

LEKTION 1  
GESTALTUNGSPOTENTIALE  
ENTDECKEN -  
ZUKUNFTSWEGE  
KOMPETENT BESCHREITEN

# NLP KOMPETENZ



# EINFÜHRUNG UND GRUNDLAGEN

Was ist NLP und wie ist sein Menschenbild



# LEKTION 1

Einführung in das  
Neurolinguistische  
Programmieren (NLP)

Was ist NLP?

Wozu NLP?

Geschichte und  
Entwicklung von NLP

Ethische Haltung des  
vorliegenden Kurses

Anwendungsgebiete  
des NLP

Die Bedeutung von  
NLP für persönliches  
Wachstum und  
berufliche  
Entwicklung

Grundprinzipien des  
NLP

Modell der  
Lebensfreude von  
Robert Dilz

“

WER IMMER TUT, WAS ER SCHON KANN, BLEIBT  
IMMER DAS, WAS ER SCHON IST

”

(Henry Ford, US-amerikanischer Erfinder und Manager, 1863-1947)



# WAS IST NLP

- NLP ist eine Sammlung von wissenschaftlichen Konzepten aus den Bereichen Psychologie, Familientherapie, Mathematik, Linguistik, Hypnose zur Verbesserung der Kommunikation mit sich selbst (Gedanken) und mit anderen Menschen.
- Mit NLP können wir unser Gegenüber sensibler wahrnehmen und hilfreiche Fragen stellen, Antworten geben und Hilfestellungen anbieten.
- Mithilfe von NLP erlangen wir Kenntnissen über unsere Gedanken- und Gefühlswelt, unsere mentalen Konstruktionen.
- Mit NLP können wir erkennen, wie wir durch unsere mentalen Modelle, unsere Gedanken und Vorstellungen unseres Lebens im wörtlichen Sinn "konstruieren".
- Mit NLP blicken wir zurück in unsere Vergangenheit, erkennen Glaubenssätze (Beliefs) und Handlungsmuster und können uns davon weiterentwickeln.
- Sogar die Vergangenheit können wir verändern, indem wir einen neuen, anderen Blick auf Geschehnisse erkennen.
- NLP-Werkzeuge ermöglichen das Erkennen von den Strukturen subjektiver Erfahrungen (Glaubenssätze, Muster).
- Wir setzen diese Kenntnisse für unser Wohl und das unserer Mitmenschen ein.

# NEURO LINQUA PROGRAMM

## DAS NEUROLOGISCHE SYSTEM: Sinne, Nerven, Gehirn

- Wir nehmen die Welt mit unserer Neurologie (Sinne, Nerven, Gehirn) wahr.
- Sinneseindrücke manifestieren sich in unserem Gehirn.
- Neurobiologische Prozesse:
- Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Berühren und Empfinden
- Körper und Geist bilden eine untrennbare Einheit

## LINQUA: DER GEBRAUCH VON SPRACHE

- Linguistisch: Sprache ist Kommunikation und Kontakt.
- Der Mensch kann ohne Kontakt nicht leben, verkümmert.
- Sprache benötigen wir für:
- Ordnen von Gedanken und Verhalten (innerer Monolog)
- Kommunikation mit anderen (in Kontakt treten)
- Gezieltes Nutzen von Sprache, Worten, Texten, um Wirkung zu erzeugen

# NEURO LINQUA PROGRAMM

## PROGRAMMIEREN

- Mentale Modelle, Vorstellungen, Glaubenssätze konstruieren unser Leben.
- Wir können wählen, unsere Handlungen so zu organisieren/steuern, um bestimmte Wirkungen, Ergebnisse zu erzielen.
- Wir können unsere Gedanken beeinflussen: dieselbe Situation kann so oder so betrachtet, erlebt, gefühlt werden.

## MUSTER und PROZESSE

- Unsere Muster und unsere Lebenserfahrung prägen unsere Geschichte.
- Wir haben Verhaltensmuster und Prozessabläufe einstudiert, eingelernt.
- Es kann sein: Was früher nützlich war, ist heute hinderlich. Wir lernen um.

# WOZU NLP

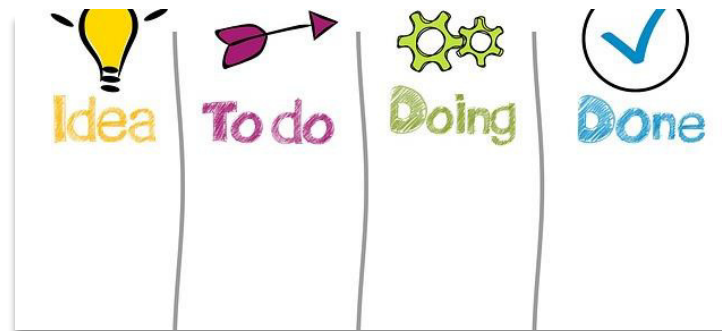
- Leben geschieht im Austausch mit anderen Menschen.
- Leben vollzieht sich in Interaktion und Beziehungsformen wie Familie, Freundschaften, Arbeitswelt.
- Leben und Entwicklung findet in Organisationen statt (z.B. Firmen und Unternehmungen, Industrie, Bildung, Wohlfahrt, öffentliche Einrichtungen, Verwaltung, Kunst- und Kultur, Vereine etc.)
- In all diesen Feldern findet Kommunikation und Zusammenarbeit statt.
- NLP unterstützt uns, diese Kommunikation professionell zu gestalten. Durch Selbstkenntnis und zwischenmenschliche Fähigkeiten.

