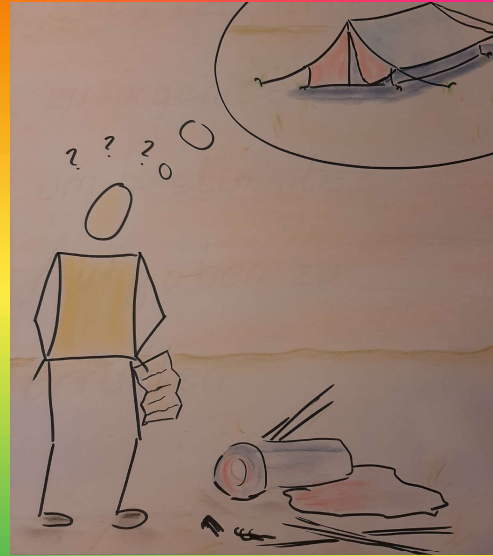


Strategien aus Sicht des NLP

mit Evi Anderson-Krug



Das Menü dieses Abends

- Mikro- und Makrostrategien
- T.O.T.E.-Modell
- Deine Stärken-Strategie

Text und Zeichnungen: Evi
Anderson-Krug

Was ist das Interessante an Strategien?

- Welche Ziele habe ich bisher erreicht?
- Welche bisher noch nicht?
- Wie kann ich andere Menschen modellieren?
- Was kann ich wirklich gut?
- Was möchte ich gut können?

Am Ende der Strategie-Abende wirst du

- wissen, was man im NLP unter Strategien versteht
- ein Grundmodell für Strategien kennen
- deine eigene Erfolgsstrategie kennen
- die Erfolgsstrategien anderer Menschen entdecken
- wissen, wie du deine Strategien optimieren kannst
- dir innere Gedankengänge notieren können

Strategien

- bezeichnen die Art und Weise, Verhalten zu organisieren, um bestimmte Aufgaben zu erfüllen
- sind eine Sequenz äußerer Verhaltensweisen und/oder intern ablaufender mentaler Prozesse, die zu einem bestimmten Ergebnis (gewollt oder nicht gewollt) führen.

Heute Abend geht es also darum

...wie wir unser Vorgehen planen und strukturieren, um Pläne umzusetzen und Ziele zu erreichen.

Es gibt dabei sinnvolle und weniger sinnvolle Strategien.

Was ist notwendig, damit eine Strategie auch zum Ziel führt?

Mikro - und Makro-Strategien

- Makro-Strategien

sind die „großen“ äußeren Schritte, die zu einem Ergebnis führen.

Vorgehen z.B. bei Jobwechsel, Studium, Umzug

- Mikro-Strategien

sind die inneren bzw. Denkprozesse, die auf der Ebene der Repräsentationssysteme ablaufen und sich in diesen Kategorien ausdrücken lassen.

Vorgehen im Detail, wie denke ich (VAKOG)? In welcher Reihenfolge gehe ich ganz konkret vor?

Das T.O.T.E. - Modell als Grundstruktur für Strategien

- Test
- Operate
- Test
- Exit

T.O.T.E.



Test



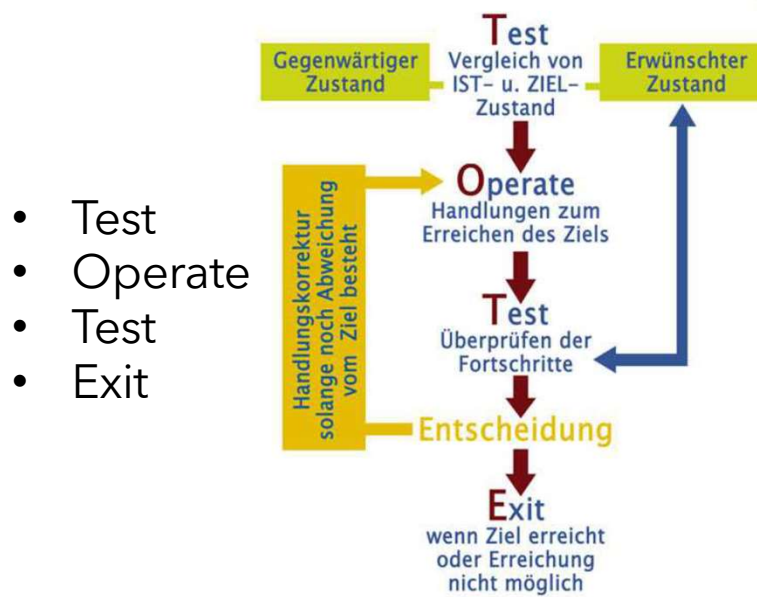
Operate



Test



Exit



- Test
- Operate
- Test
- Exit



Deine Stärken-Strategie
Breakout-Session incl.
Pause

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Ablauf Breakout-Session

- Geh bitte gleich in deine Gruppe und vereinbart dort einen Zeitrahmen – danach gern Kamera und Mikro aus
- Starte mit den Fragen zu deinen Erfolgen – Arbeitsblatt 1
- Einzelarbeit 20-25 Minuten
- Anschließend Austausch mit den anderen in der Gruppe – Arbeitsblatt 2

Erzähle von deinen Erfolgen: wie machst du das?
Die anderen hören zu – ggf. Rückfragen
Pro Runde 15-20 Minuten

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Arbeitsblatt 1 - Einzelreflektion, bitte nimm dir Zeit dafür:

- Was sind meine Erfolge der letzten Jahre und Monate?
- Was ist mir gut gelungen?
- Was hab ich gut gemacht?
- Worauf bin ich stolz?
- Wofür haben mir andere Menschen Anerkennung gezollt?
- Nimm alles, was dir hier einfällt - große Themen, kleine Themen

Wenn du gut dein Haus in Ordnung halten kannst, dann schreib das auf.

