



# Landsiedel NLP Training

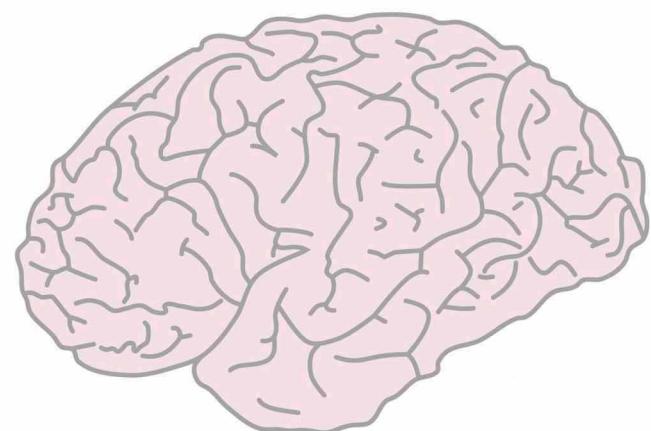
*... empower your potential!!*



**Herzlich  
Willkommen**



# Neuro



# Programmieren



# NLP im Überblick

... empower your potential!

Kommunikation

Gregory  
Bateson

Sinne

Verändertes  
Bewusstsein

Milton  
Erickson

Therapie

V. Satir  
F. Perls

Sprache

Richard Bandler  
John Grinder  
Frank Pucelik

Kommu-  
nikation

Neurologie

Wirtschaft

Persönlichkeit

Partnerschaft...

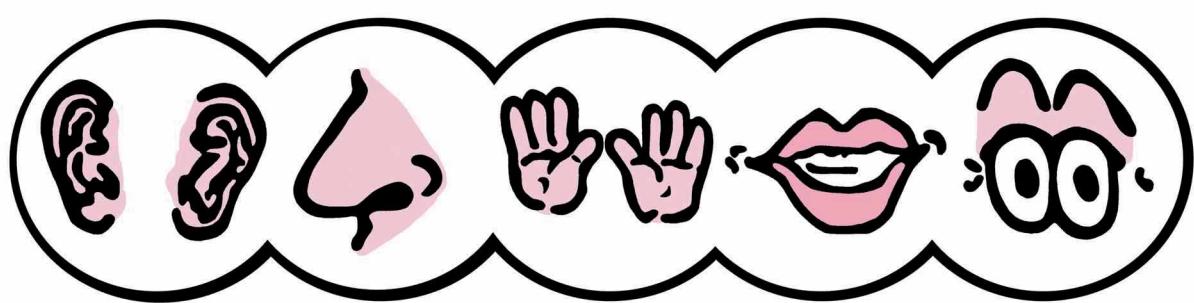
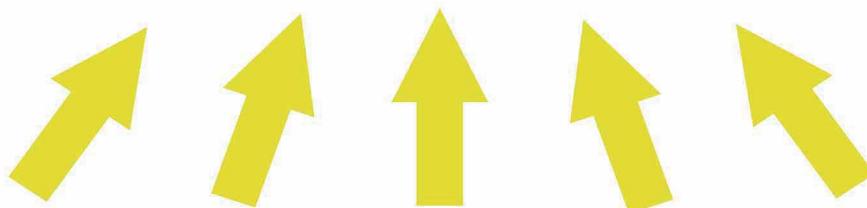
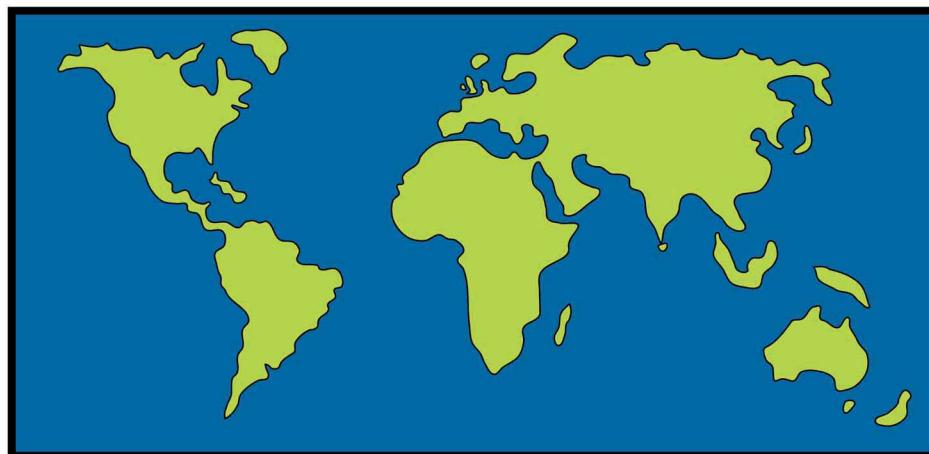


Landsiedel  
NLP Training



# Modell der Welt

... empower your potential!!





# Grundannahmen des NLP

... empower your potential!!

1

**Die Landkarte ist nicht das Gebiet.**

2

**Es gibt keine Fehler – nur Feedback.**

3

**Es gibt keine richtigen oder falschen Modelle der Welt.**

4

**Jeder Mensch hat alle Ressourcen in sich.**

5

**Menschen treffen stets die beste ihnen zur Verfügung stehende Wahl.**



# Grundannahmen des NLP

... empower your potential!!

**6**

Hinter jedem Verhalten  
steckt eine positive Absicht.

**7**

Für jedes Verhalten gibt es einen  
Kontext, in dem es sinnvoll sein kann.

**8**

Widerstand beim Klienten bedeutet  
mangelnde Flexibilität des Beraters.

**9**

Die Bedeutung der Kommunikation  
liegt in der Reaktion, die man erhält.

**10**

Wenn etwas nicht funktioniert,  
tue etwas anderes.

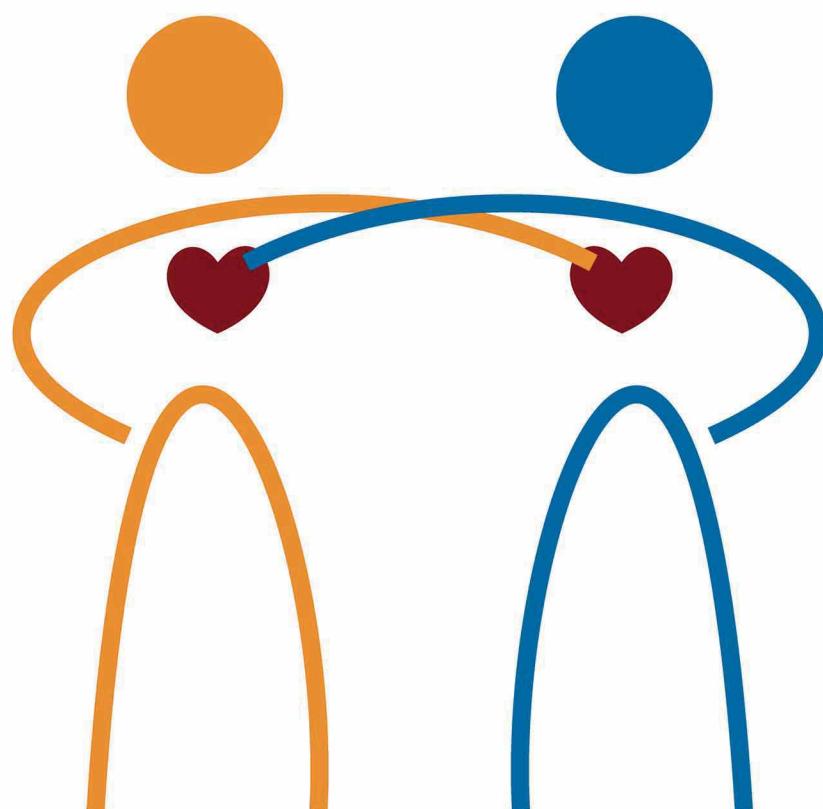


# Rapport

... empower your potential!!

**“Rapport bedeutet, Menschen auf ihrem Niveau anzusprechen und deren Sprache zu verwenden, um sie von Gedanken zu überzeugen, die sie nicht verstanden hätten, wären sie in einer anderen Form dargestellt worden.”**

**Jerry Richardson**





# Pacing-Leading

... empower your potential!



## Pacing

**“sich feinfühlig an bestimmte Verhaltensweisen einer anderen Person anzupassen bzw. sich auf ihr “Modell der Welt“ einzulassen.”**

## Leading

**“jemanden auf der Basis von Rapport und im Sinne des “Win-Win-Prinzips“ zu einem bestimmten Ziel oder Ergebnis hinzuführen.”**

# Wohlgeformte Ziele

... empower your potential!!



## Positive Formulierung



## Aktive Beteiligung



## Spezifischer Kontext



## Sinnlich konkret



## Ressourcen



## Größe



## Ökologie



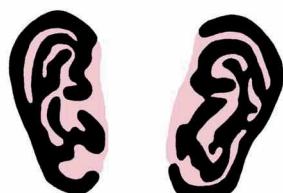
Landsiedel  
NLP Training

# Wahrnehmungskanäle

... empower your potential!!



**V**isuell  
sehen



**A**uditiv  
 hören



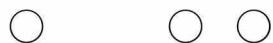
**K**inästhetisch  
 fühlen



**O**lfaktorisch  
 riechen



**G**ustatorisch  
 schmecken



... empower your potential!!

- **denkt sehr viel in Bildern**
- **spricht häufig sehr schnell**
- **äußere Attraktivität wichtig**
- **nimmt seine Umgebung primär visuell wahr**
- **die Atmung ist eher flach und schnell**
- **Augen oft oben rechts**



# Wahrnehmungsfilter

... empower your potential!

- Neurologische Filter
- Soziale Filter
- Individuelle Filter

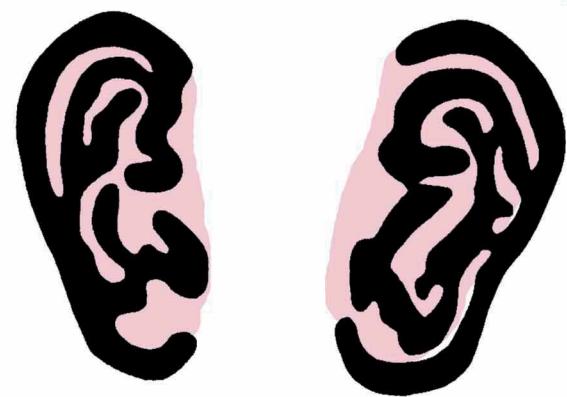
“Jeder sieht die Welt  
durch die Brille,  
die zu seinen Augen paßt.”



# Auditiver Typ

... empower your potential!!

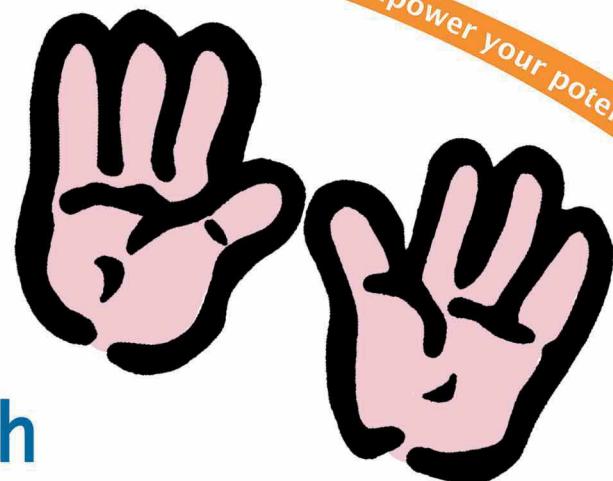
- liest gerne
- denkt in Worten
- kann gut zuhören
- achtet auf Betonung
- spricht ruhig und langsam
- reagiert sensibel auf Geräusche
- Augen geradeaus nach vorne





# Kinästhetischer Typ

... empower your potential!



- atmet tief im Bauch
- intensive Körpersprache
- will anpacken und etwas tun
- lebt vor allem in seinen Gefühlen
- herzliche Umarmung/fester Händedruck
- spricht langsam/mit tiefer Stimme
- Augen häufig nach unten



# Zustandsmanagement

... empower your potential!!

## Innere Vorstellungswelt

Was wir uns in inneren Bildern vorstellen und wie wir es tun. Was wir uns innerlich sagen und hören und wie wir es tun.



