

Six-Step-Reframing

mit Evi Anderson-Krug
Landsiedel-NLP-Training



Foto von Pixabay, Künstler Werner Weisser

Kalendersprüche...

... sind nützlich, oder?

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training



Schenkt das
Leben dir
Zitronen...

Mach Limonade draus!



Auch mit Steinen, die
uns im Weg liegen...

kann man etwas
Schönes bauen.



NLP-Practitioner

Foto Pixabay, Künstler Roman Grac



Auch mit Steinen, die
uns im Weg liegen...

kann man etwas
Schönes bauen.

NLP-Practitioner

Foto Pixabay, Künstler MW, Suchoka

Kennst du das vielleicht...?

Du weißt genau, dass bestimmte Lebensmittel dir nicht gut tun. Trotzdem greifst du regelmäßig zu, obwohl du es eigentlich nicht möchtest.

Du hast dir ein Ziel gesetzt und willst es umsetzen. Irgendwie kommst du aber nicht in die Gänge.

Du kriegst zu wenig Schlaf, weil du abends viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer verbringst und dann zu spät zu Bett gehst.

Du kennst viele deiner hinderlichen Glaubenssätze oder Denkmuster – könntest sie aber bisher nicht ändern und lässt dich von ihnen immer wieder steuern.

Welche Dinge machst du, obwohl du sie „eigentlich“ nicht tun willst?

Six-Step- Reframing



Bild by Pixabay, Künstlerin: Alexa

Was hinter dem Teilemodell im NLP steckt

- Es ist eine nützliche Vorannahme, dass wir unterschiedliche Teilpersönlichkeiten haben.
- Diese Teile sind jetzt nicht physisch vorhanden - wie etwa Gehirnareale.
- Durch NLP wird das aufgegriffen, was Menschen oft über ihr Inneres sagen:
 - Zwei Seelen wohnen, ach , in meiner Brust
 - Ein Teil in mir will das nicht
 - Ich war wie ferngesteuert
 - Irgendwas in mir lässt mich zögern
 - Engelchen und Teufelchen
 - Etc.



Trennung von
Absicht und
Verhalten



NLP 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.

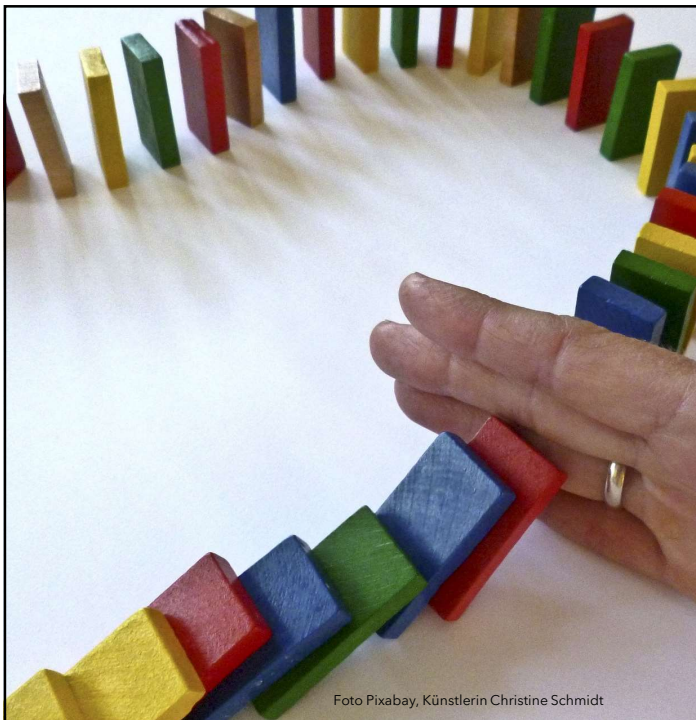


Foto Pixabay, Künstlerin Christine Schmidt

Öko-Check:
Was ist der
Preis der
Veränderung?



Six-Step- Reframing



Ablauf Six-Step-Reframing

Thema / Anliegen: Was soll verändert werden?

Kontakt zum verantwortlichen Teil

Trennung von Verhalten und Absicht

Entwickeln neuer Verhaltensweisen

Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen

Ökologie-Check

Schritt 1: Was ist das Thema? Welches Anliegen soll verändert werden?

Identifiziere das Muster, das verändert werden soll:

- Ich möchte mit X aufhören, aber ich kann nicht.
- Ich möchte regelmäßig Y, aber ständig kommt mir was dazwischen...
- Immer, wenn ich yz machen will, krieg ich Zahnweh...

Schritt 2: Nimm Kontakt auf zum verantwortlichen Teil

Baue die Kommunikation zu dem Teil in dir auf, der dafür verantwortlich ist.

- Nimm wertschätzend Kontakt auf. Es ist ein Teil von dir, der dir was Gutes tun will.
- Frag ihn, ob er bereit ist, mir dir zu reden.
- Vielleicht hast du auch ein Bild von ihm, ein Gefühl, oder auch eine Idee, wie er sich anhört.

Schritt 3: Trenne das Verhalten von der positiven Absicht

Was möchte er dir Gutes damit tun?

- „Du weißt, ich möchte gern schlank sein, aber immer wenn ich joggen gehen will, klappt es nicht, weil du ... „
- Ist diese Absicht für dich akzeptabel? Kannst du sie wertschätzen?
- Möchtest du, dass ein Teil von dir diese Absicht verfolgt?
- Vielleicht gibt es andere Möglichkeiten, diese positive Absicht umzusetzen. Wäre der Teil bereit, mal etwas neues auszuprobieren?

Schritt 4: Finde Zugang zum kreativen Teil und bringe neue Verhaltensweisen hervor

Welche anderen Möglichkeiten gibt es noch?

- Frag den Teil, ob er mit einem kreativen Teil zusammenarbeiten möchte
- Lade einen kreativen Teil ein und frage ihn, welche Möglichkeiten er sich noch vorstellen kann, um die ursprüngliche positive Absicht umzusetzen
- Kommuniziere auch mit diesem Teil wertschätzend!

Schritt 5: Kläre die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen

Frag den Teil, ob er bereit zur Übernahme von Verantwortung ist

- Möchte er dieses neue Verhalten ausprobieren und die Verantwortung dafür übernehmen?

Schritt 6: Öko-Check: hat einer der anderen Teile etwas gegen die neue Alternative einzuwenden?

Gibt es irgendwelche Einwände, es erst einmal auf die neue Art und Weise auszuprobieren?

- Wenn alle Teile einverstanden sind - herzlichen Glückwunsch!
- Wenn ein Teil etwas dagegen hat, nimm Kontakt zu diesem Teil auf (Durchführung erneut ab Schritt 2).