

Herzlich Willkommen

zur Abenteuer-Reise

Teil 9: NLP-Vorannahmen

Vorannahmen

Überblick Vorannahmen

Vorannahmen – Präsuppositionen – Grundannahmen

Es geht nicht um Wahrheit sondern um Nützlichkeit.

10 Grundannahmen

- 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.
- 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.

NLP in Farbe

NLP und Malerei – wie geht das zusammen?



&

NLP

=



Kunst als Sprache

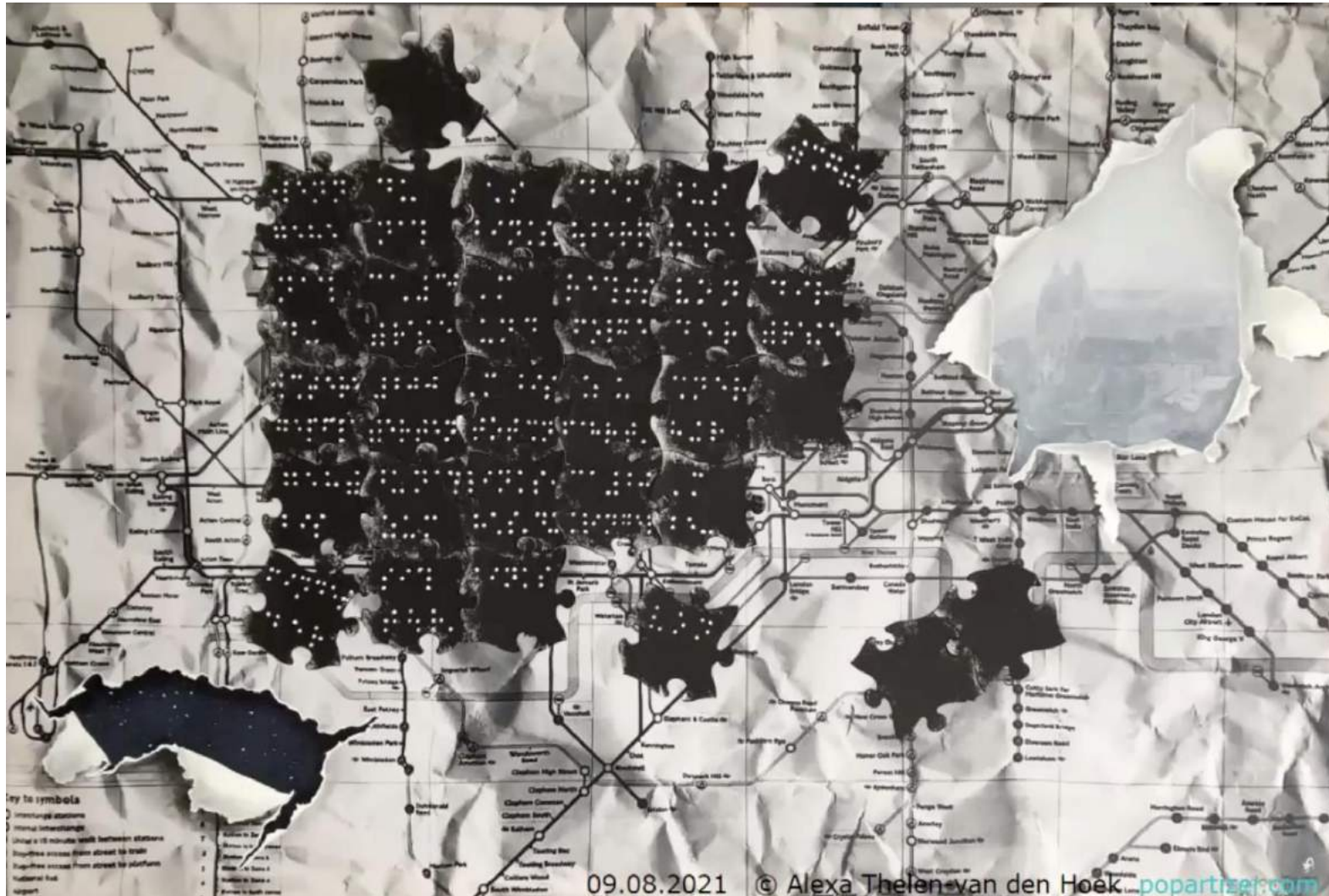
(visualisiertes, tieferes Wissen)

–

Sprache als Kunst

- (erlernte u. trainierte Sprachmuster)

Die Landkarte ist nicht das Gebiet.