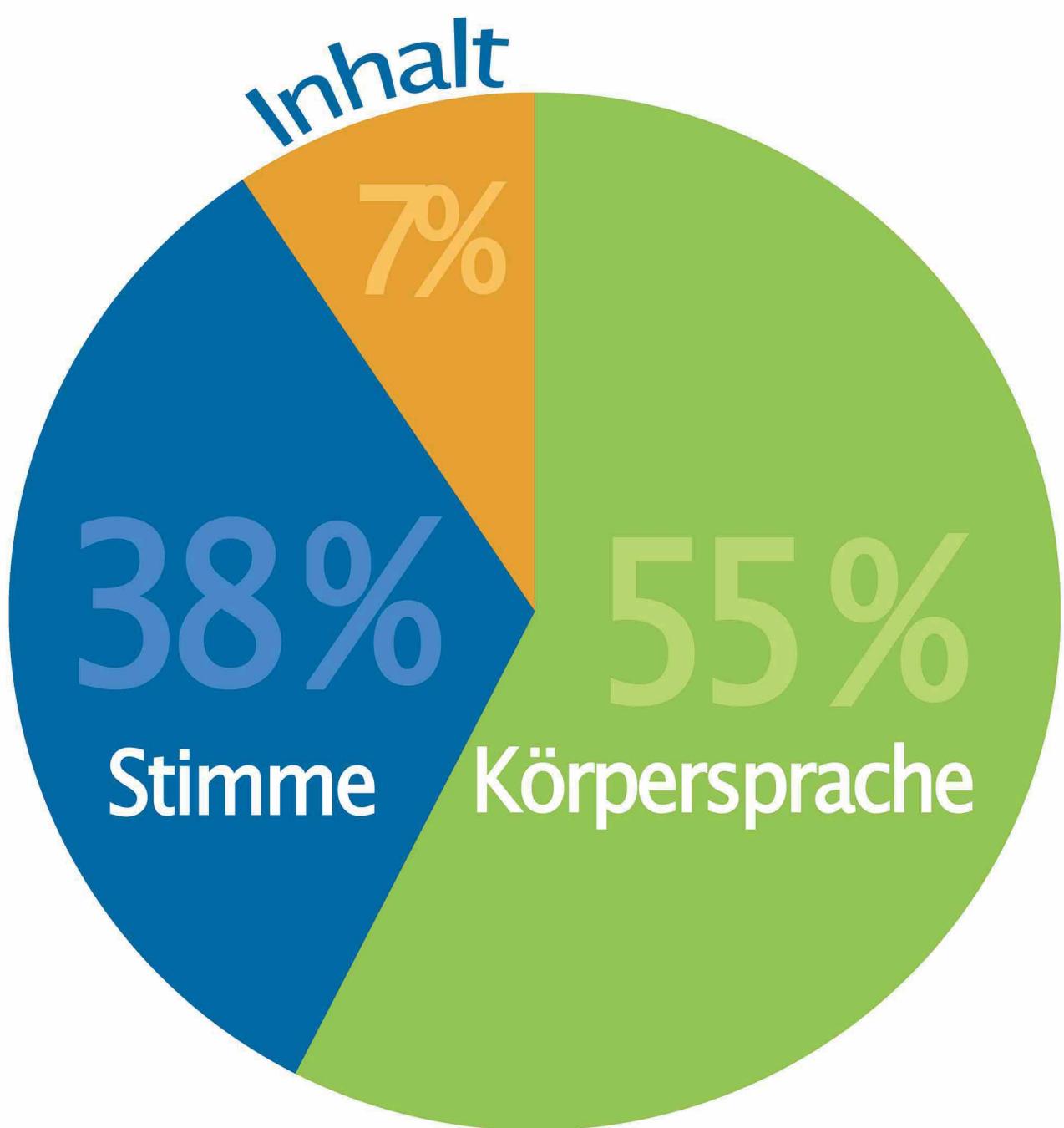
**Verhalten**  
verbal – sagen  
physisch – tun

**Physiologische Vorgänge**  
Körperhaltung – Atmung  
Biochemische Abläufe



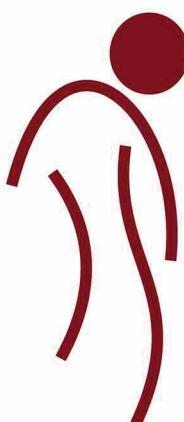
# Was überzeugt?

... empower your potential!!

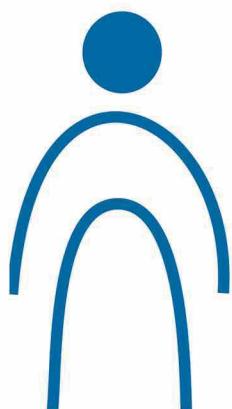


# Zustände (States)

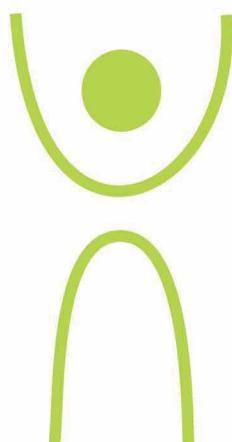
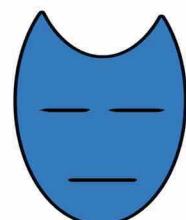
... empower your potential!!



**Stuck-State**  
Festgefahren  
Blockiert  
Niedergeschlagen



**Separator-State**  
Unterbrecher  
Neutral  
Emotional unbeteiligt



**Ressource-State**  
Alle persönlichen  
Fähigkeiten und  
positiven Energien  
sind verfügbar





# Ankern

... empower your potential!!

**“ein Reiz (Stimulus, Auslöser, Trigger), der bei einem Menschen eine ganz bestimmte, immer gleiche Reaktion bewirkt.”**





# Eigene Zustände verändern

... empower your potential!!

- Was ich mir vorstelle
- Wie ich es mir vorstelle
- Ankern
- Physiologie



# Wie versetze ich jemanden...

## ...in einen Zustand?

... empower your potential!!

- Frage stellen
- Pacing und Leading
- Erinnerung an vergangene oder zukünftige Situationen
- SO-TUN-ALS-OB-PRINZIP
- Versetzung in einen Experten
- Anker entdecken und nutzen
- VAKOG-Beschreibungen (intensivieren)
- Über den Zustand reden
- Metaphern, Geschichten
- Selbst im Zustand sein
- Körpersprache/Physiologie



# Standardschritte

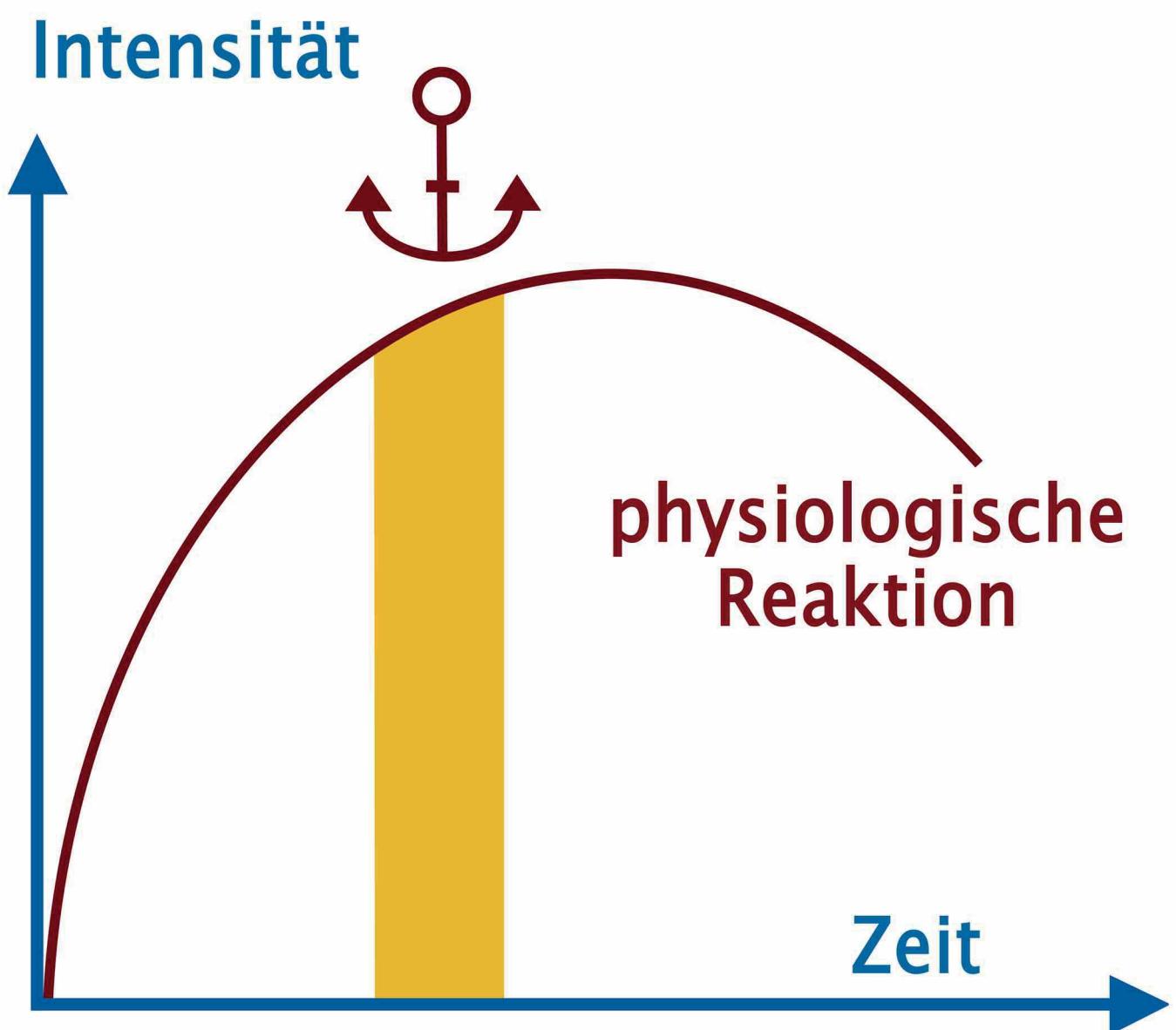
... empower your potential!

- 1** Intensive assoziierte Erinnerung an eine Erfahrung
- 2** Kurz vor dem Höhepunkt den Anker setzen
- 3** Separator:  
inneren Zustand verändern
- 4** Test:  
Anker erneut auslösen



# Ankerphase

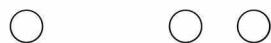
... empower your potential!



# Anker verschmelzen

... empower your potential!

- 1 Negativer Anker
- 2 Separator
- 3 Test
- 4 Positiver Anker
- 5 Separator
- 6 Test
- 7 Anker verschmelzen
- 8 Future Pace



# Hypnotalk

... empower your potential!

**Auslösen und Halten des pos. Ankers:**

Während Du jetzt dieses angenehme Gefühl in Deinem ganzen Körper spürst, kannst Du es noch intensivieren... und jetzt...

**Auslösen und Halten des negativen Ankers:** beginnst Du zu sehen und zu hören, was es in der negativen Situation zu sehen und zu hören gab, während Du weiterhin in dem angenehmen Gefühl bleibst! ... und mit all den neuen und veränderten Empfindungen und Gefühlen könnte es sein, dass Du die Situation ganz anders bewertest, oder aber, dass Du Aspekte entdeckst, die Du bisher vernachlässigt hast oder gar nicht erkannt hast... Ist es nicht so? ... und in dem Maße, wie sich die Bedeutung dieser Situation für Dich verändert hat, **negativen Anker lösen**, kannst Du beginnen neue Verhaltensmuster auszuführen... Nicht wahr?



# Tipps für gute Anker

... empower your potential!!



**T**iming

**I**ntensität des Zustands

**G**enauigkeit der Wiederholung

**E**inzigartigkeit des Ankers

**R**einheit des Zustands



# Moment of Excellence

... empower your potential!

- 1 Thema + Ankerstelle finden
- 2 Beste Ressourcen finden
- 3 Nacherleben + ankern
- 4 Separator
- 5 Weitere Anker
- 6 Future Pace + Test
- 7 Ökologie



# Übungssetting A B C

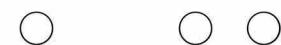
... empower your potential!

**Akteur**  
(Klient), derjenige,  
der etwas für sich tut.



**Berater**  
(Therapeut/  
Begleiter/Coach)

**Coach**  
(und Ressource-Person) für B,  
sowie Beobachter.



# Anwendungsmöglichkeiten

... empower your potential!!

- Anker nutzen
- Anker setzen
- Anker kombinieren
- Anker stapeln
- Anker verschmelzen
- Anker reaktivieren
- Anker verketten



# Modell der Welt

... empower your potential!



**Wir nehmen die Realität  
nicht so wahr wie sie ist.**



**Nur ein kleiner Teil ist  
wahrnehmbar.**



**Ein bestimmter Stärkegrad  
ist notwendig.**



**In ihrer Verschiedenheit  
nur ungenau bewusst.**



# Gedanke

... empower your potential!

“ Wir nehmen aus  
der endlosen Landschaft  
des Bewußtseins um  
uns herum eine  
Handvoll Sand und  
nennen diese Handvoll  
Sand die Welt. ”

Robert Pirsig

# Wahrnehmungsfilter

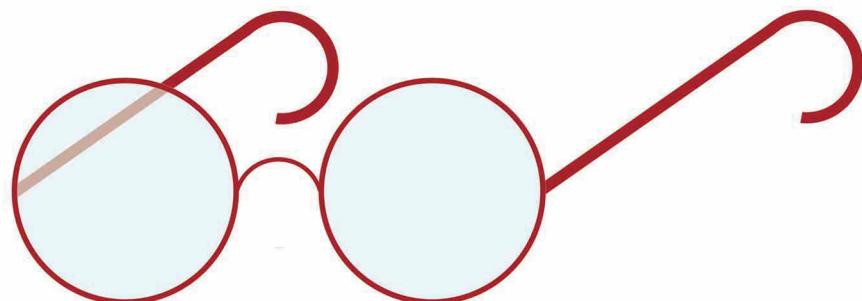
... empower your potential!

