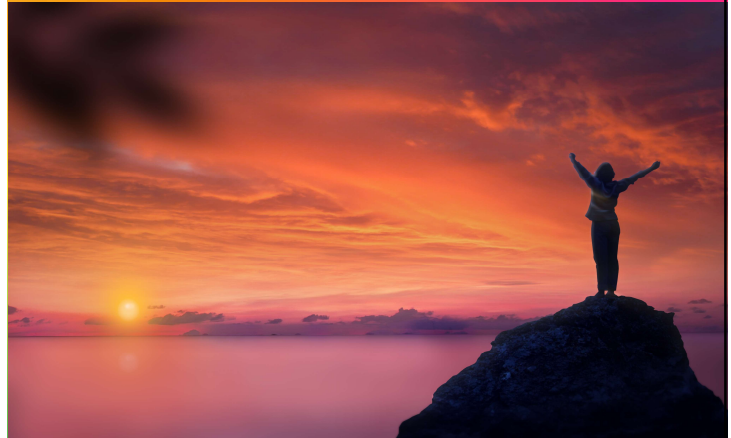


Die Wurzeln des NLP

...was du vielleicht noch nicht wusstest ...

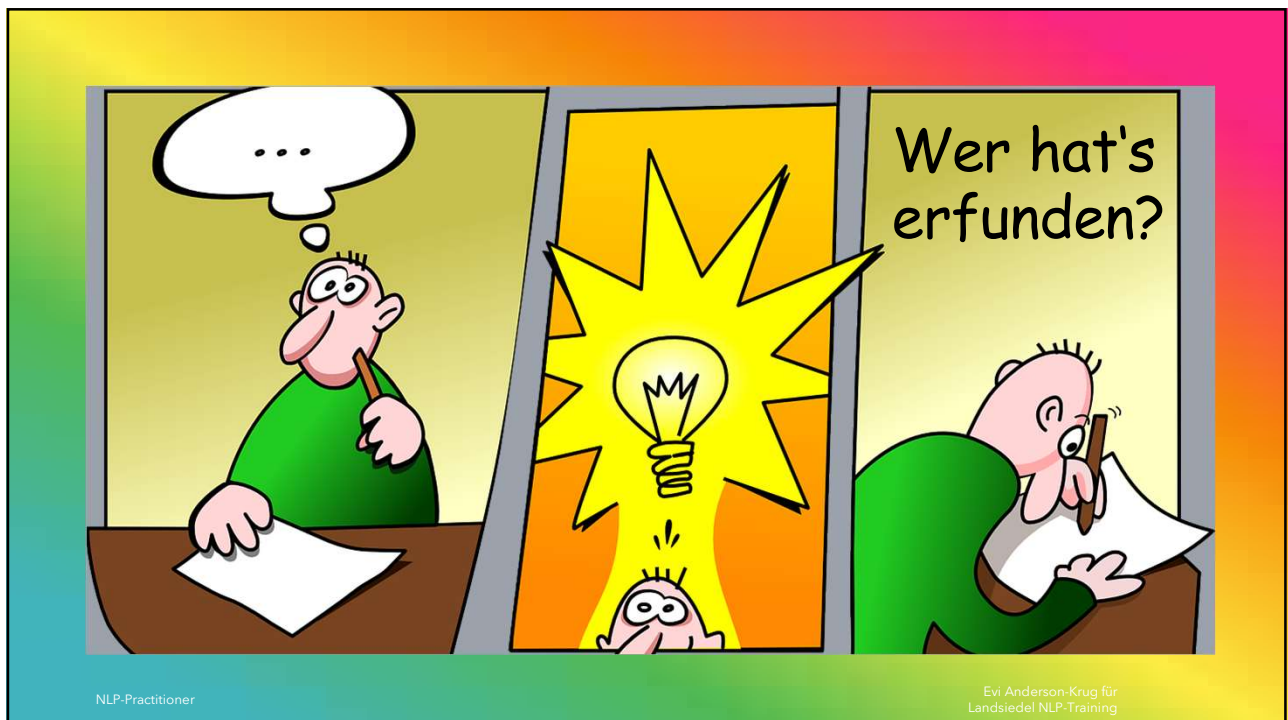
Ziele erreichen

...die magische Methode



mit Evi

48



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

49



NLP ist aus dem Geist heraus
entstanden, dass alles möglich
ist und das menschliche
Bewusstsein die treibende Kraft
hierfür ist.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