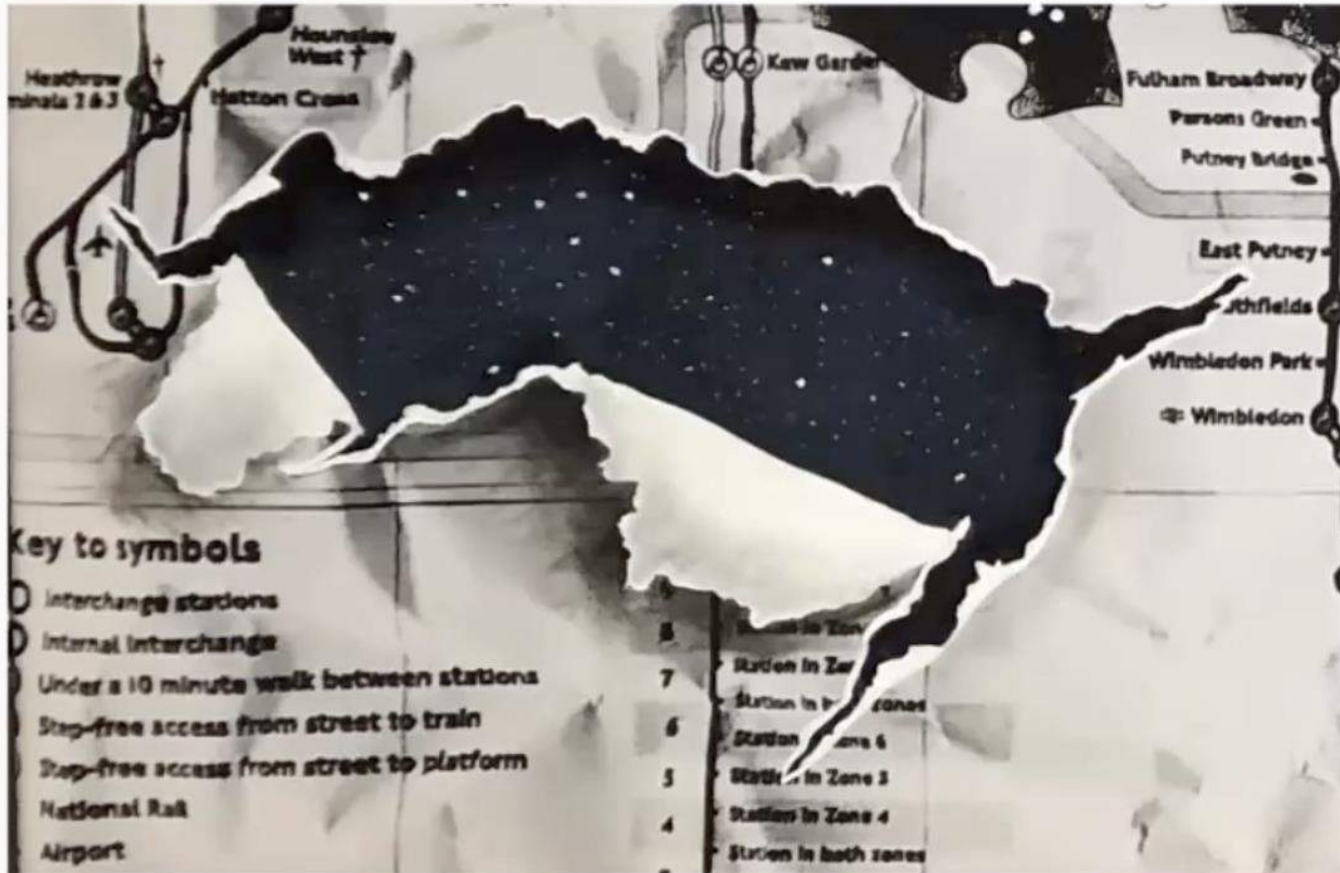


Die Landkarte ist nicht das Gebiet.

- eher orientierungslos
oder
- braucht markante
Punkte als Orientierung
oder
- Orientierung an Religion



Die Landkarte ist nicht das Gebiet.