● Neurologische Filter

● Soziale Filter

● Individuelle Filter

“Jeder sieht die Welt durch  
die Brille, die zu seinen  
Augen passt.”





# Generalisierung

... empower your potential!

- Fehlender Bezug
- Generalisierter Referenzindex
- Universalquantoren
- (Nicht) symmetrische Prädikate
- X oder Y (Wenn X, dann Y)
- Komplexe Äquivalenz
- unvollständig spezifizierte Verben



# Generalisierung

... empower your potential!!

...steht für die Fähigkeit, ein Phänomen auf alle analogen Phänomene zu übertragen, d.h. eine Einzelerfahrung wird zum Stellvertreter für alle zukünftigen ähnlichen Erfahrungen.

- Wiedererkennen und Bedeutungszuordnung
- einmaliges Verbrennen  
→ “Finger weg vom heißen Herd”
- einschränkend: unangenehme Reaktion auf gezeigte Gefühle  
→ “Zeige keine Gefühle”



# Tilgung

... empower your potential!

...heißt, Teile der sensorischen Informationen auszublenden und im Weltmodell nicht zu repräsentieren und meint damit auch die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit ganz auf eine Sache zu fokussieren und alles andere auszublenden.

- Reizüberflutung vermeiden
- Aufgaben konzentriert erledigen
- Positive Reaktionen werden verleugnet oder nicht bemerkt



# Tilgung

... empower your potential!

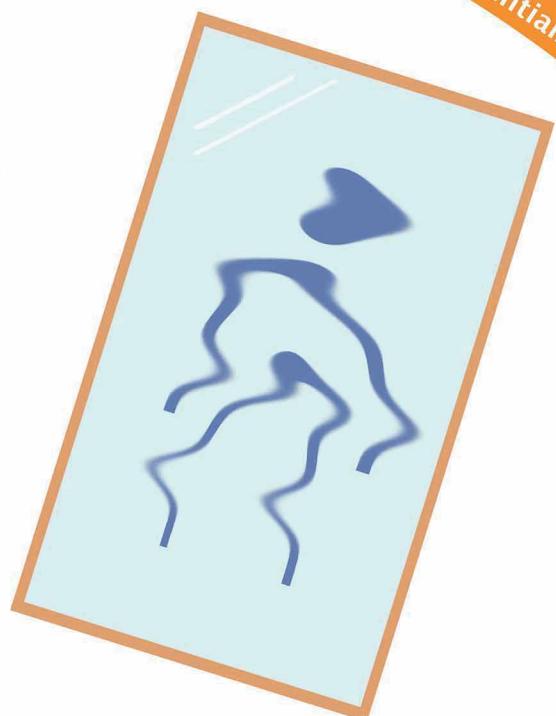
- Tilgung beim Verb
- Tilgung beim Substantiv
- Tilgung beim Adjektiv
- Tilgung beim Adverb
- Tilgung beim Vergleich
- Tilgung durch Verwendung von Modaloperatoren



# Verzerrung

... empower your potential!!

- Nominalisierung
- Vorannahmen
- Ursache-Wirkung
- Gedankenlesen
- Verlorener Performativ





# Verzerrung

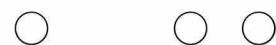
... empower your potential!!

**Verzerrung/Verfremdung/  
Verdrehung dient der Konstruktion  
neuer Bedeutung oder Funktion**

**z.B. bei Erfindungen.**

**Zu Einschränkungen führt dieser  
Gestaltungsprozeß, wenn  
Erfahrungen so umgedeutet oder  
verzerrt/verdreht werden, dass sie  
eigenen (negativen) Erwartungen  
entsprechen.**

**z.B. einen wohlwollend gemeinten  
Scherz als vernichtende Abwertung  
zu empfinden.**



# Meta-Modell Anwendung

... empower your potential!!

- **Informationsammlung**
- **Klären von Bedeutungen**
- **Therapeutische Intervention**
- **Identifizierung von Einschränkungen im Weltmodell des Sprechers**
- **Eröffnung von Wahlmöglichkeiten (neue Ziele, Überzeugungen)**



# Verarbeitungsprozesse

... empower your potential!!

Oberflächenstruktur



Tiefenstruktur

Generalisierung

spezifische  
Gedanken

Gedanken  
a n k e d

Verzerrung

Gedanken

Tilgung

Gdk



# Fehlender Bezug

... empower your potential!!

## Erklärung

Subjekt oder Objekt im Satz werden nicht genau bezeichnet. Sie bleiben unspezifisch. Der Bezug fehlt.

## Nachfrage

Wer, wen oder was genau meinst Du?

## Beispiele

Ich mag nur wenige Menschen.  
Wen genau meinst Du?

Sie überhören, was ich sage.  
Wer überhört Dich und was  
willst Du sagen?



# Generalisierter Referenzindex

... empower your potential!!

## Erklärung

Es werden Aussagen über alle Elemente einer Klasse gemacht.  
Der Universalquantor wird nicht genannt.

## Nachfrage

Alle? Ohne Ausnahme?

## Beispiele

Frauen sind lieb.  
Alle Frauen?

Männer sind Schweine.  
Alle Männer?



# Symmetrische Prädikate

... empower your potential!!

## Erklärung

**Sie beschreiben die Prozesse zwischen zwei Menschen, bei denen beide beteiligt sind.**

## Nachfrage

**Wie verhält sich die Person in dem Prozess?**

## Beispiele

**Hans streitet immer mit mir.  
Streitest du auch mit ihm?**

**Mein Mann berührt mich nicht mehr.  
Berühren Sie Ihren Mann?**



# Nicht Symmetrische Prädikate

... empower your potential!!

## Erklärung

Sie beschreiben die Tätigkeiten,  
bei denen nur eine Person  
aktiv beteiligt ist.

## Nachfrage

Wie verhält sich die Person  
in dem Prozess?

## Beispiele

Die Frau lächelt mich nicht an.  
Lächeln Sie die Frau an?

Mein Nachbar grüßt mich nicht mehr.  
Grüßen Sie Ihren Nachbarn?



# Unvollständig spezifizierte Verben

... empower your potential!!

## Erklärung

Ein Verb, das ungenau beschrieben wird, so dass der Gesprächspartner sich noch kein konkretes Bild vom Ereignis machen kann.

## Nachfrage

Wie genau hat der Vorgang stattgefunden?

## Beispiele

Meine Familie macht mich verrückt.  
Wie genau macht sie das?  
Er berührte mich.  
(hat er geschlagen, angefasst oder emotional berührt?)  
Wie genau berührte er dich?



# Verbtlung

... empower your potential!!

## Erklärung

Es fehlt ein Satzteil,  
der zu dem Verb gehört.

## Nachfrage

Die Leerstelle im Satz soll  
gefüllt werden. Worüber? Womit?  
Wem gegenüber? Was genau?  
Mit wem? Mit was? Worum genau?  
Wie viel? usw.

## Beispiele

Ich freue mich.  
Worauf freust du dich?

Mein Bruder lachte.  
Worüber lachte er?



# Substantivtilgung

... empower your potential!!

## Erklärung

Es fehlt ein Satzteil, der zum Substantiv gehört.

## Nachfrage

Leerstelle im Satz soll gefüllt werden.  
Wovon? Wofür? Womit? Mit wem?  
Mit was? Vor wem? Vor was? Etc.

## Beispiele

Susanne hat keine Ahnung.  
Wovon hat sie keine Ahnung?

Ich habe ein Problem.  
Ein Problem mit wem? Mit was?



# Adjektivtilgung

... empower your potential!!

## Erklärung

Es fehlt ein Satzteil,  
der zum Adjektiv gehört.

## Nachfrage

Leerstelle im Satz soll gefüllt werden.  
Wovon? Wofür? Womit? Mit wem?  
Mit was? Vor wem? Vor was? Etc.

## Beispiele

Ich bin neugierig.  
Worauf bist du neugierig?

Ich bin beliebt.  
Bei wem bist du beliebt?



# Adverbtilgung

... empower your potential!!

## Erklärung

Es fehlt ein Satzteil,  
der zum Adverb gehört.

## Nachfrage

Leerstelle im Satz soll gefüllt werden.  
Wovon? Wofür? Womit? Mit wem?  
Mit was? Vor wem? Vor was? Etc.

## Beispiele

Er verhielt sich sehr liebevoll.  
Wem gegenüber verhielt er  
sich liebevoll?

Offensichtlich ist das ein Problem.  
Für wen ist das offensichtlich?



# Vergleichstilgung

... empower your potential!!

## Erklärung

Es fehlt die Angabe des Vergleichsobjekts bzw. des Vergleichsmaßstabes.

## Nachfrage

Vergleichsobjekt / -maßstab erfragen. Im Vergleich zu wem?  
Zu was? Etc.

## Beispiele

Das Haus ist teuer.  
Im Vergleich wozu?

Sie ist die fähigste.  
Im Vergleich zu wem?



# Unvollständiger Vergleich

... empower your potential!!

## Erklärung

Es fehlt, worauf sich der Vergleich bezieht bzw. die Steigerungsform.

## Nachfrage

Als was/wer? Im Vergleich wozu?  
Verglichen mit? In welcher Hinsicht?

## Beispiele

Es geht mir besser.  
Im Vergleich wozu?

Er ist der Beste.  
Verglichen mit wem?



# Universalquantoren

... empower your potential!!

## Erklärung

**Einzelerfahrungen werden so verallgemeinert, dass es keine Ausnahme zu geben scheint.**

## Nachfrage

**Entweder nach der Einzelerfahrung fragen oder nach der Ausnahme.**

## Beispiele

**Sie hört nie zu.  
Wirklich nie?**

**Bei mir geht immer alles schief.  
Dir ist noch nie etwas gegückt?**



# Vorannahme

... empower your potential!!

## Erklärung

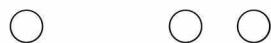
**Ein Teil der Aussage wird als wahr unterstellt.**

## Nachfrage

**Die Vorannahme in Frage stellen.**

## Beispiele

**Du wirst mich nicht wieder belügen.  
Vorannahme: Du hast mich belogen.  
Wie kommst Du darauf, dass ich  
Dich schon einmal belogen habe?**



# Komplexe Äquivalenz

... empower your potential!!

## Erklärung

Etwas Überprüfbares wird so mit einer Interpretation verknüpft, als ob das eine automatisch das andere bedeuten würde.

## Nachfrage

Die Aussage auf die Person selbst beziehen und nachfragen, ob bei ihr das gleiche Verhalten die unterstellte Wirkung hat.

## Beispiele

Du schaust mich nicht an, Dir ist wohl egal was ich sage.

Wenn Du jemanden nicht anschauest, heißt das auf jeden Fall, dass Dir egal ist, was er sagt?



# Gedankenlesen

... empower your potential!!

## Erklärung

Mutmaßung darüber, was ein anderer denkt bzw. fühlt, oder Zuschreibung, was er über einen selbst wissen müßte.

## Nachfrage

Wie, woher, wodurch weißt Du das?

## Beispiele

Hans ist ängstlich.  
Woher weißt Du das?

Sie weiß doch, dass ich sie liebe.  
Wodurch weiß sie das?



# Nominalisierung

... empower your potential!!

## Erklärung

Ein Prozess wird verdinglicht.  
Konkreter Inhalt und die Selbst-  
erreichbarkeit gehen verloren.

## Nachfrage

Wie? In welcher Weise? Was genau?  
Zurückführung auf den zugrunde  
liegenden Prozess.

## Beispiele

Ich habe Stress.  
Was stresst Dich in welcher Weise?

Er will Lob.  
Wie will er gelobt werden?



# Ursache–Wirkung

... empower your potential!!

## Erklärung

Behaupteter Kausalzusammenhang zwischen einem Ereignis und einer Gefühlsreaktion.

## Nachfrage

Was daran bewirkt...(diese Reaktion)?  
Wie macht das jemand?

## Beispiele

Regen macht mich krank.  
Wie macht er das?

Du langweilst mich.  
Wie genau bewirke ich, dass Du Dich gelangweilt fühlst?



# Modaloperatoren

... empower your potential!

## Erklärung

Situationen werden als unausweichlich dargestellt, entweder als notwendig oder als nicht möglich.

## Nachfrage

Was würde passieren, wenn nicht?  
Was hindert Dich daran?

## Beispiele

Ich muß mich um ihn kümmern.  
Was wäre, wenn nicht?

Ich kann nicht kündigen.  
Was hindert Dich daran?



# Verlorener Performativ

... empower your potential!!

## Erklärung

Eine Bewertung wird ausgesprochen, ohne die Bewertungsinstanz zu nennen. Meist kombiniert mit einem Adverb oder Vergleich.

## Nachfrage

Wer sagt das? Auf welcher Basis erfolgt die Bewertung?  
Gemessen woran?