# WOZU NLP



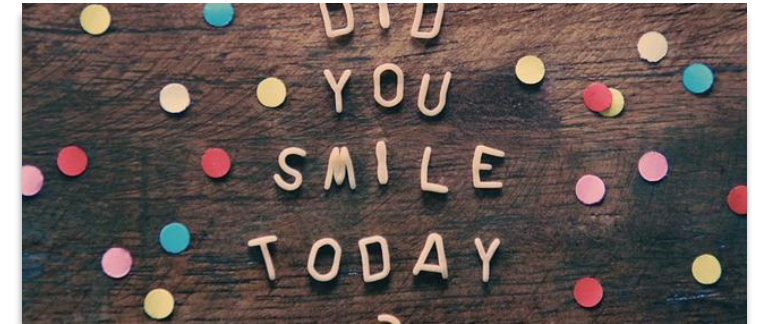
## Persönliches Glück

Im NLP entfalten wir unsere ganzheitliche Persönlichkeit mit all ihren Erfahrungen, Gedanken und Bildern. Unsere Ressourcen und Potentiale werden zur Entfaltung gebracht.



## Berufliche Kompetenz

Mit gestärkten Fähigkeiten und einem erweiterten Handlungsrepertoire sind wir im beruflichen Alltag zufriedener und erfolgreicher. Wir können uns kompetent für uns und andere einsetzen.



## Work-Life-Balance

Mit NLP Energie und Lebensfreude schöpfen. Persönliche und berufliche Aspekte unseres Lebens begegnen wir ausgeglichen und mit Zuversicht. Wir gehen achtsam mit uns und unseren Mitmenschen um. Neue Ressourcen stehen uns zur Verfügung.

# GESCHICHTE UND ENTWICKLUNG

- NLP Entstehung:
- Kalifornien 1972
- John Grinder (Linguist)
- Richard Bandler (Psychologe)
- Virginia Satyr (systemische Familientherapie)
- Fritz Perls (Gestalttherapeut)
- Milton Erickson (Hypnose)
- NLP ist eine Sammlung wirksamer Techniken
- Zur Steuerung des Bewusstseins
- Zur Entwicklung des eigenen Potentials
- Zur Verbesserung der Kommunikation

# PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG DURCH NLP

- Im Leben nimmt man unterschiedliche Rollen ein und hat unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen.
- Beruflich und privat stehen wir vor vielen Herausforderungen.
- Wie selbstbestimmt können wir diese Rollen und Aufgaben umsetzen?
- Wie können wir gut für uns selber sorgen?
- Wie unsere Handlungskompetenzen erweitern?
- NLP ermöglicht uns Selbsterkenntnis und Kompetenzsteigerung in der Erfüllung all unserer gesellschaftliche Anforderungen und unserer Möglichkeiten der Lebensgestaltung.

# ANWENDUNGSGEBIETE DES NLP



## Beratung und Entwicklung

Selbstmanagement

Selbstkompetenz

Kommunikations- und  
Beratungskompetenz



## Präsentation

Arbeitswelt, Vereine, Management,  
Politik, Werbung



## Motivation

Bildungsbereich

Gesundheitsbereich

Sport

# ETHISCHE HALTUNG DES KURSES

- Der nachstehende Kurs basiert auf wesentlichen Erkenntnissen und Lernerfahrung der Lehre von Psychotherapeutin Helga Obermair. Sie war eine Pionierin des NLP und hat die damals neuartige Arbeitsweise zur Stärkung der Lebensqualität gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. Walter Ötsch nach Linz/Oberösterreich gebracht.
- In ihrer Definition und Ausrichtung von NLP geht es immer um Verbesserungen für dich und deine Mitmenschen. Immer um Veränderungen, die für alle Beteiligten ein gutes Ergebnis bringen.
- NLP kann hochwirksam für die eigene Klarheit und Selbsterkenntnis angewandt werden ebenso wie in jedem zwischenmenschlichen Kontakt, sei es im privaten Bereich oder im Arbeitskontext. Immer geht es darum, das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern.
- In unserem Kurs grenzen wir uns deutlich von NLP-Anwendungen, die das Gegenüber zu manipulieren versuchen, ab. Diese Anwendung von NLP lehnen wir ab.

