	

Hier die NLP Formate und Techniken

<i>NLP Format</i>	<i>Symptom</i>	<i>Ursache/ Cause</i>	<i>Ziel/ Outcomes</i>	<i>Ressource</i>	<i>Effekt</i>
	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 tief sitzende
erhaltensweisen, Ursachen,
Gefühle, Prägung existenz
Reaktionen bis bedrohender
hin zu selbstzerst Glaubenssätze,
örerischen oft aus früher
Aktivitäten, Kindheit
schwere
Lebensprobleme

Erleben von Core
Zuständen,
Nachreifung
innerer Anteile

Suche nach Core-Ganzheitlichkeit,
Zustand, Verbundenheit
Integration, mit innerem
Wachsenlassen Zusatnd von
innerer Anteile, Liebe, Ruhen im
Anreicherung mit Sein, OK-Sein,
Core-Zusatdn, Einssein, innerer
Verteilen des Friede
Cores über die
persönliche
Zeitline hinweg

Fast-Phobia

Erleben von unkotraumatisches
ntrollierbaren Erlebnis
Angstreaktionen
bei bestimmten
Auslösern

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: Überscheiden der Schwelle, Kampf mit dem Dämon, positive Absicht erfragen, Ressourcen über Mentoren erarbeiten, Integration 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- aktions-Muster	Re-Imprint mit T Erweiterung der Rimelineressurcen arbeit, Finden positiver Absicht, Übergeben von Ressourcen an sich und andere, Verteilen über die Zeitlinie	Handlungsmögl icheiten
---	--	---	--	---------------------------

Reframing

Unangemessenes Verhalten	Einseitiger Standpunkt. Einseitige Sicht.	Angemessenes Verhalten	Neue Standpunkte und Sichtweisen ausprobieren	Kongruenz
-----------------------------	---	---------------------------	--	-----------

Reframing / SoMs

Erleben von Limitierungen	limitierende Glaubenssätze,	Eröffnung neuer Blickwinkel,	Reframing: 14 SoMs oder Kontext- und Be	Flexibilität, Freiheit, Leichtigkeit
Beeinträchtigung en	einschränkende inne Landkarten	Entstehen von ndlungsspielraum , K+	Hadeutungsreframin	

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 Hernagehe nsweise an Ziele
-----------------------------------	---	------------------------	---	------------------------------------

Six-Step- Reframing

Unerwünschtes Verhalten, körperliche Symptome	Teil mit positiver Absicht und unangemessenem Verhalten	Neue Wahlmögli chkeiten	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 Personifikation, zu der die gewünschte Beziehung besteht, Reinigung des	Entspannung, Per spektivenwechsel
---	--	-------------------------	---	--------------------------------------

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 Ressource 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	Augenrollmethod e, Kirchturmübung, Glaubenssätze ze rsingen/zertanzen , Dilts-Pyramide	Bereicherung des Verhaltensrepert oires, Handlungs f elxibilität
----------------------------	-------------------------------	---	---	--

Verhandlung zwischen den Teilen / Verhand lungs-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 Te ilpersönlichkeite n	Zielklarheit und Zielerreichung	Austausch und Ausleben der Tei lpersönlichkeiten	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