## Beispiele

Egoismus ist schlecht.  
Wer sagt das?

Das tut man nicht.  
Wer ist "man"?



# Was bedeutet Glück für Dich?

... empower your potential!!

🍀 **Gesundheit**

🍀 **Familie**

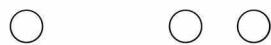
🍀 **Liebe**

🍀 **bei sich zu sein**

🍀 **Geschenke**

🍀 **besser als erwartet**

🍀 **Zufriedenheit**



# Future-Pace im Verkauf

... empower your potential!!

- Beglückwünsche den Kunden zu seiner Kaufentscheidung
- Finde heraus, “was wäre wenn...”
- Was könnte Sie an all die wichtigen Gründe erinnern, die dazu geführt haben, sich zu diesem Kauf zu entscheiden?
- kurze Pause – Antwort vorschlagen
- Reaktion des Kunden beobachten



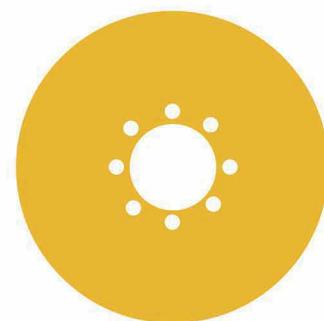
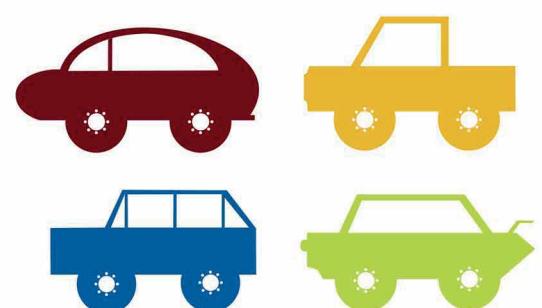
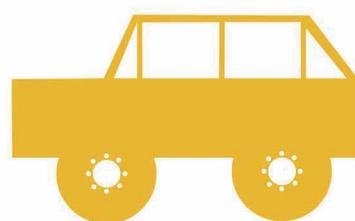
# Chunking

... empower your potential!!

## Chunking up



## Laterales Chunking



## Chunking down



# Struktur

... empower your potential!

## Oberflächenstruktur

die Repräsentation der Worte, wie sie aneinander gereiht wurden,  
z.B. "Das Fenster ist zerbrochen."

## Tiefenstruktur

die vollständige linguistische Form einer Aussage; sie liegt der Oberflächenstruktur zugrunde, z.B.

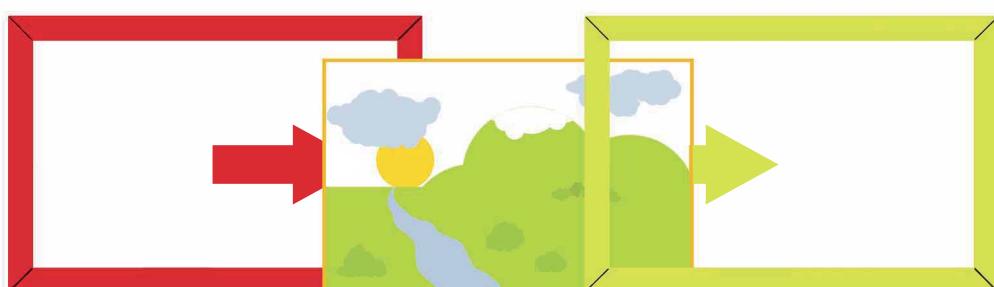
Es ist etwas Komplexes passiert; in der Vergangenheit; etwas, was mit zerbrechen zu tun hat; jemand und/oder etwas hat es verursacht.



# Reframing

... empower your potential!

**Reframing heißt:  
etwas umdeuten oder in  
einen anderen Rahmen stellen,  
um mit diesem Bedeutungs-  
oder Perspektivenwechsel  
einen Wechsel im Erleben  
der betreffenden Person zu  
bewirken.**





# Was bedeutet...?

... empower your potential!

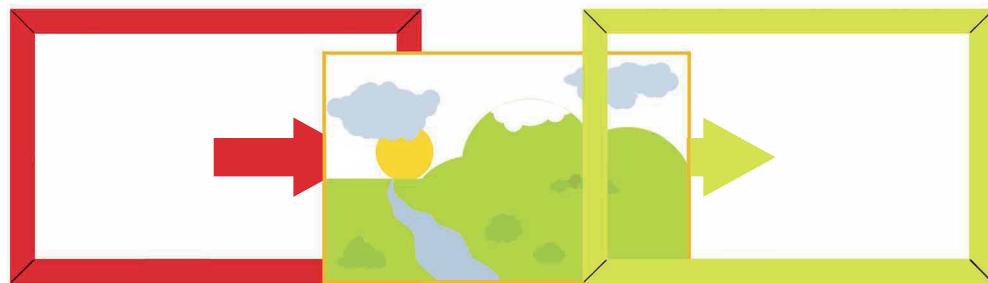
- Du siehst, wie sich Dein Partner auf einer Party den ganzen Abend mit einem anderen Mann/Frau unterhält.
- Es gibt so viel Speisen – Ich weiß gar nicht was ich essen soll.
- Dauernd kritisiert mich mein Partner.
- Meine Frau kauft stundenlang ein.
- Mein Mann schreit sehr viel, wenn er wütend ist.



# Kontextreframing

... empower your potential!

...für eine ungeliebte  
Eigenschaft einen Kontext finden,  
wo genau diese Eigenschaft  
sinnvoll oder nützlich wäre.



**Aussage:** Ich bin...

**Frage:** In welchen Situation/  
Kontext ist dieses  
Verhalten nützlich...?

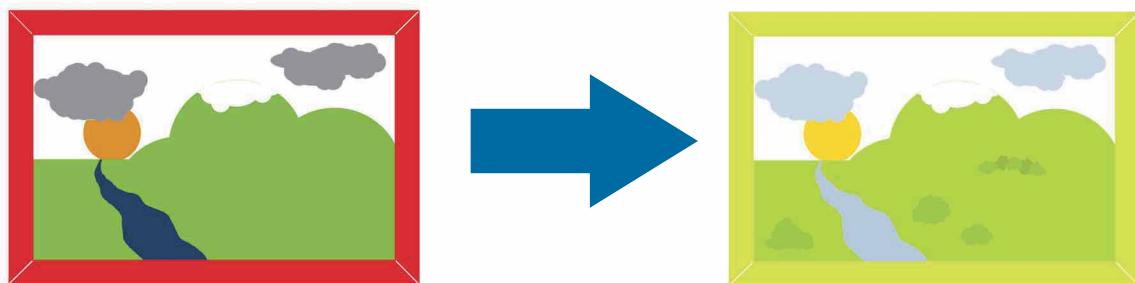
**Beispiel:** Nacktsein (FKK/Straße)  
Langeweile (Trainer/Party)  
Aufregung (Theater/Date)



# Bedeutungsreframing

... empower your potential!

...einem Verhalten oder dessen Auslöser eine neue Bedeutung beimesse.



**Aussage:** Ich fühle mich X,  
wenn Y passiert.

**Frage:** Was bedeutet es...

**Beispiel:** Henry Ford

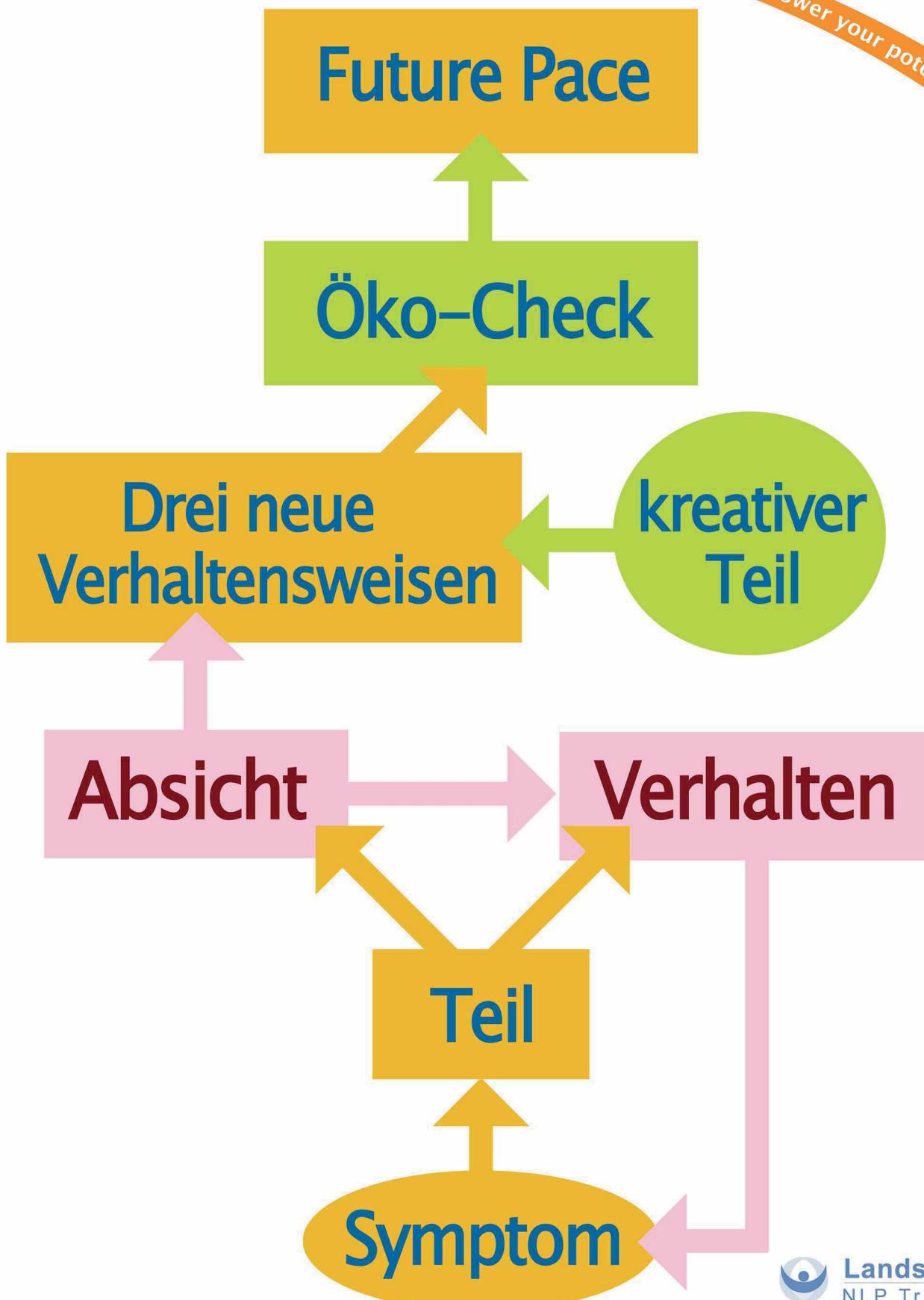


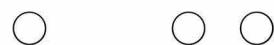
# 6-Step-Reframing

... empower your potential!!

- 1 "Ich will mit X aufhören, aber ich kann nicht."  
"Ich will Y machen, aber ich kann nicht – etwas hält mich davon ab."
- 2 Verbindung zu dem Teil aufbauen, der dafür verantwortlich ist.
- 3 Absicht und Verhalten trennen
  - a) Absicht bewußt mitteilen
  - b) Sich bedanken
  - c) Bereitschaft neue Verhaltensweisen zu testen
- 4 Kreativer Teil
  - a) Kontakt zum kreativen Teil
  - b) Vorschläge für neue Verhaltensweisen
  - c) Auswahl der neuen Verhaltensweise
- 5 Zustimmung von X-Teil sicherstellen
- 6 Öko-Check