50

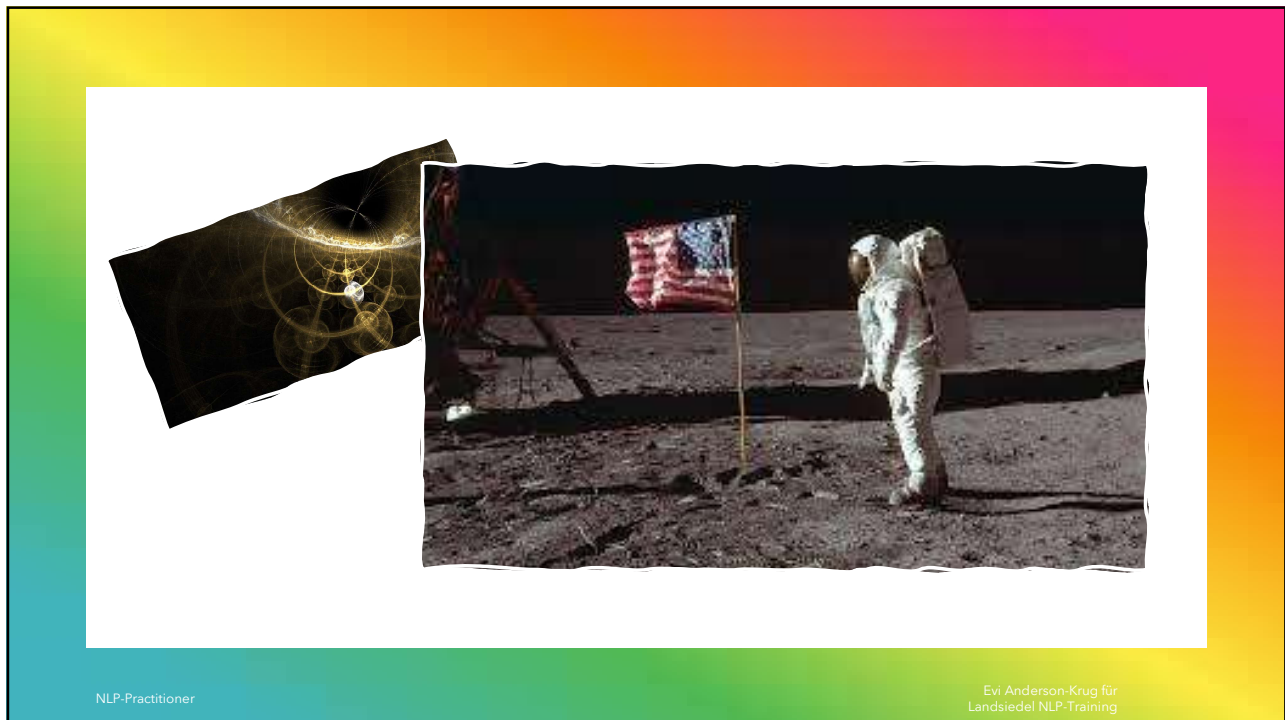


Zu dieser Zeit lauteten
gängige Sprüche „eher
fliegt ein Mensch zum
Mond, als das ...xy...
möglich ist.“

NLP-Practitioner

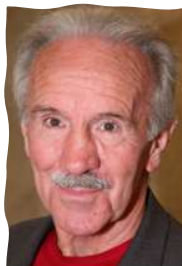
Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

51



52

Die Gründer des NLP



John Grinder &
Richard Bandler



53

Das Leben von Richard Bandler

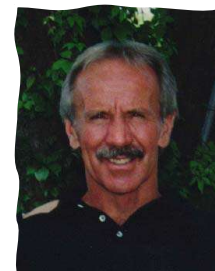
- Richard Bandler wurde 1950 im Bundesstaat New Jersey geboren, als einziges Kind jüdischer Eltern.
- Mitte der 60er Jahre schloss er sich der Hippiebewegung an und war eines der langhaarigen Blumenkinder.
- Nach dem College begann Richard Bandler, an der Universität von Kalifornien in Santa Cruz, Philosophie, Mathematik und Computerwissenschaften zu studieren.



54

Das Leben von John Grinder

- John Thomas Grinder wurde am 10. Januar 1939 in Michigan/ USA geboren.
- Er studierte an der University of San Francisco Philosophie und und schloss sein Studium in den frühen 60er Jahren ab.
- Anschließend trat er in das Militär ein und diente als Green Beret in Europa.
- Nachdem er einige Jahre als Undercoveragent der CIA gearbeitet hatte, begann er Ende der 60er Jahre sein Linguistikstudium an der University of California in San Diego.
- 1972 wurde er Assistenzprofessor für Linguistik an der University of Santa Cruz. Dort begegnete er Bandler.