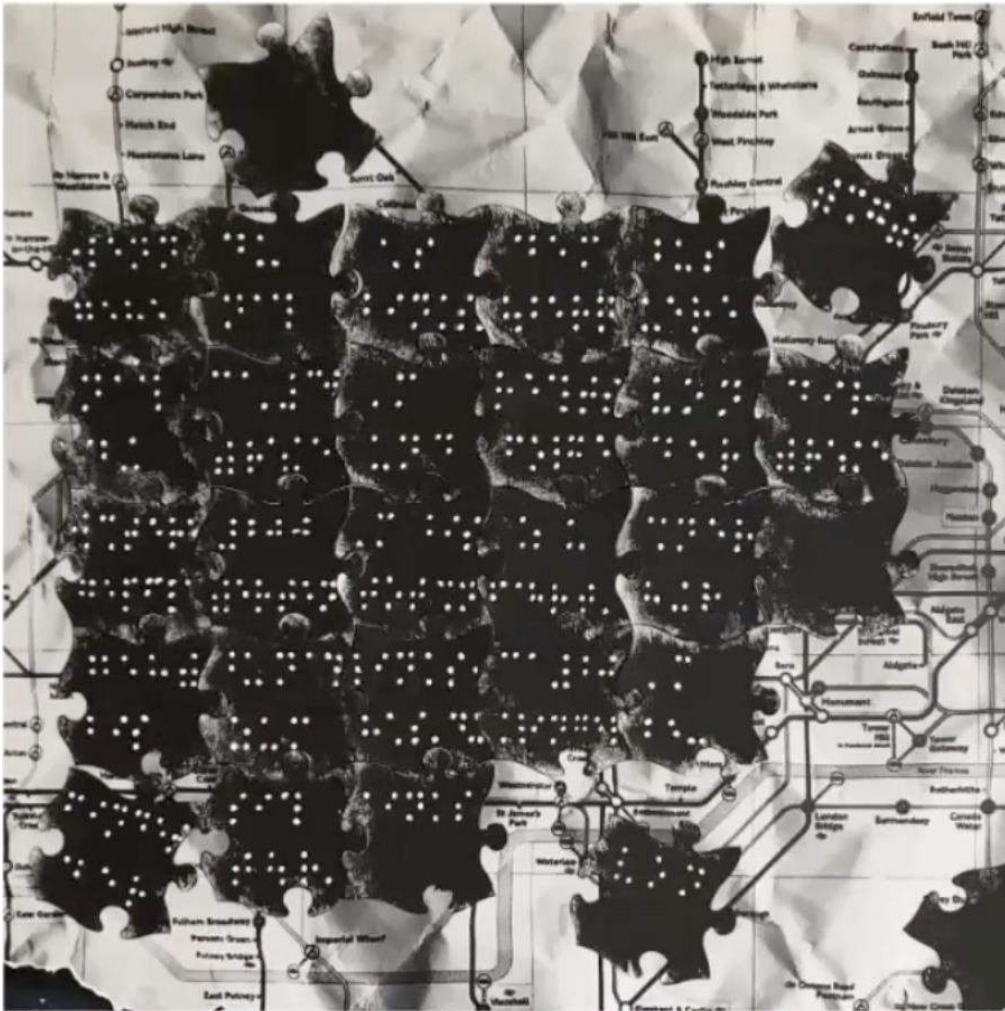


- Orientierung an den
Sternen
(früher Seefahrt)

oder

- Astrologie als
Orientierung

Die Landkarte ist nicht das Gebiet.



Der Braille-Text in Übersetzung:

(Punktschriftblatt: BLISTA, Deutsche Blindenstudienanstalt)

Wenn du aus dem Bus steigst, gehe nach links. Überquere nach ca. 30m rechts von dir die Straße und folge der Straße weitere 200m bis zu einer gepflasterten Toreinfahrt. Hier gehst du nach links, ca. 20m bis zum Haus. Die Klingel befindet sich links von der Tür.

Die Landkarte ist nicht das Gebiet.

**Wenn wir uns bewusst auf die Landkarte eines
andern Menschen einlassen...**

(egal ob zum Verstehen oder zum Modellieren)

... erweitern wir den Spiegel, durch den wir die Welt betrachten

... erweitern wir unsere eigene Landkarte

Praxisübung: Vorannahmen



Geht in eine Gruppe mit 3 bis 5 Personen.
Stellt Euch einander kurz vor.