# GRUNDPRINZIPIEN

Wahrnehmung, Körper-Geist-Seele, Menschenbild, Veränderungschancen,  
Methodenset



# GRUNDPRINZIPIEN

- Was wir durch unsere Sinne wahrnehmen, wird **neurologisch** in unserem Gehirn eingeordnet und verarbeitet.
- Diese innere Verarbeitung wird durch Sprache und Sprachstrukturen (**Linguistik**) für uns selbst in Gedanken und Worten fassbar und kommt anderen gegenüber zum Ausdruck.
- Die interne Verarbeitung und unser externes Verhalten ist in immer wiederkehrenden Verhaltens**programmen** organisiert.
- NLP ist ein Methodenrepertoire, um unerwünschte Programme zu verändern.
- Jeder Mensch hat seine individuelle innere Landkarte und Sprache entwickelt.

# GRUNDPRINZIPIEN

- Wir nehmen die Welt mit unseren Sinnen und unserer gesamten Neurologie wahr.
- Neurologie ist die Einheit von Sinnesorganen, Nervenbahnen und dem Gehirn.
- Unsere Sinnessysteme sind: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken
- Sowohl vergangene Erlebnisse und Erfahrungen als auch aktuelle Vorstellungen sowie Zukunftsbilder nehmen wir mit diesen Sinnen wahr.
- Somit sind vergangene Empfindungen, aktuelle Sichtweisen und Zukunftsvorstellung mittels unserer kognitiven Gedankenkraft gestaltbar.
- Im Hier und Jetzt, im Augenblick.
- Körper, Geist und Gefühl wirken zusammen. Durch Änderung mentaler Prozesse wird der Körperzustand verändert und umgekehrt.

# GRUNDPRINZIPIEN

---

NLP ist ein kraftvolles Methodenset, das auf Neuro (Gehirn, Sinne, Gefühle), Linqua (Sprache) und dem Zusammenwirken von Sinnen, Mindsets und Kommunikation basiert.

---

Mittels Gehirn (neuro) und Sprache (linqua) wird unser Denken, Fühlen und Verhalten gewissermaßen programmiert.

---

Mit NLP erhöhen wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit und Handlungskompetenz in beruflichen und privaten Kontexten.

---

Wir lernen, unsere Gefühlswelt zu erforschen und auf sie positiv einzuwirken.

---

Je klarer wir in unserer Selbstwahrnehmung sind, umso besser ist unsere Kommunikation mit anderen.

# KÖRPER-GEIST-SEELE

- Der Körper tut und zeigt, die Seele fühlt, der Geist denkt.
- Um Entwicklung anzustoßen, setzen wir an diesen drei Bereichen an. Im NLP können wir alle drei Bereiche zugleich nutzen, oder uns auf einen konzentrieren.
- Setzen wir an einem an, wirkt sich dies auf die weiteren aus.
- Wir arbeiten an unserem körperlichen Wohlbefinden, die Seele und der Geist (unsere gedankliche Selbsteinschätzung) ziehen nach.
- Wir meditieren: Körper und Geist werden gestärkt, wir fühlen uns auf allen drei Ebenen besser.
- Wir denken nach, haben Erkenntnisse: Wir wachsen und sind zufrieden.

# MENSCHENBILD

- Jeder Mensch ist einzigartig und hat sein eigenes Modell von der Wirklichkeit.
- Jeder Mensch erlebt individuell seine eigenen sinnlichen Erfahrungen.
- Jeder Mensch verfügt über individuelle Ressourcen, um gewünschte Änderungen herbeizuführen.
- Wir handeln immer nach dem Besten, das uns gerade zur Verfügung steht.
- Ein negatives Verhalten wird erst aufgegeben, wenn etwas Besseres gefunden ist.
- Es gibt keine Fehler, es gibt nur Ergebnisse.

## VERÄNDERUNGSSCHANCEN

Folgende Thesen liegen dem hier vermittelten NLP-Ansatz zugrunde:

Müssen wir uns entscheiden, gibt es immer mindestens drei Möglichkeiten.

Der Augenblick zu handeln ist jetzt und nicht später.

Worauf wir unsere Energie richten, das stärken wir.

Jede Fähigkeit ist gut, es kommt darauf an, wählen zu können, wann und wo man sie einsetzt.

Durch Änderung mentaler Prozesse wird der Körperzustand verändert und umgekehrt.



# METHODENSET SINNE/SPRACHLICHER AUSDRUCK

---

Sinnliche Wahrnehmung

---

VAKOG

---

Kommunikation

---

Sich auf das Gegenüber einstellen: Pacen und Rapport



# METHODENSET SELBSTWAHRNEHMUNG

---

Innere Landkarte, Innerer Monolog

---

Zielarbeit

---

Beliefarbeit: Veränderung von Glaubenssätzen

---

Moments of Excellence und Ankern



# METHODENSET VERÄNDERUNG

---

Zeitlinie, Timeline

---

Reframing

---

Logische Ebenen

---

Strategien