Wenn du gut kochen kannst, dann schreib das auf.

Nimm nicht nur Dinge wie gut zuhören können, sondern wirklich handfeste Erfolge.

Beispiele

- | | |
|--|---------------------------------|
| ▪ Haus in Ordnung halten | ▪ Teammeetings halten |
| ▪ Umzug organisieren | ▪ Konflikte lösen |
| ▪ Gut kochen | ▪ Modellflugzeuge bauen |
| ▪ Geld vermehren | ▪ Klavierspielen |
| ▪ Mit der eigenen Flugangst umgehen | ▪ Instrumental-Unterricht geben |
| ▪ Komplexe Sachverhalte gut erklären und beschreiben | ▪ Fremdsprachen |
| | ▪ Computerprobleme beheben |
| | ▪ ... |

Teile die Erfolge mit anderen

- Nenne zwei oder drei Bereiche, auf die du stolz bist.
- Wähle **einen** Bereich aus und schildere, wie du da vorgegangen bist. Fang einfach an, du musst keine bestimmte Reihenfolge einhalten.
- Die anderen hören zunächst zu, können sich gern Notizen machen.
- Anschließend könnt ihr detaillierte Fragen stellen (siehe Arbeitsblatt 2)

Wenn du zuhörst:

- Wie macht der andere das?
- Mach ich das ähnlich? Was ist der Unterschied zu meiner Strategie?
- Beurteile und verurteile dich nicht - bitte nicht „oh je, das könnte ich nie ... das schaff ich gar nicht ... das möchte ich gar nicht machen müssen ...“ sondern lass es mal wirken
- Achte vor allem auf Unterschiede, wenn du diese Strategie modellieren möchtest

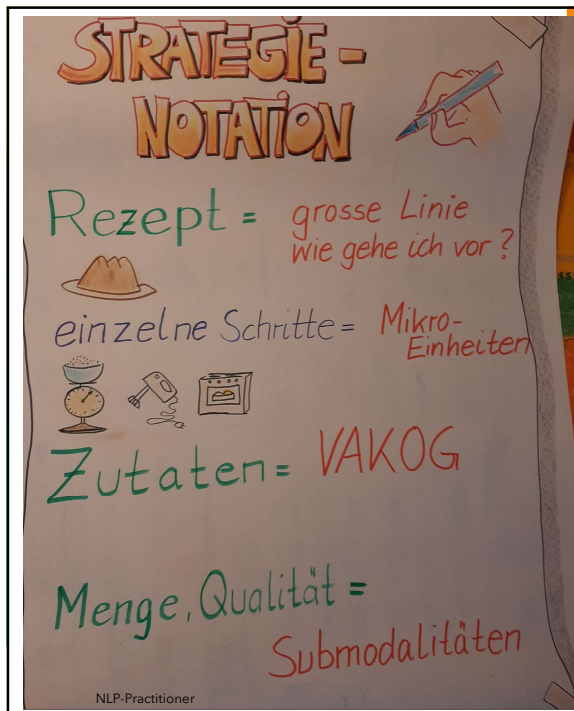
Arbeitsblatt 2

- Angenommen, ich müsste dich einen Tag vertreten und möchte dasselbe Ergebnis erzielen:
- Mögliche Fragen:
 - Wie genau ist die Reihenfolge? Wie gehst du da ganz genau vor?
 - Gibt es bestimmte Fähigkeiten, die ich brauche?
 - Wie denkst du über dich?
 - Was sollte ich auf jeden Fall beachten?
- Woran hast du gemerkt, dass du dein Ziel erreicht hast?

Wie hab ich das erreicht / Wie hab ich das gemacht?

Mögliche Erkenntnisse:

- Fokus drauf
- Zeitaufwand
- Bestimmte Reihenfolge eingehalten
- Bestimmte Besonderheiten
- Stimmungslage, innere Einstellung dazu ...



Strategie-Notation:

Wie kann ich meine inneren Abläufe notieren?

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Strategie-Notation:

Repräsentationssysteme

- A: auditiv (hören)
- V: visuell (sehen)
- K: kinästhetisch (fühlen/empfinden)
- O: olfaktorisch (riechen)
- G: gustatorisch (schmecken)

Hochzeichen

- e: erinnert
- k: konstruiert
- in: internal
- ex: external
- id: innerer Dialog

NLP-Practitioner

Evi Anderson-Krug für
Landsiedel NLP-Training

Strategie-Notation:

Fußzeichen

- K_+ : positive Gefühlsreaktion
- K_- : negative Gefühlsreaktion

Beispiele:

- A^{ex} : auditiv – external
- A^{id} : auditiv innerer Dialog
- K^{ex} : kinästhetisch external
- V^k : visuell konstruiert

Strategie-Notation:

Syntaktische Zeichen:

→ : geht über in, führt zu

$\overset{p}{\rightarrow}$ polare Reaktion (dem vorherigen Schritt entgegengesetzt)

$\overset{m}{\rightarrow}$ Meta-Reaktion (fragt nach der Bedeutung des vorherigen Schritts)

$\frac{x}{x}$ Synästhesie (gleichzeitige auditive und visuelle Wahrnehmung)

/ : Vergleich der Sinne

↑ Schleife z.B. $V^k \rightarrow A^{id} \rightarrow K \rightarrow \text{Exit}$

Beispiel:

$V^{in} \rightarrow K^+ \rightarrow A^{in} \rightarrow K^-$
Abfolge von Sinneseindrücken und Repräsentationen

Rechtschreibstrategie