55



... die offizielle Geschichte ...



Grinder und Bandler fragten sich:

Warum sind einzelne bekannte Psychotherapeuten so erfolgreich in ihrer Arbeit mit ihren Patienten?

Und worauf beruht dieser Erfolg, während dagegen viele andere Psychotherapeuten nicht imstande sind Patienten mit denselben Störungen in gleichem Maß zu helfen?

56

Wer ist Frank Pucelik?



NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

57

Wer ist Frank Pucelik?



- 1945 Geburt in Nebraska, USA, aufgewachsen in San Diego Country unter schwierigen Familienverhältnissen
- Freiwilligen-Dienst / Medizinische Ausbildung bei der U.S. Navy / 1966 Vietnamkrieg / 1967 traumatisierte Rückkehr in die USA
- Beginnendes Interesse für die Persönlichkeitsentwicklung um sein Trauma zu verarbeiten
- Studium am Kresge College, Santa Cruz / Soziales Engagement am College und Leitung von Gestalttherapeutischen Gruppen
- 1972 Kennenlernen Bandlers, welcher zufällig auch Gestalttherapeutische Gruppen am Kresge College anbietet, Entschluss zur Zusammenarbeit
- Involvierung John Grinders und Entwicklung des Meta-Projekts

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

58

... die korrigierte Geschichte...



Grinder, **Pucelik** und Bandler fragten sich:

Warum sind einzelne bekannte Psychotherapeuten so erfolgreich in ihrer Arbeit mit ihren Patienten?

Und worauf beruht dieser Erfolg, während dagegen viele andere Psychotherapeuten nicht imstande sind Patienten mit denselben Störungen in gleichem Maß zu helfen?



59

So begannen sie die Therapieformen der Spitzentherapeuten der damaligen Zeit zu untersuchen und zu analysieren:

Virginia Satir,
eine außergewöhnliche Familientherapeutin



Fritz Perls,
einen innovativen Gestalttherapeuten
und Begründer dieser Therapierichtung



Milton Erickson,
einen weltbekannten Hypnotherapeuten



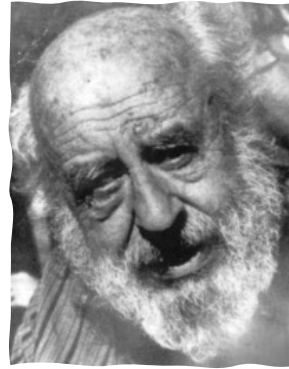
60

Virginia Satir



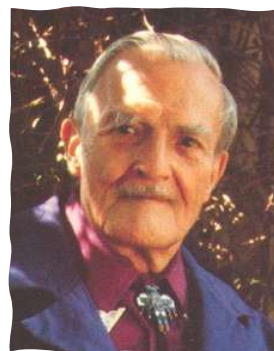
61

Fritz Perls



62

Milton Erickson



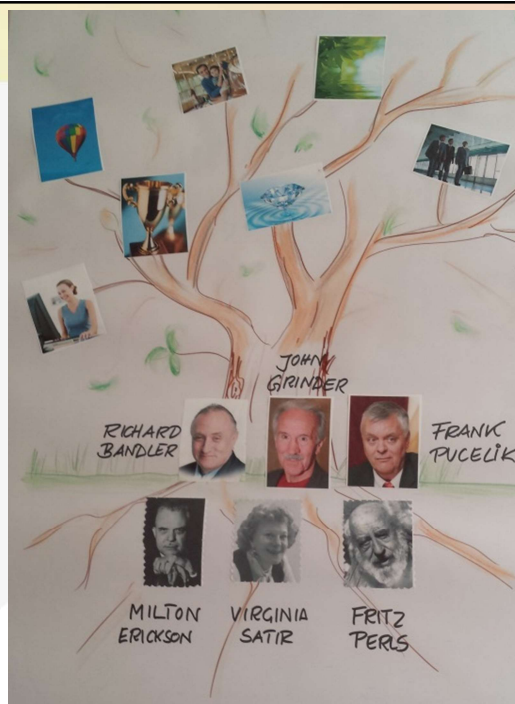
63

Überblick

Bandler, Grinder und Pucelik entdeckten, dass diese erfolgreichen Psychotherapeuten trotz ihrer Verschiedenartigkeit gemeinsame Verhaltensmuster in ihrer Arbeit mit Menschen aufwiesen, die zu ihren hervorragenden Resultaten führten.