# 6-Step-Reframing



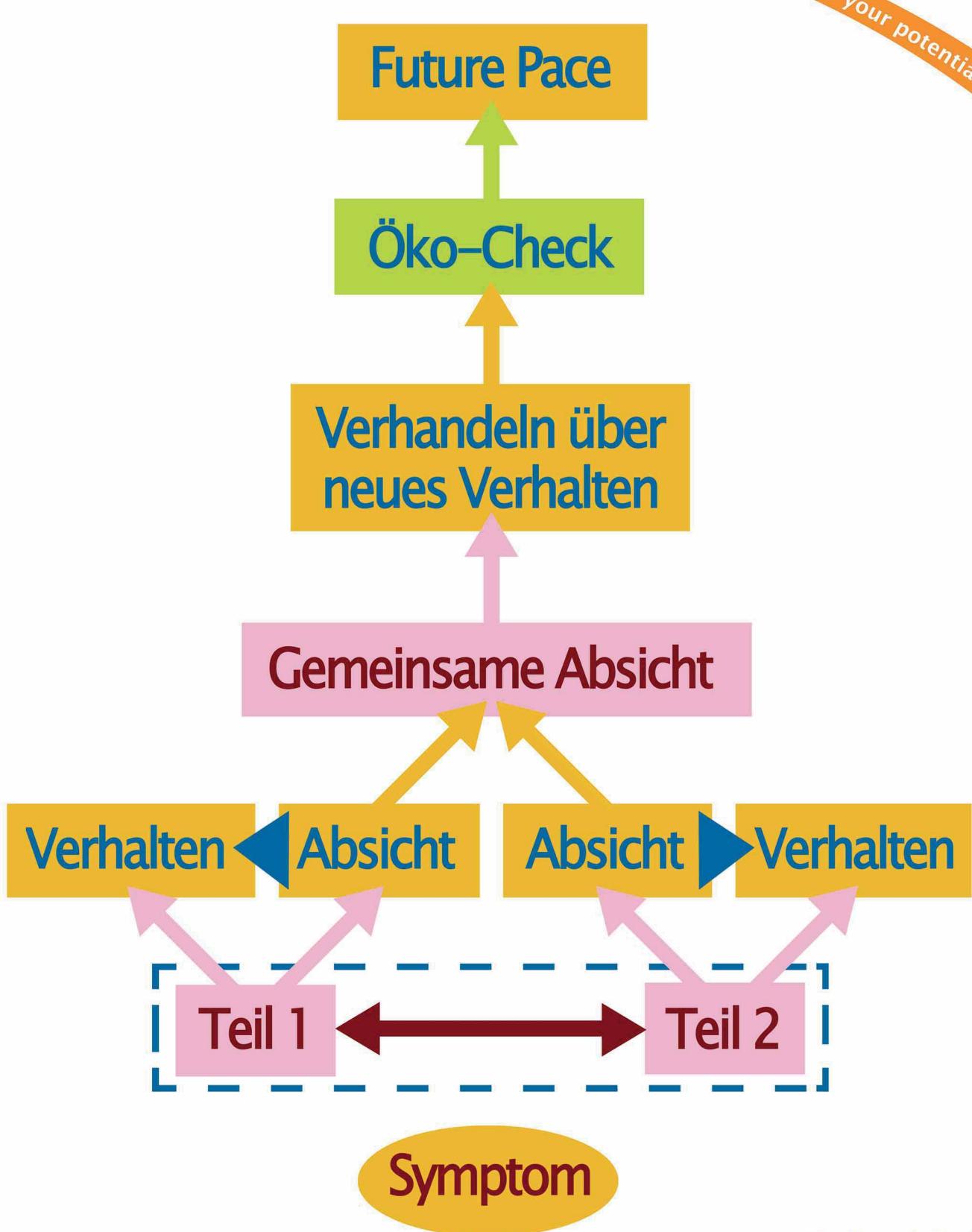


# 6-Step in Business

... empower your potential!!

- 1 Keine Tranceinduktion**
- 2 Unerwünschtes Verhalten einer Gruppe**
- 3 Ziele formulieren**
- 4 Positive Absichten / Auswirkungen**
- 5 Neue Lösungen und Verhaltensweisen**
- 6 Einwände aus der Gruppe**
- 7 Integration der Einwände in Lösungen**
- 8 Etablierung der neuen Möglichkeiten**

# Verhandlungs-Reframing





# Gehirnwellen

... empower your potential!!

Hz

40

14

8

4

**konzentrierter Wachzustand**

Ängste, Stress

$\beta$

**entspannter Wachzustand**

Augen zu, Sauna, kreativ,  
erholssamer Urlaub

$\alpha$

**Dämmerzustand**

Meditation, Traum, Unter-  
bewusstsein ist beeinflussbar  
Superlearning

$\theta$

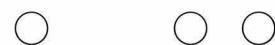
**Tiefschlaf**

Selbstregeneration  
heilende Hormone

$\delta$



Landsiedel  
NLP Training

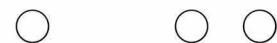


# Hypnose

*... empower your potential!*

**... ist die Kunst oder  
Wissenschaft einer anderen  
Person (oder sich selbst)  
beim Erreichen eines  
veränderten Bewusstseins-  
zustandes behilflich zu sein.**





# Vorurteile & Einwände

... empower your potential!

- Marionettentheorie
- Mythos des Magischen
- Ich bin nicht hypnotisierbar!
- Ich war ja noch ganz wach!
- Hypnotisierbarkeit hat etwas mit Charakterstärke zu tun!



# Wozu Trancemuster?

... empower your potential!

- Therapie
- Flexibilität im Umgang mit anderen und sich selbst
- Enspannung/Selbsthypnose
- Zielformulierung
- Zustände induzieren
- Aufmerksamkeit gegenüber Fremdsuggestionen
- Eigenmotivation

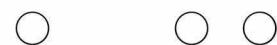




# Geschichte der Hypnose

... empower your potential!!

- Frühe Kulturen
- Exorzismus
- Animalischer Magnetismus
- James Braid ("Hypnose" Begriff)
- Jean-Martin Charcot
- Sigmund Freud



# Hypnoseprinzipien

... empower your potential!!

- Pacing & Leading
- Utilisation
- Indirekte Suggestion
- Metaphern



# 5-4-3-2-1

... empower your potential!

- Rapportaufbau
- Übergänge
- Möglichkeitsoperatoren
- Anpassung des Sprechtempo
- Kongruenz
- Äußere Störungen utilisieren
- Nonverbales Feedback beachten



# Unterschiede zwischen

... empower your potential!

## Meta Modell      Milton Modell

spezifische  
Sprache

unspezifische  
Sprache

Infos sammeln

Infos weglassen

bewusst werden

in Trance gehen

Ziel:  
“vergessene”  
Erfahrungen  
zugänglich  
machen

Ziel:  
unbewusste  
Ressourcen  
zugänglich  
machen



# Physiologische Merkmale

... empower your potential!





# Submodalitäten

... empower your potential!

**Submodalitäten (SM)**  
sind die formalen oder Feinunterscheidungen innerhalb der Sinnes-Repräsentationen. Diese Qualitäten sind inhaltsunabhängig.

**Digitale SM**  
lassen nur zwei Möglichkeiten zu:  
entweder/oder  
z.B.: assoziiert/dissoziiert

**Analoge SM**  
variieren auf einem Kontinuum  
zwischen zwei entgegengesetzten  
Polen (wie ein Lautstärkeregler).



# Submodalitäten

visuell

*... empower your potential!!*

## ANALOG

Helligkeit:	hell/dunkel
Licht:	kalt/warm
Schärfe:	klar/verschwommen
Entfernung:	nah/fern
Größe:	klein/groß
Ansicht:	Vorder-/Hintergrund
Fokus:	Detail/Gesamtheit
Position:	oben/unten-links/rechts
Ausrichtung:	gerade–geneigt
Kontrast:	stark–schwach

## DIGITAL

assoziiert – dissoziiert  
 Farbe – schwarz/weiß  
 begrenzt – unbegrenzt  
 mit Rahmen – ohne Rahmen



# Submodalitäten

kinästhetisch

*... empower your potential!!*

ANALOG

Intensität:	stark/schwach
Oberfläche:	rauh/glatt
Bereich:	klein/groß
Temperatur:	heiß/kalt
Gewicht:	schwer/leicht
Druck:	stark/schwach
Beschaffenheit:	weich/hart
Dauer:	lang/kurz
Richtung:	von/nach

DIGITAL

konstant – unterbrochen  
extern – intern



# Submodalitäten

auditiv

... empower your potential!

ANALOG

Lautstärke:	laut/leise
Entfernung:	nah/fern
Klang:	voll/dünn
Modulation:	weich/hart
Tonhöhe:	hoch/tief
Melodie:	dis-/harmonisch
Rhythmus:	un-/gleichmäßig
Tempo:	schnell/langsam
Richtung:	von/nach
Ausdruck:	klar/gedämpft

DIGITAL

stereo – mono  
konstant – unterbrochen  
extern – intern



# Praliné-Muster

... empower your potential!!

- 1 Problem finden
- 2 Motivierendes Bild (assoziiert)
- 3 Bild der Aufgabe (dissoziiert)
- 4 Öko-Check
- 5 Iris-Muster
- 6 Wiederholungen
- 7 Test





# Anwendungen der SM

... empower your potential!!

- SM herausarbeiten
- Kontrast-Methode
- Swish-Muster
- VK-Dissoziation
- Praliné-Muster



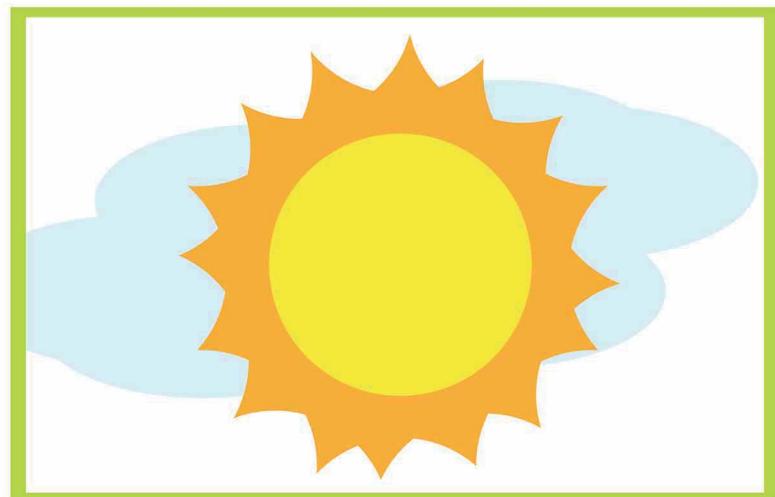
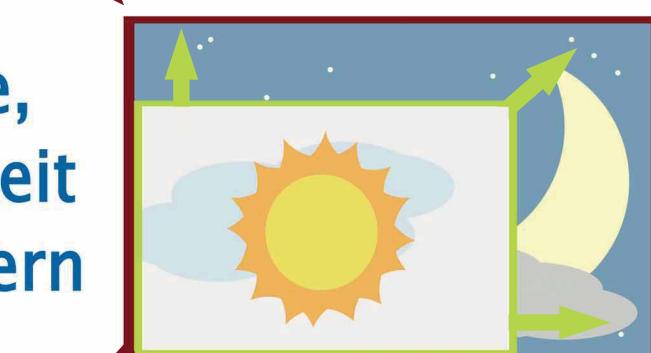
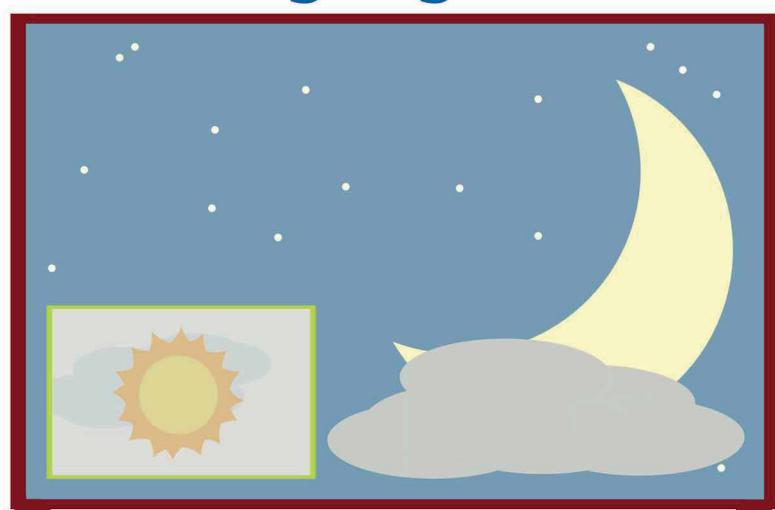
# Standard-Swish

... empower your potential!

## Ausgangsbild

Zielbild

Größe,  
Helligkeit  
verändern



S  
W  
I  
S  
H



# Swish-Muster

... empower your potential!!





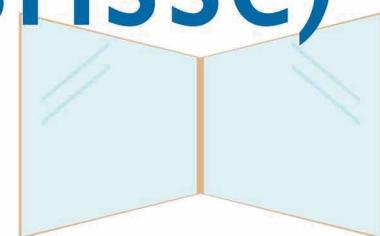
# Zerstörung von Bildern

... empower your potential!!



