

NLP- Practitioner- Ausbildung

Evi Anderson-Krug
Lehrtrainerin, Lehrcoach

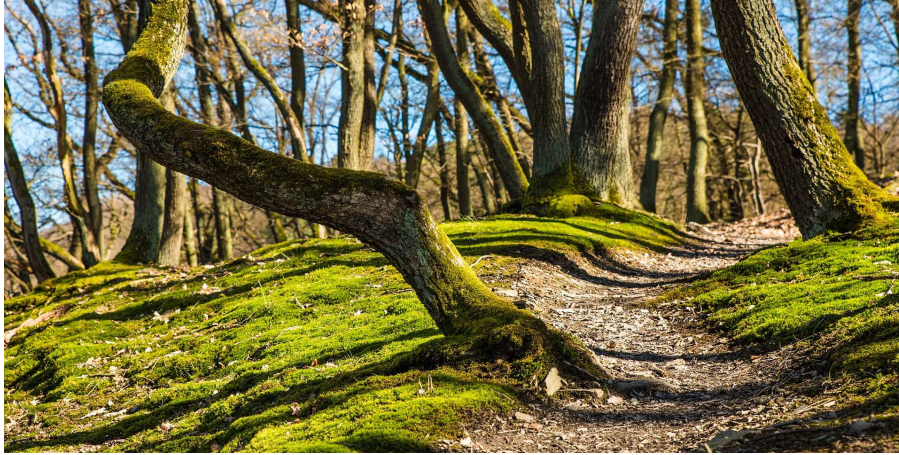


Ich sehe mich als
Wegbegleitung auf deinem
Weg

Evi Anderson-Krug

Diplom-Sozialpädagogin (FH)
NLP-Lehrtrainerin und Lehr-Coach (DVNLP)
EMDR-Coach (VDH/DGMT)
Reinkarnations-Coach in Ausbildung

Landsiedel-Trainerin seit 2011
Trainerin seit 25 Jahren
Coach seit 17 Jahren
Autorin von Büchern und Fachartikeln
Investorin / Unternehmerin



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Themen heute

NLP und die Kunst der Wahrnehmung

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

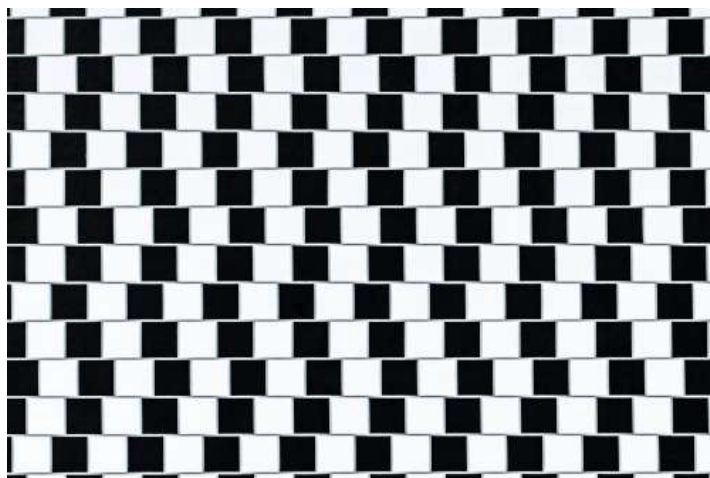
Was ist das?



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

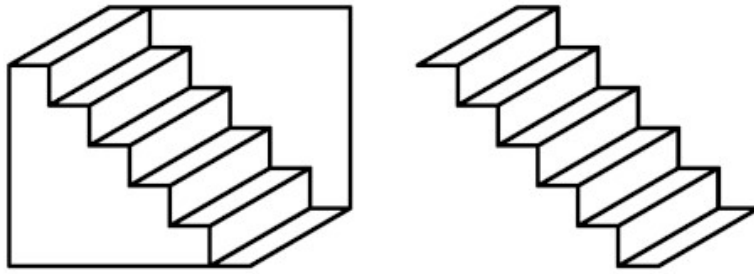
Sind die Linien parallel?