Pickt Euch bitte drei Vorannahmen heraus und diskutiert diese bitte etwas ausführlicher.

- Wie interpretierst Du den Satz?
- Was bedeutet das für Dich und Dein Leben?
Wie sieht es beruflich aus?
- Was wäre, wenn das Gegenteil „wahr“ wäre bzw. Du das Gegenteil glauben würdest?

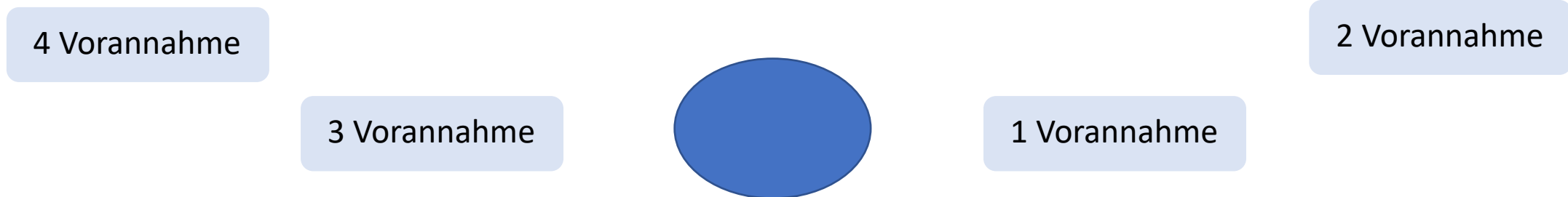
Diese Übung kann und darf in die Tiefe gehen.
Gesamtzeit: 30 Minuten

NLP Vorannahmen Prozess

Vorbereitung

Richte einen Arbeitsraum mit fünf (sieben) Plätzen ein. In der Mitte liegt ein Platz für die zu bearbeitende Problemsituation oder den Zusammenhang, in dem ein zu bearbeitendes Symptom auftaucht. Um den Problemanker liegen vier (sechs) weitere Plätze für ausgewählte NLP- Vorannahmen.

Die ausgewählten NLP-Vorannahmen sollten zum Problem passen und eine wichtige Bedeutung im Leben der Versuchsperson haben.



NLP Vorannahmen Prozess

1. Kontextanker etablieren

Stelle Dich auf den Problemanker und vergegenwärtige Dir das Problem oder Symptom.

2. NLP-Vorannahme ankern

Gehe auf den Platz der ersten NLP-Vorannahme, mache Dir diesen Gedanken zugänglich und ankere ihn. Dann nimm Dich selbst durch den Filter dieses Gedankens (diss) im Problemzusammenhang wahr.

3. NLP-Vorannahme integrieren

Wenn Du Dir die NLP-Vorannahme vollkommen zugänglich gemacht hast, gehe mit ihr als Ressource auf den Problemanker und integriere sie in den Problemzusammenhang.

4. Den Kreis durchlaufen

Führe Schritt 2 und Schritt 3 mit allen weiteren NLP-Vorannahmen durch. Gehe durch den Kreis, bis Du Dir alle betreffenden NLP-Vorannahmen vergegenwärtigt und in den Problemzusammenhang integriert hast.

5. Future Pace

Denke an eine zukünftige Situation, in der die Problemreaktion oder das Symptom auftauchen könnte.

Praxisübung: Vorannahmen



Geht in eine Gruppe mit 3 Personen.

Idealerweise schafft Ihr drei Durchgänge, in denen jeder einmal jede Rollen des ABC-Settings durchläuft.

Gesamtzeit: ca. 90 Minuten

Die Landkarte ist
nicht das Gebiet.

Es gibt keine Fehler
– nur Feedback.

Es gibt keine
richtigen oder
falschen Modell der
Welt.

Jeder Mensch hat
alle Ressourcen in
sich.

Menschen treffen
stets die beste ihnen
zur Verfügung
stehende Wahl.

Hinter jedem
Verhalten steckt eine
positive Absicht.

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

Widerstand beim
Klienten bedeutet
mangelnde Flexibilität
des Beraters.

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

Wenn etwas nicht
funktioniert, tue etwas
anderes.