## Hell-Dunkel

## Crazing (Glasrisse)



## Verbrennen

## Wasserfarben

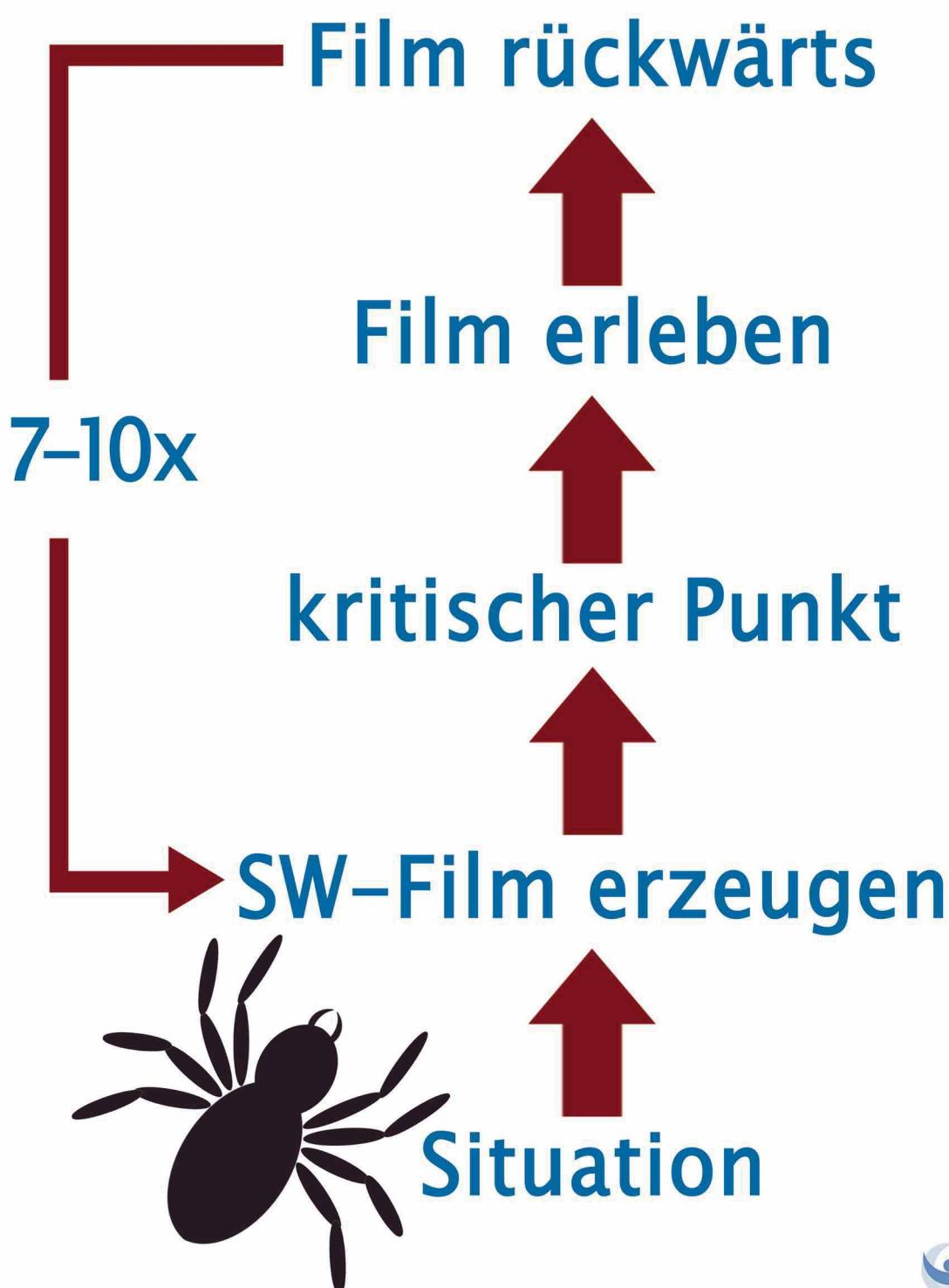




# VK-Dissoziation



... empower your potential!!





# VK-Dissoziation

... empower your potential!!

- 1 Sichere Distanz**
- 2 Kritischer Punkt**
- 3 Innerer Film**
- 4 Stress-Reaktion K-**

# Walt-Disney-Strategie





# Strategien

... empower your potential!!

**...sind eine Sequenz äußerer Verhaltensweisen und/oder intern ablaufender mentaler Prozesse, die zu einem bestimmten Ergebnis (gewollt oder nicht gewollt) führen.**

## Makro–Strategien

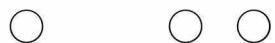
**...sind die “großen” äußeren Schritte, die zu einem Ergebnis führen.  
z.B. Walt–Disney–Strategie**



## Mikro–Strategien

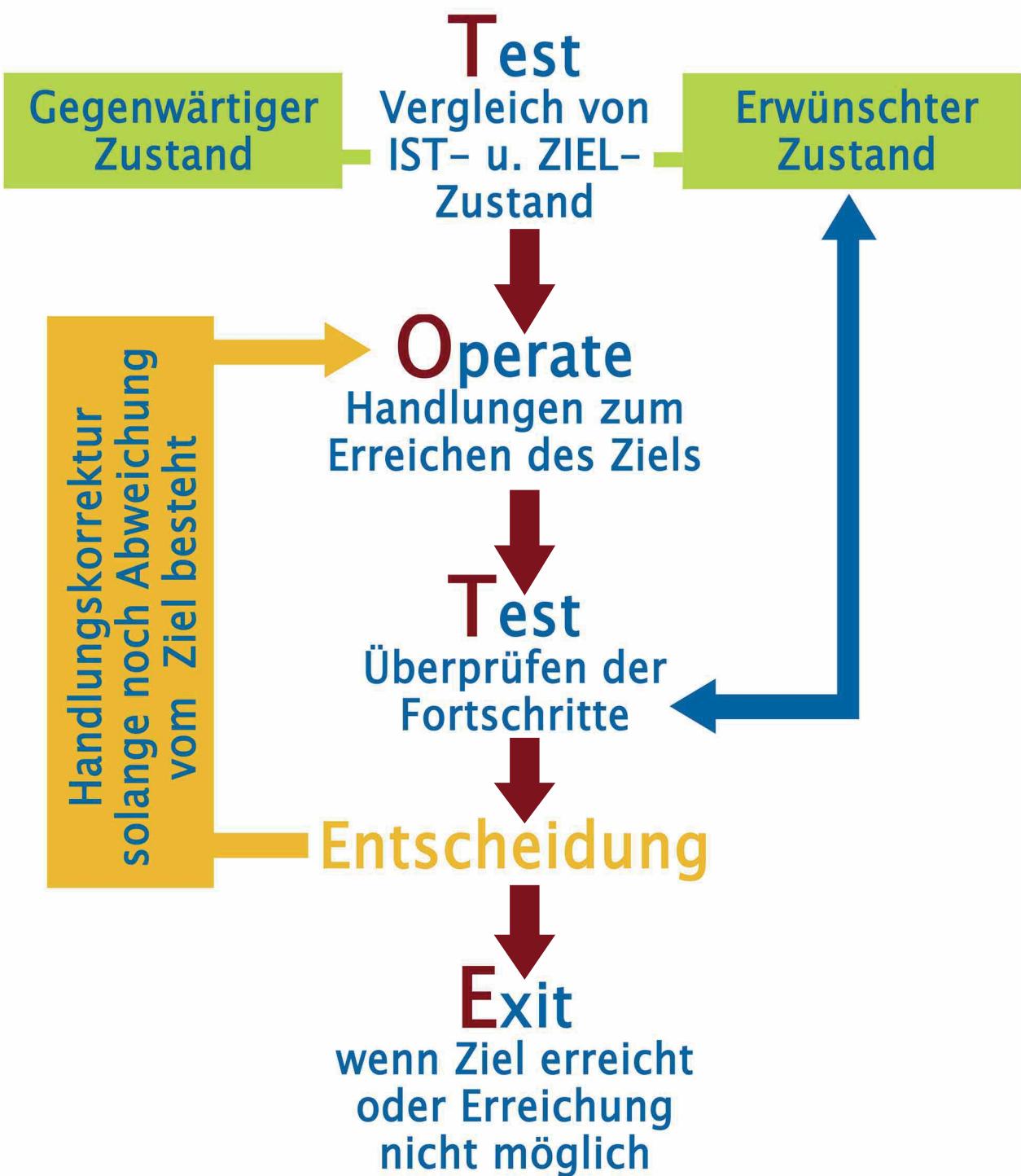
**...sind die inneren bzw. Denkprozesse, die auf der Ebene der Repräsentations–systeme ablaufen und sich in diesen Kategorien ausdrücken lassen.**





# T-O-T-E

... empower your potential!





# Strategien-Schreibweise

... empower your potential!

V <sup>k</sup>	visuell konstruiert	V <sup>er</sup>	visuell erinnert
A <sup>k</sup>	auditiv konstruiert	A <sup>er</sup>	auditiv erinnert
K	kinästhetisch	A <sup>id</sup>	innerer Dialog
O	olfaktorisch	G	gustatorisch
in	internale Prozesse	ex	externales Geschehen
K <sup>+</sup>	positive Gefühlsreaktion	K <sup>-</sup>	negative Gefühlsreaktion
→	kongruente Reaktion	>>X<<	Synästhesie X=Sinne
p →	polare Reaktion	/	Vergleich der Sinne
m →	Meta-Reaktion	↑ ↗	Schleife z.B.: V <sup>k</sup> → A <sup>id</sup> → K → Exit





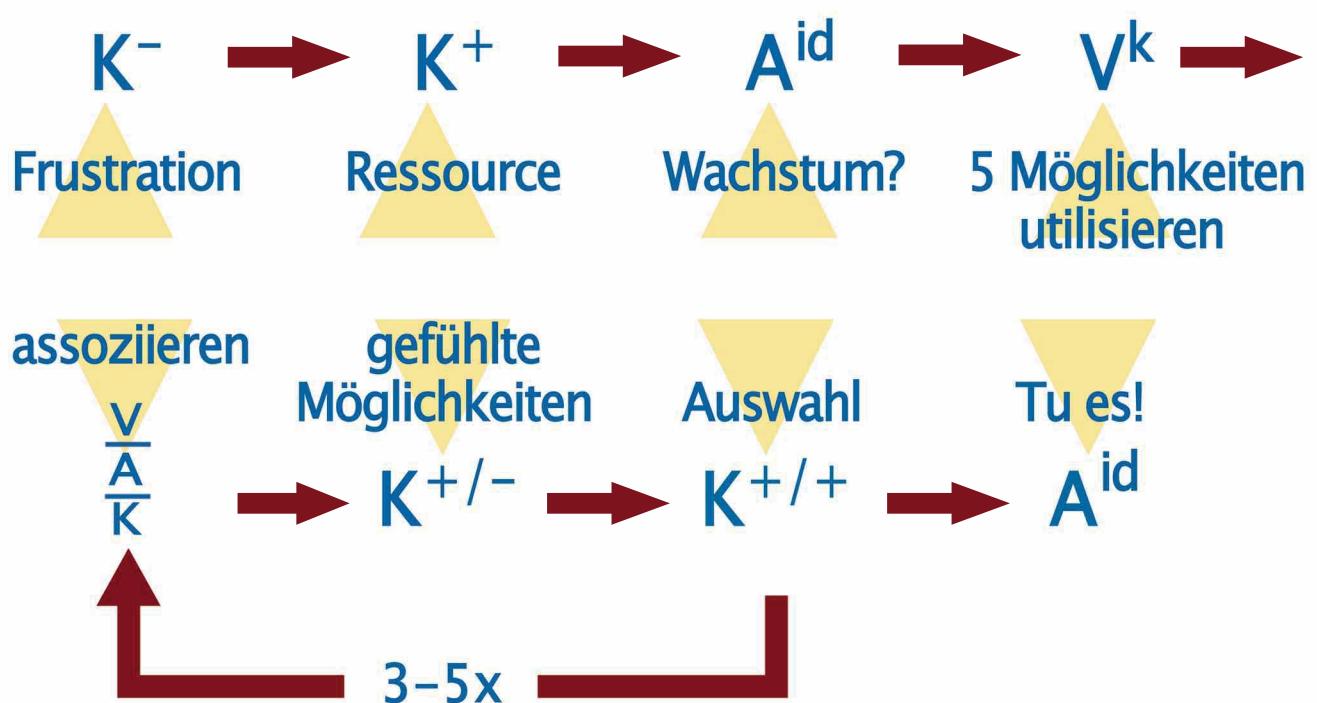
# Strategien

... empower your potential!

## Rechtschreibstrategie



## Flexibilitätsstrategie





# Motivationsstrategie

... empower your potential!!