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

**Siehst du die Treppe von oben
oder von unten?**



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

Sprich die einzelnen Farben laut aus:

GELB BLAU ORANGE
 SCHWARZ ROT GRÜN
 VIOLETT GELB ROT
 ORANGE GRÜN SCHWARZ
 BLAU ROT VIOLETT
 GRÜN BLAU ORANGE

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

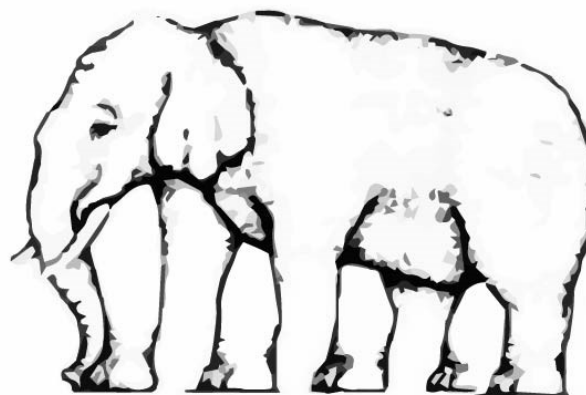
War der Ball im Tor oder nicht?



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

Wie viele Beine hat dieser Elefant?



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training



Eine gute
Wahrnehmung
kann Leben
retten...



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training



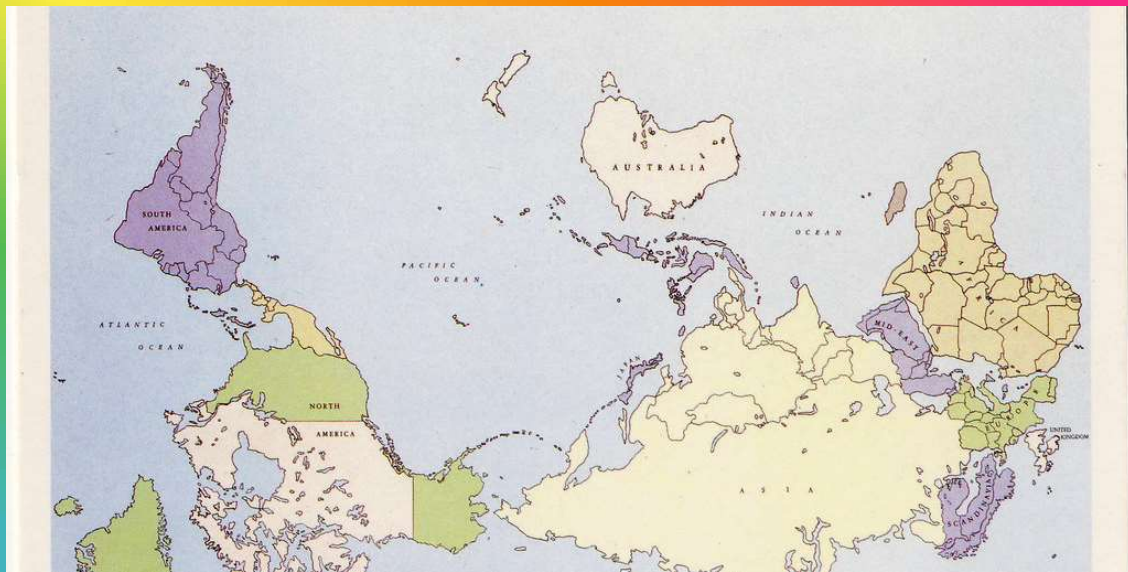
NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

NLP-Practitioner

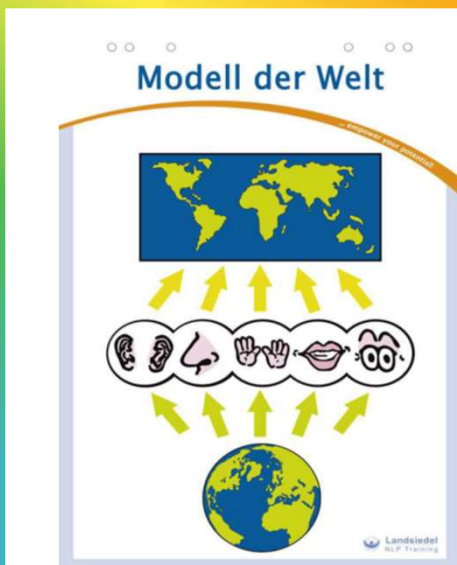
Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training



Welche Landkarte ist
nun die richtige?