Diese Grundmuster hielten sie schriftlich fest, verfeinerten sie und entwickelten schlussendlich ein elegantes Modell, das anwendbar war zur Erreichung einer effektiveren Kommunikation, beschleunigtem Lernen, persönlicher Veränderung, und um mehr Genuss und Freude im Leben zu erfahren.

65



NLP-Practitioner

66

Teilnehmer der ersten Gruppen

Gruppenmitglieder damals waren:

Leslie Cameron

Judith DeLozier

Frank Pucelik

Byron Lewis

David Gordon

Steve Gilligan

Maribeth Anderson

Jim Eicher

Paul Carter

Terrence Mc Clendon und später Robert Dilts.

67

Zitat Frank Pucelik:

„NLP oder Meta, wie es damals genannt wurde, wurde auf den Schultern von zwölf Leuten errichtet. John und Richard haben das Tippen übernommen. Damals gab es nur Schreibmaschinen. Diejenigen, die tippten, schrieben ihre Namen auf die Bücher. Sie wollten sich hervorheben. Es war nicht unsere Absicht, eine neue Form von Psychologie, eine neue Disziplin oder ein neues Gebiet zu begründen. Wir wollten uns selbst heilen.“

Mehr über Pucelik findest du bei

<https://www.landsiedel-seminare.de/nlp/wichtige-personen/frank-pucelik.html>

68

Für was steht NLP?

Neuro



Linguistisches



Programmieren



NLP-Practitioner

...

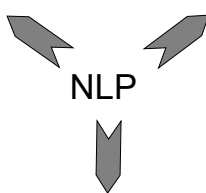
Evi Anderson-Krug für Landsiedel NLP-Training

69

Überblick

Neuro

Steht für unser Nervensystem. Jedes Verhalten wird über neuronale Prozesse gesteuert. Unsere Wahrnehmung erfolgt über unsere fünf Sinne. Die Informationen werden durch unser Nervensystem in unseren Körper weitergeleitet.



NLP

Linguistisch

Über unsere Sprache kommunizieren wir mit anderen Menschen. Gleichzeitig findet auch Kommunikation in uns selbst statt.

Programmieren

Unsere gelernten Verhaltens- und Denkweisen können durch gezielte Interventionen verändert werden. Wir können uns auf unser erwünschtes Verhalten programmieren.

70

Ziele erreichen

...die magische Methode



72

Robert Dilts



„Der Bach des NLP“
(Ralf Stumpf)

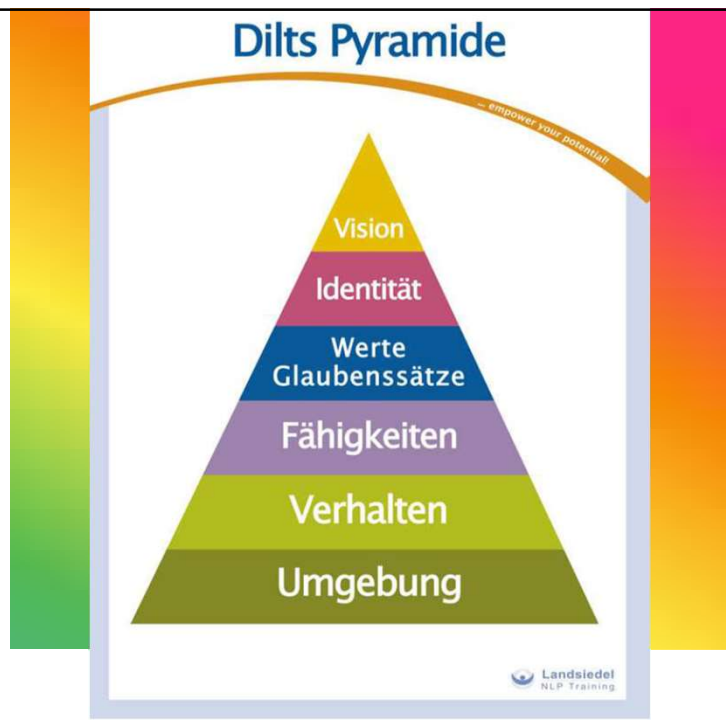
NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