**K-**

$V^{\text{ex}} \rightarrow K^- \rightarrow V^k \rightarrow K^{--} \rightarrow V^k \rightarrow K^{---} \rightarrow \text{Exit}$

**K+**

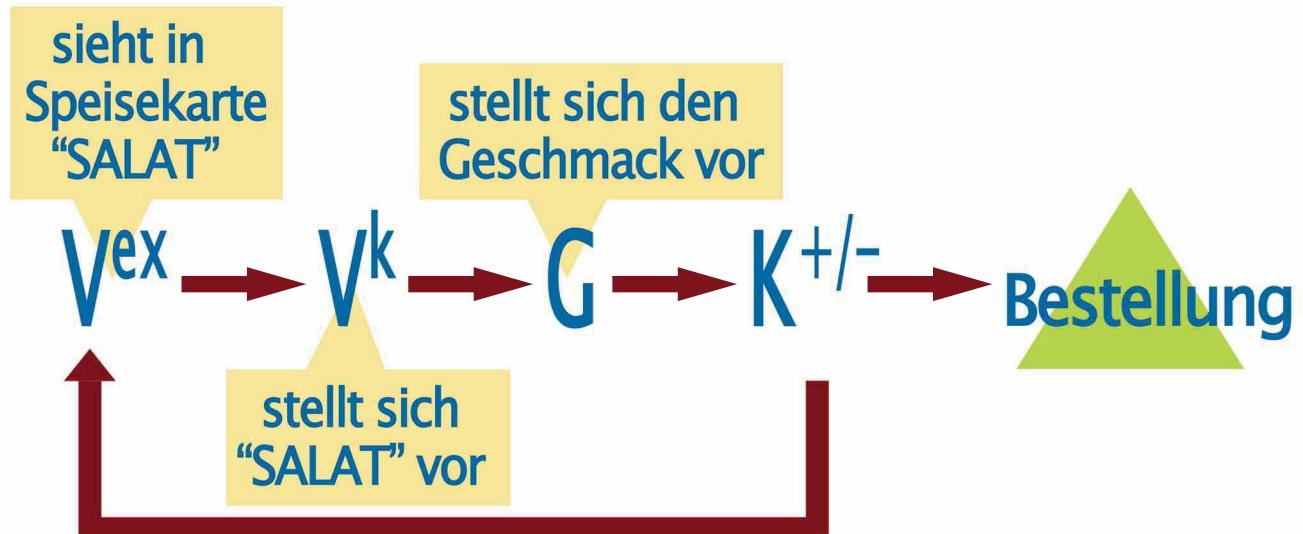
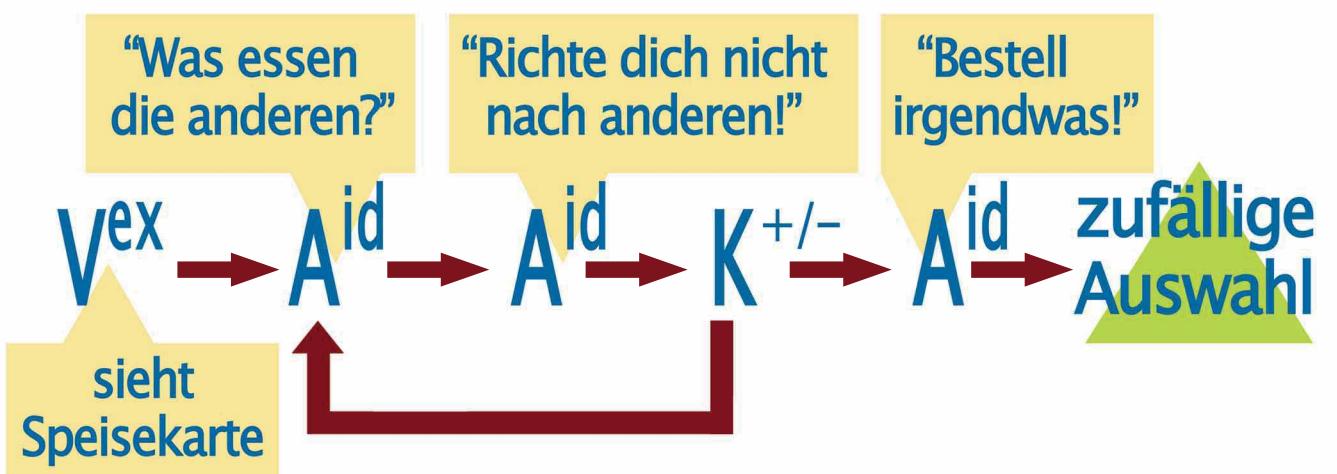
$V^k \rightarrow A^{\text{id}} \xrightarrow{m} K^+ \rightarrow \text{Exit}$

**“Gut, dass alles erledigt ist.”**

# Entscheidungsstrategie

... empower your potential!

## -Speisekarte-





# Strategie

... empower your potential!

## Eine wohlgeformte Strategie...



...sollte ein explizit  
repräsentiertes Ziel haben.



...sollte alle Rep-Systeme  
(VAK) beinhalten.



...sollte externe Überprüfungs-  
kriterien beinhalten.

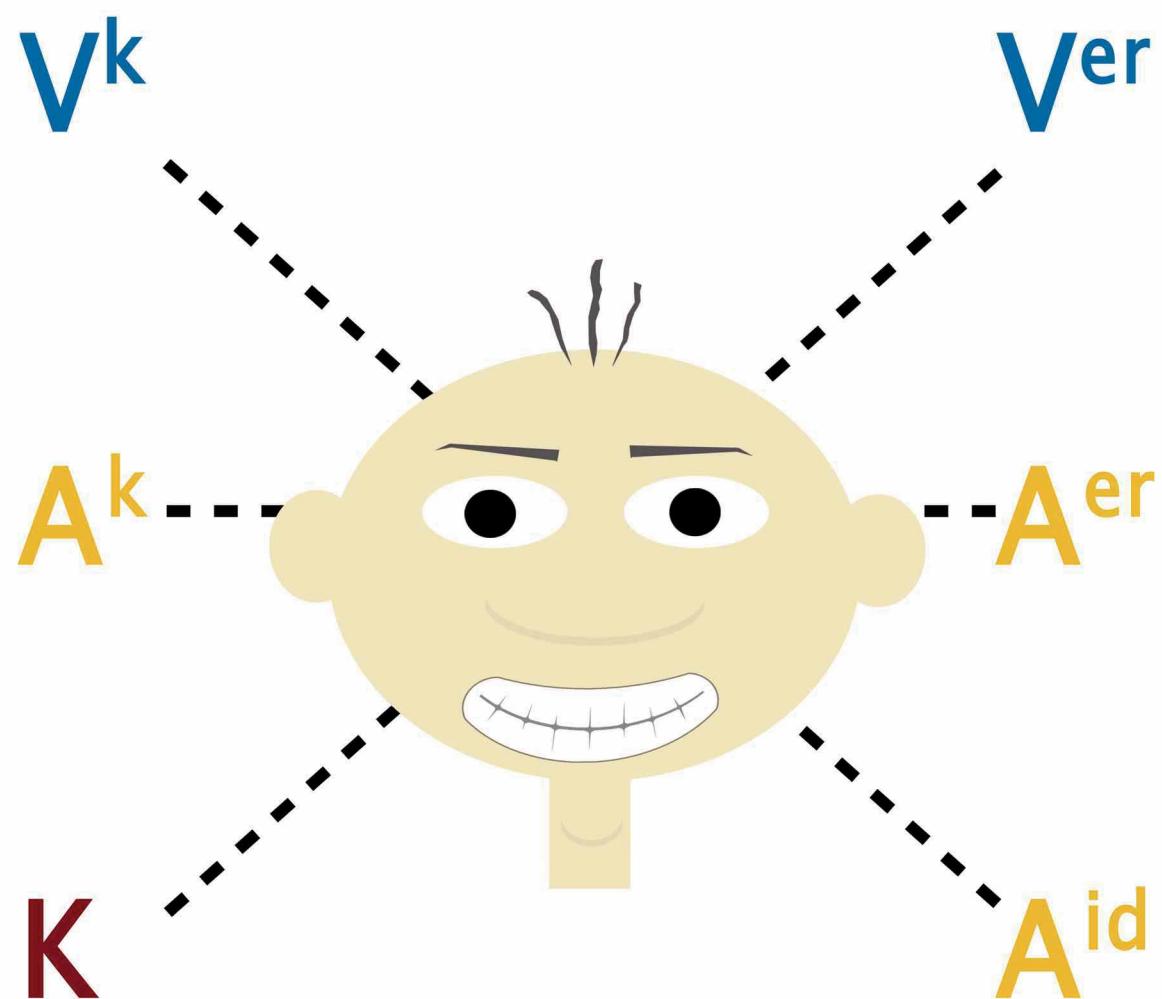


...sollte keine Schleife um  
zwei Punkte haben.



# Augenzugangshinweise

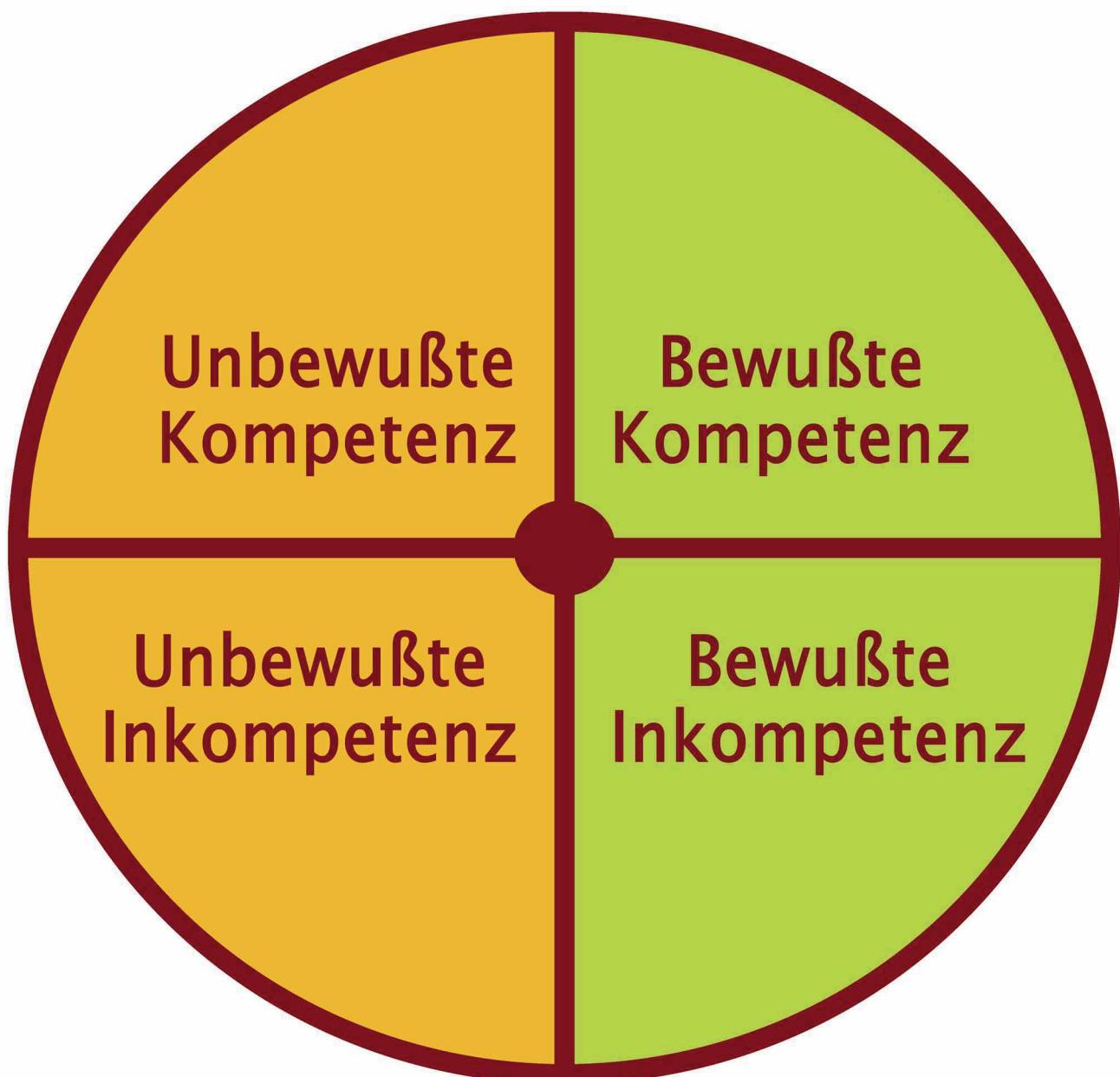
... empower your potential!!