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training



Die Landkarte ist nicht
das Gebiet.

„The Map is not the
territory“.

NLP-Practitioner

Die Landkarte ist nicht
das Gebiet.

„The Map is not the
territory“.



Zeichnung: Evi Anderson-Krug

NLP-Practitioner



Zeichnung: Evi Anderson-Krug

NLP-Practitioner



Wahrnehmung ... oder Falsch- Nehmung?

Übung:

Breakout-Sessions zu viert (bitte ausklinken, wenn du nicht dabei sein kannst – Raum verlassen – du kannst jederzeit wieder dazu kommen)

NLP-Practitioner

Übung: AB plus CD – Teil 1

- Zwei Personen (A und B) unterhalten sich über ein beliebiges Thema. (Bitte Kamera und Mikro anschalten)
- Zwei weitere Personen (C und D) schauen und hören zu und achten drauf, was sie sinnesspezifisch sehen und hören können, z.B.
 - „A lächelt und lehnt sich nach vorne“, „B runzelt die Stirn und macht eine Schnute“ etc...
 - Nach 5 Minuten Stopp, Mikro an und Austausch darüber, was ihr gesehen und gehört habt. A und B hören zu.

NLP-Practitioner

Übung: AB plus CD – Teil 2

- A und B führen das Gespräch fort, C und D notieren jetzt „nicht-sinnesspezifisch“:
 - A blickt nicht direkt in die Kamera, er ist ablehnend.
 - B reagiert auf die Ablehnung irritiert und versucht freundlich, dass A wieder in die Kamera schaut
 - A schaut in die Kamera und lehnt sich zurück, ist desinteressiert etc.
- Nach 5 Minuten Stopp, Mikro an und Austausch darüber, was ihr gesehen und gehört habt. A und B hören zu und ergänzen / korrigieren, was sie wirklich gedacht und gefühlt haben.

NLP-Practitioner

Übung – kurz zusammengefasst:

- A und B führen Gespräch, C und D beobachten und notieren;
 - In Runde 1: sinnesspezifisch genau: was kann ich hören, sehen?
 - In Runde 2: „nicht-sinnesspezifisch“: mit Interpretationen
- Anschließend kurzer Austausch in der Kleingruppe, bei Runde 2 können A und B ergänzen, ob die Interpretation stimmt oder nicht.
- Danach wechseln die Teams: A und B werden zu Beobachtern, die Beobachter werden zu A und B.

2x 20 Minuten, insgesamt 40 Minuten. Bitte achtet selbst auf die Zeit.

NLP-Practitioner



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Kalibrieren



Kalibrieren (eichen, sich einstellen auf etwas) bedeutet im NLP zu erkennen, in welchem Zustand eine andere Person sich befindet.

Kalibrieren verlangt die Fähigkeit, nonverbale Signale genau wahrzunehmen und die Physiologie innerer Zustände äußeren Anzeichen zuzuordnen.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

Kalibrieren

Bei der Wahrnehmung ist es nicht nur wichtig auf Allgemeines zu achten, sondern auch sich ganz individuell auf sein Gegenüber einzustellen.

NLP lehnt eine für alle Menschen in jeder Situation gültige Zuordnung von Bedeutung zu Körpersprache ab. Stattdessen wurde mit dem Kalibrieren ein neues Konzept entwickelt, das die Individualität eines Menschen in den Vordergrund stellt.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

Kalibrieren

"Kalibrieren in der NLP-Sprache bezeichnet den "Prozess, mit dem man sich auf die nonverbalen Signale einstimmt, die beim Gegenüber einen bestimmten Zustand anzeigen."

Grinder und Bandler, 1987

"Kalibrieren heißt zu wissen, was der Gesprächspartner intern gerade tut (z.B. welche Erfahrung er gerade erinnert) und dabei genau zu beobachten, wie er dabei extern aussieht (welche Physiologie er zeigt) und sich das zu merken."

Alexa Mohl, 1996

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training



Beim Kalibrieren geht es darum, sich auf seinen Gesprächspartner fein einzustellen.

