

# Potenzial - Erweiterung mit NLP

## NLP BASICS DVNLP

Zertifizierte Basis-Ausbildung

in 3 Modulen



Regula R<sup>|||</sup>öthlisberger

NLP-Lehrtrainerin DVNLP

LernCoach-LehrTrainerin (nlpaed)

LifeCoach SWISSNLP

Eichli 27 · 6370 Stans · 079/3 875 875

info@lerncoach-nlp.ch · www.lerncoach-nlp.ch

## Was genau ist NLP?

- ⇒ **Neuro** = Wahrnehmung und unsere innere Reaktion darauf. Fundiertes Wissen aus Beobachtungen, Erkenntnisse aus der Neuro-Psychologie und Hirnforschung
- ⇒ **Linguistisch** = Kenntnisse über die Wirkung der Sprache und der Wortwahl, die wir benutzen im Denken und in der Sprache.
- ⇒ **Programmieren und Potenzialerweiterung** = Bewusstwerden und wählen können: Strategien, innere Steuerung, Lernabläufe und Verhaltensmuster
- **Praxisorientierte Anwendungen** von Modellen, effizienten Strategien und Techniken
- **Neuro-Psychologische Erkenntnisse** über die Zusammenhänge von Wahrnehmung, innerem Erleben und äusserem Verhalten. Diese geben uns wichtige Informationen, welche für den Umgang mit Menschen und mit sich selber wertvoll sind. Sie zeigen die Mechanismen des Verhaltens und des Lernprozesses auf.
- **Das Einsetzen dieser Erkenntnisse** erleichtert den Umgang mit sich und seinen individuellen Herausforderungen; es erleichtert den Schulalltag der Lernenden und der Lehrpersonen, die Erziehungsarbeit der Eltern, das Team-Leben und den Umgang mit Klienten im Businessalltag.
- **Mit der Frage: WIE passiert etwas? Kommen wir auf tiefliegende Informationen, die für unser Verhalten und Verständnis ausschlaggebend sind. Damit kommen wir auch auf die Information: WIE kann Veränderung, Verbesserung erreicht werden?**

## Warum mich NLP seit 25 Jahren begleitet und stärkt?

**NLP** ... basiert auf Erkenntnissen

... ist ziel- und lösungsorientiert

... stärkt und erweitert Ressourcen

... dient der Erweiterung und Verbesserung von Fähigkeiten (z.B. Kommunikation)

... fördert die Bewusstheit von Abläufen (Verhalten, Zuständen ...) und das Selbstbewusstsein

... bietet Strategien, Techniken und Modelle zur Veränderung unerwünschter Verhaltensmuster, und Zustände.

... dient der Nützlichkeit im Alltag für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Die Ethik des Anwenders** ist wesentlich, wie bei jedem Kommunikations-Modell.

## Die NLP-Basics Ausbildung

... ist ein kompakter Einstieg ins NLP. Sie lernen Strukturen und Techniken des NLP, die Sie sofort in Ihrem Alltag anwenden können. Diese Einführung ermöglicht neue Perspektiven und vermittelt neue Möglichkeiten für ein beziehungsförderndes Miteinander, indem es wichtige Erkenntnisse und Techniken für Kommunikation und persönliches Wachstum vermittelt.

Die Basics-Ausbildung kann mit 7 weiteren Modulen erweitert werden zur NLP-Practitioner-Ausbildung und sie bietet fundierte Kenntnisse für die Ausbildung zum Lern-Coach (nlpaed).

## Die Erklärung von Anwendern:

**„NLP ist der Schlüssel zu meiner inneren Schatztruhe“**

## Themen und Inhalte

### 1. Modul

- Wie NLP entstand: Die Geschichte von NLP
- Ethik und Philosophie des NLP
  - Die NLP-Grundannahmen für ein positives Menschenbild
- Das NLP-Kommunikations-Modell
  - Den Draht zueinander finden / Beziehungs-Brücken bauen
  - Führen – Begleiten – „Erziehen“ - Coachen haben vieles gemeinsam
  - Was macht die überzeugende Gesprächsführung aus?
  - Verbale und nonverbale Kommunikation / Kongruent, selbstsicher auftreten
- Wahrnehmung, Sinnesschärfe und Positionen
  - Was steht zwischen Wahrnehmung und Wahrheit?
  - Wie unsere Wahrnehmung verarbeitet wird: Wahrnehmungstypen und wie das unsere Kommunikation beeinflusst.
  - Die innere Repräsentation
- Einführung in Selbst-Coaching und Mental-Training:
  - Ressourcen entdecken, nutzen und stärken (NLP für Gross und Klein)
- Ziele erreichbar machen: Kriterien für eine wohlgeformte Zielbestimmung

### 2. Modul

- Die gelungene Kommunikation mit Tiefenstruktur: Das Meta-Modell der Sprache schafft Klarheit und Sicherheit im Gespräch
- Die richtigen Fragen: In die richtige Richtung fragen
- Das Modell der neurologischen Ebenen: Situationen und Abläufe besser verstehen
- Feedback: Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach M. Rosenberg
  - Vertrauen und Sicherheit schaffen: Feedback geben und annehmen im Alltag, im Beruf, mit Klienten, mit Kindern, in jeder Beziehung mit „Fairness“

### 3. Modul:

- Das Milton Modell der Sprache: Kreativität - Blockaden lösen - Affirmationen - Grenzen erweitern und neue Möglichkeiten schaffen.
- Timeline: Mit Ressourcen auf der Zeitlinie die Gegenwart und Zukunft bereichern
  - V-K Dissoziation
- **Rückschau, Ausblick und Zertifizierung**