# Lernstadien

*... empower your potential!!*





# Dilts Pyramide

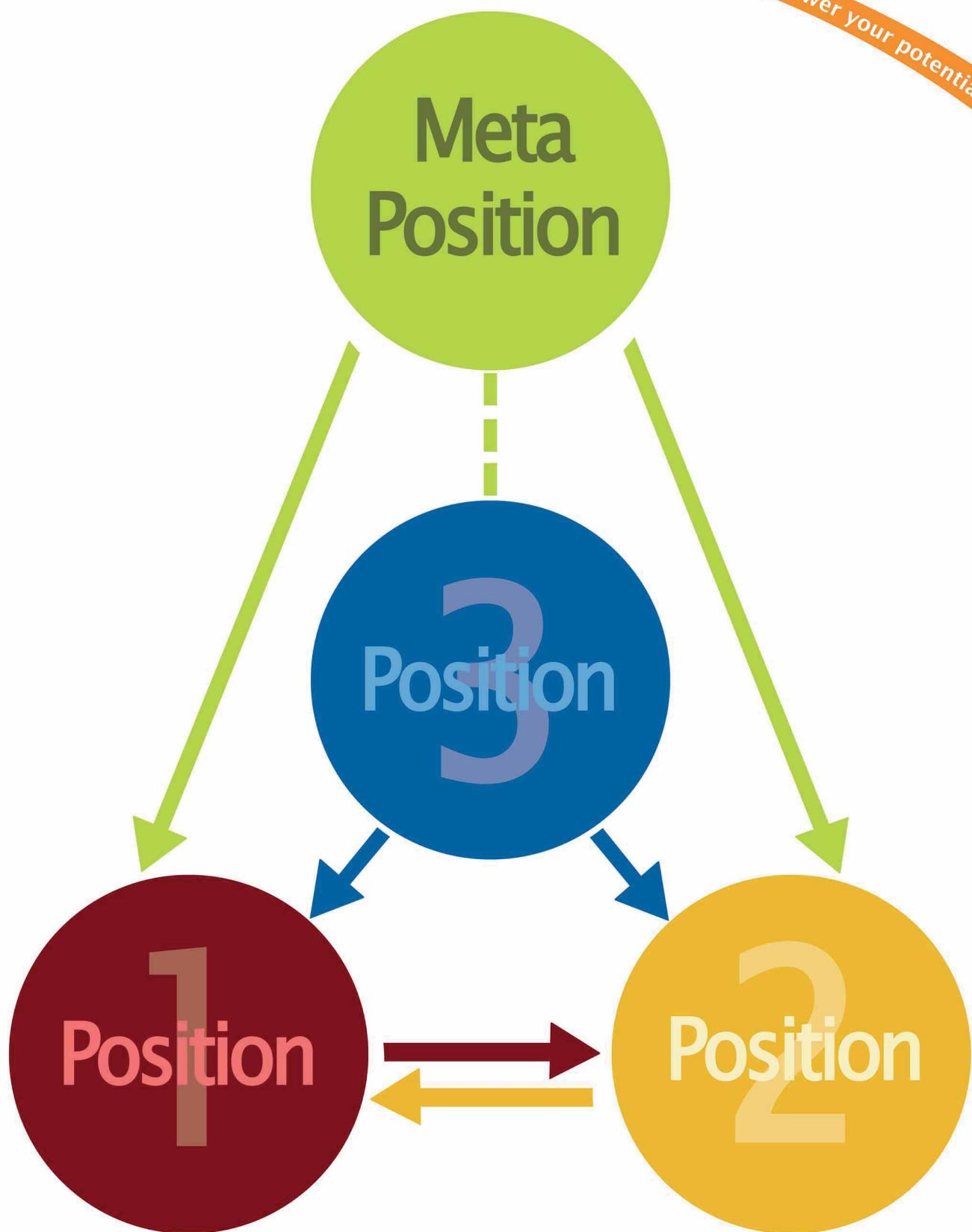
... empower your potential!!

Vision  
Identität  
Werte  
Glaubenssätze  
Fähigkeiten  
Verhalten  
Umgebung



# Wahrnehmungspositionen

... empower your potential!!





# Position 1-2-3

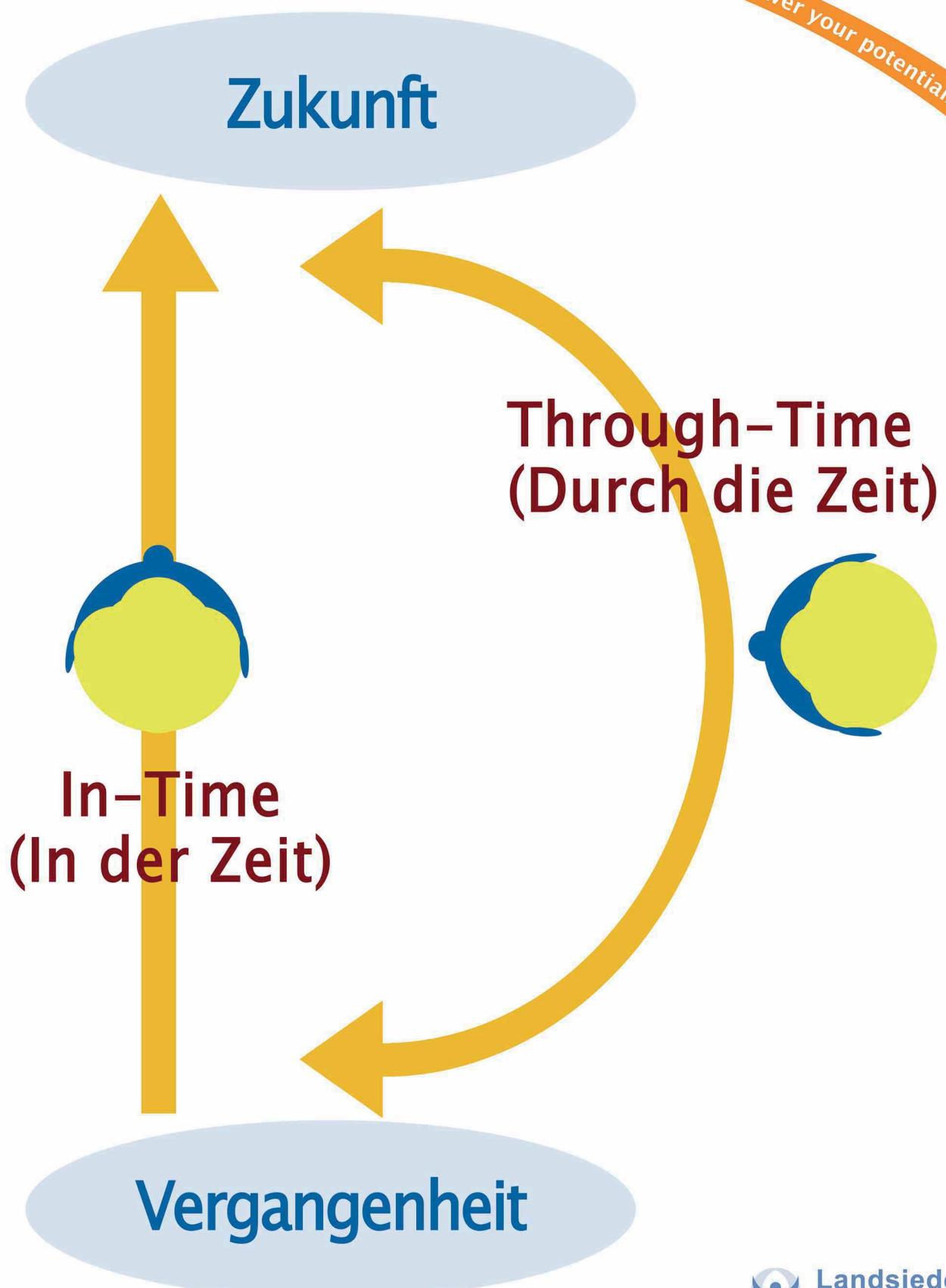
... empower your potential!

- 1 von “**Meta**” aus  
Konflikte finden  
drei Bodenanker setzen
- 2 **Meta + 1.Runde:**  
Das im Prinzip Gute an der Beziehung
- 3 **Meta + 2.Runde:**  
Gefühle im Konflikt
- 4 **Meta + 3.Runde:**  
Positive Absicht hinter dem Verhalten
- 5 **Meta + 4.Runde:**  
Bedeutung des Konflikts im  
Gesamtzusammenhang
- 6 **Meta + Test**



# Zeitlinien

... empower your potential!!





# Zeitlinien

... empower your potential!!

## Durch die Zeit

Zeitlinie liegt  
außerhalb

Erinnerung meist  
dissoziiert

pünktlich  
(Time-System)

westlich

kann sich nur  
schwer auf die  
Gegenwart  
fokussieren

geordnetes,  
geregeltes Leben

## In der Zeit

Zeitlinie teilw.  
im Körper

Erinnerung meist  
assoziiert

eher unpünktlich

östlich

ist voll im  
“Hier & Jetzt”

spontan, offenes  
Leben



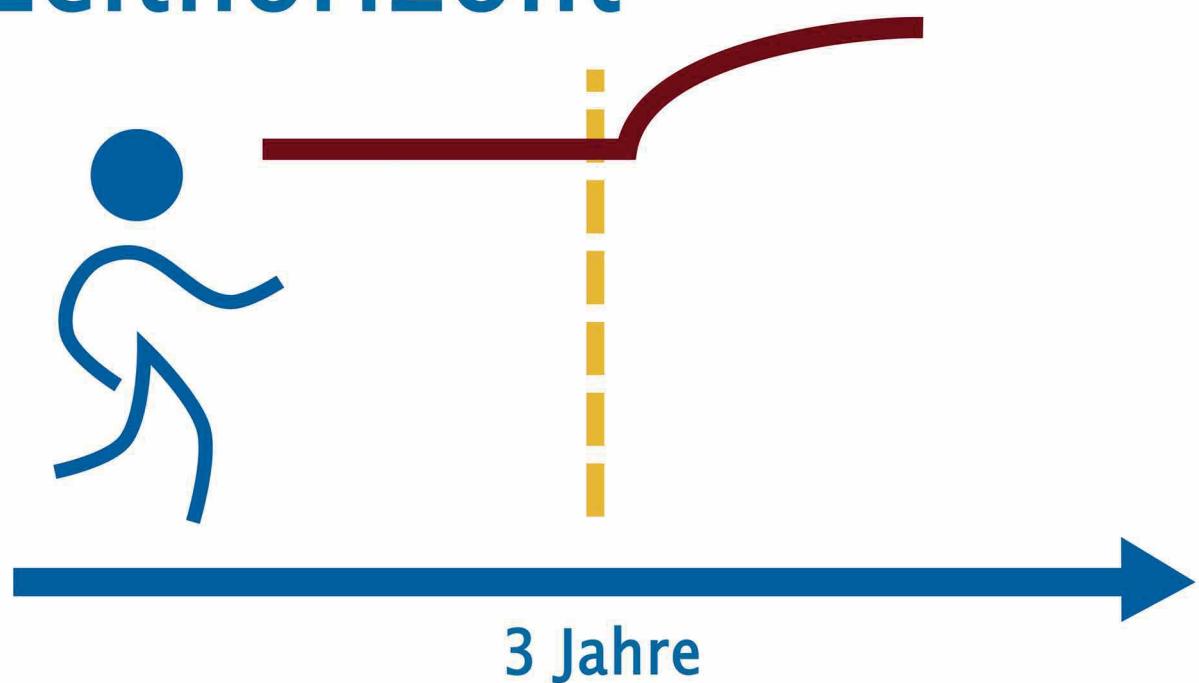
# Verlockende Zukunft

... empower your potential!

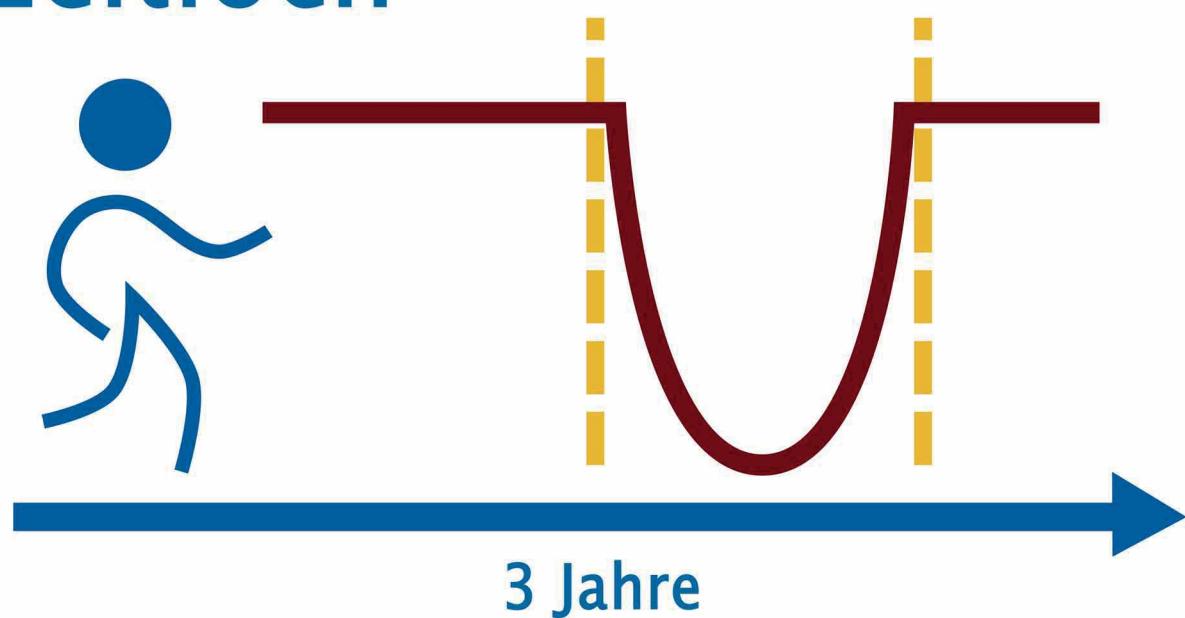
- 1 Von “Meta” aus Ziel finden + Zeitlinie auslegen
- 2 Ziel assoziiert erleben
- 3 Letztes Teil-Ziel assoziieren
- 4 Vorletztes Teil-Ziel assoziieren usw. ....
- 5 Meta + Test

# Zeitwahrnehmung

## Zeithorizont



## Zeitloch





# Coaching-Struktur

... empower your potential!!

- 1 Rapport (Beziehungsebene)**
- 2 Problem- oder Zielbestimmung**
- 3 Format (Veränderungstechnik)**
- 4 Ökologie-Check**
- 5 Future Pace**