Jedes innere Gefühl spiegelt sich mehr oder weniger deutlich in unserem Äußeren (z.B. Gesichtsausdruck, Gestik, Atmung)

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

Kalibrierübung

Denke erst mal an eine Person, die du sehr gern magst (die anderen kalibrieren sich auf das, was sie sehen können).

Denke jetzt an jemanden, den du nicht leiden kannst (die anderen kalibrieren sich wieder)

- Welche Person hat mehr Temperament?
- Welche Person hat dunklere Haare?
- Welche Person ist größer?
- Welche Person ist älter?
- Welche Person ist schwerer?
- Welche Person wohnt näher bei dir?

Nimm nur Fragen, die Vergleiche enthalten.

Keine Fragen wie z.B. „Welche Person ist ein Mann?“

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

Kalibrieren im Alltag

Wenn Du möchtest, kannst Du durch geschultes Beobachten von Situationen, Personen oder Umgebungen Deinen Blick schärfen und mehr Informationen aufnehmen.

Es gibt viele Situationen, in denen jemand zu bestimmten Informationen und Situationen keinen bewussten Zugang hat, wo aber das Unbewusste sofort mit einer leichten körperlichen Veränderung auf die Frage bzw. Bemerkung reagiert.

Gleichfalls ist diese genaue Beobachtungsfähigkeit notwendig, um Inkongruenzen (das Bewusstsein sagt „Ja“ und das Unbewusste sagt „Nein“) wahrnehmen zu können.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

Wofür kann ich das nutzen?

- Kundengespräch
- Familie, Freunde
- Coaching
- Feedback

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

Wenn ihr miteinander übt:

Aufgaben und Rollenverteilung von A - B - C

- A = Übende, Coachee / Klient, Klientin
- B = Begleitung, Coach
- C = Beobachter, Schutzengel

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Lernerfahrung der jeweiligen Rolle

A (Klient, Klientin, Coachee...) lernt die Übung assoziiert, nutzt eigene Themen und bearbeitet diese mit Hilfe des Coaches.

Wenn du A bist: nimm ein Thema, das auch dazu passt, keine Lebensgrundproblematik

B (Begleitung, Coach) lernt, indem er die Übung mit einem anderen durchführt, lernt, andere Menschen zu begleiten

Wenn du B bist: Sorge dafür, dass du in einem ressourcevollen Zustand bist,

C (Beobachter, Schutzengel) lernt die Übung aus der dissoziierten Position des Betrachters kennen, Blick von außen, ohne Wertung.

Wenn du C bist, gib B anschließend sinnesspezifisches Feedback und achte auf die Einhaltung des Zeitlimits.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Zum Feedback geben - generell

Ist mein Gegenüber bereit, Feedback zu bekommen?

Wie möchtest du selbst Feedback bekommen? Was wäre hilfreich?

Verwende die Ich-Form: „ich habe wahrgenommen... auf mich hat es so gewirkt... etc.“

Trenne sinnesspezifische Wahrnehmung von deiner Interpretation.

Überprüfe deine Interpretation durch Feedback des anderen.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Feedback geben:

Kurze Statements zu deinem subjektiven Erleben: wie habe ich das Ganze als A/B/C erlebt?

Wie war der Rapport zwischen A und B während der Übung?

gib sinnesspezifisches positives Feedback: was hat B gut gemacht? (sehr konkret benennen)

Was hätte mehr sein können? Was hätte weniger sein können?

Wie hättest du als A es dir gewünscht? Wie hat das, was ich gemacht habe, auf dich gewirkt? Etc.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Wenn du Feedback bekommst:

Bleib entspannt! **Es ist Feedback 😊**.

Es ist die Wahrnehmung einer anderen Person. Sie kann auch daneben liegen.

Feedback sagt manchmal mehr über den Feedbackgebenden aus als über dich.

Wenn du die Dinge anders siehst, ist das völlig okay!

Bleib entspannt. 😊

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Bei Fragen melde dich gern über die
World of NLP bei mir oder via Mail
bei
evi@anderson-krug.de

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Es lohnt sich,
genau
hinzusehen...



Bis zum nächsten Mal!

VAKOG - die Sprache der
Sinne für bessere
Beziehungen