73

Dilts Pyramide

Auch „logische“ oder „neuro-logische Ebenen“ genannt



NLP-Practitioner

74

Zielbestimmung durch die logischen Ebenen - 1

- Führe zunächst mit Deinem Klienten (oder mit Dir selbst) eine kurze Zielbestimmung nach den bekannten Kriterien (positiv, selbsterreichbar, kontextualisiert, sinnenspezifisch, ökologisch) durch. Dies sind die NLP-Wohlgeformtheitskriterien (z.B. SMART).
- Behalte ab jetzt für die gesamte Übung den „als-ob-Rahmen“ bei: Tu so, als ob Du Dein Ziel schon erreicht hättest und gehe in diesem Zustand durch die gesamten Logischen Ebenen.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

75

Zielbestimmung durch die logischen Ebenen - 2

- Schreibe jeden Begriff (Umgebung, Verhalten, Fähigkeiten etc.) jeweils auf einen Zettel und lege diese Zettel der Reihe nach auf den Boden vor Dir.
- Beginne mit der Ebene Umgebung und gehe von da aus Schritt für Schritt weiter. Sollte sich auf einer oder mehreren Ebenen zeigen, dass noch Ressourcen fehlen, so gehe erst einmal in die nächsthöhere Ebene und finde hier die Ressourcen, die auf der vorherigen Stufe noch fehlten. Ansonsten merke Dir einfach die Ebene, wo noch etwas fehlt für später.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

76

Zielbestimmung durch die logischen Ebenen - 3

Mögliche Fragen auf den verschiedenen Ebenen:

- **Umwelt:** Wo bist Du hier? Mit wem bist Du hier? Was hörst Du? Was siehst Du? Was schmeckst Du? Was riechst Du?
- **Verhalten:** Was tust Du hier? Was kann man von außen beobachten?
- **Fähigkeiten:** Wie tust Du, was Du tust? Wie beziehst Du Dich hier auf andere? Welche besonderen Fähigkeiten hast Du hier? Was kannst Du, um dies tun zu können?
- **Glauben und Werte:** Was ist Dir hier wichtig? Warum tust Du das, was Du tust? An was glaubst Du hier? Was motiviert Dich? Was glaubst Du über Dich, andere, Deinen Job usw.?
- **Identität:** Was für ein Selbstverständnis hast Du hier? Wie verstehst Du Dich selbst, wer bist Du?
- **Zugehörigkeit:** Wo gehörst Du dazu? Gibt es hier auf der beruflichen, privaten, ideellen, spirituellen Ebenen etwas oder jemanden oder eine Gruppe, von der Du weißt, dass Du dazu gehörst? Welche Aufgabe, welche Mission hast Du?

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

77

Zielbestimmung durch die logischen Ebenen - 4

Gehe jetzt noch einen Schritt weiter:

- Dein Unbewusstes wird Dir an dieser Stelle noch eine weitere wichtige Information zukommen lassen. Es kann eine Idee, ein Bild, ein Symbol, ein Gefühl oder was auch immer sein. Es ist ein spezielles Geschenk Deines Unbewussten an Dich, für Dein Ziel. Nimm Dir dort so viel Zeit, wie Du brauchst, um das ganz in Dich aufzunehmen.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

78

Zielbestimmung durch die logischen Ebenen - 5

Ressourcen einsammeln

- Gehe nun den Weg zurück und erinnere dabei alle Einsichten und Ressourcen, die Du auf diesem Weg bereits gefunden hast. Erlebe, wie sich jede Ebene durch das Wissen und Deine Erfahrung der anderen bereichert und intensiviert hat. Nimm die Veränderungen wahr.
- Sollte auf irgendeiner Stufe noch etwas fehlen, so gehe in Dissoziation und gib von hier aus Ressourcen (schicke sie oder setze einen Ressource-Anker). Gehe zurück in die betreffende Ebene und erlebe die Veränderung, die sich jetzt mit den Ressourcen ergeben hat. Gehe weiter bis zur Ebene Umwelt und erinnere Dein Ziel. Erlebe wie Dein Ziel jetzt im Vergleich zum Beginn reicher geworden ist.

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

79

Zielbestimmung durch die logischen Ebenen - 5

Verinnerlichung und Abschluss

- Durchlaufe jetzt alle Ebenen einmal in Deinem eigenen Tempo erneut. Nimm Dir dafür die Zeit, die Du brauchst.
- Durchlaufe jetzt in einem Schnelldurchlauf die gesamten Ebenen von oben nach unten ohne zu denken. Komme zurück in die Ausgangsposition und nimm wahr, wie Dein Ziel jetzt reicher geworden ist.
- Future Pace / Schritt in die Zukunft: Wann wirst Du die ersten Schritte zur vollständigen Verwirklichung Deines Zieles machen?