

Das S.C.O.R.E.-Modell

Welche NLP-Technik zu welchem Thema?

S = Symptom: Jede Technik dient dazu, ein bestimmtes Symptom (Ist-Zustand) zu verändern.

C = Cause / Ursache: Jede Technik hat eine bestimmte Erklärung für die dahinter liegende (angenommene Ursache).

R = Ressource: Jede Technik hat eine bestimmte Art, das Symptom durch Ressourcen zu verändern.

O = Outcome / Ziel: Jede Technik hat bestimmte Lernziele.

E = Effect: Aus diesen Zielen ergibt sich ein darüber hinausgehender Effekt.

Technik	Symptom	Ursache	Ressource	Ziel	Effekt
Problem-bestimmung	diffuse Beschreibung	es stehen nicht alle Informationen zur Verfügung	Meta-Modell: Wiedergewinnung verlorener Informationen	klare Bestimmung des Ist-Zustandes	Problemlösung kann angegangen werden
Zielbestimmung	Ziellosigkeit, Unklarheit	Infos fehlen, Unbestimmtheit	Informationen sammeln u. systematisieren	Ziele & Wünsche sind klar	z.B. Fähigkeit, sie zu verwirklichen
Meta-Modell	Diffuse Problembeschreibung	Tilgung, Verzerrung, Generalisierung	Rückgewinnung der relevanten Erfahrungen	Klarheit, Verstehen	Problemlösung
Anker verschmelzen	Behindernde Erfahrung (K-)	Kein Zugang zu Ressourcen	Positive Erfahrung	Ressource K+ in der Problemsituation erleben	Kreativität und Lebendigkeit
Re-Imprinting	Trauma, negative Glaubenssätze	Konflikte im Imprint-System	Neue Ressourcen und Erfahrungen einführen	Positiver Glaube K+ Verständnis/Verzeihen	Synergie des Gesamtsystems
Geschichte verändern	Wiederholtes K- ohne Glaubenssatz	vergangene negative Erfahrungen	Verbindung mit positiver Erfahrung	wiederholtes K+	z. B. Glück
Walt-Disney-Strategie	unerfüllte Wünsche, Was kann ich machen?	Konflikte von Teilpersönlichkeiten	Austausch und Ausleben der Teilpersönlichkeiten	Zielklarheit und Zielerreichung	persönliche Wirksamkeit
1-2-3-Position	Konflikt interpersonell	wechselseitiges Unverständnis	Wissen vom Anderen	Verständnis	Gemeinsamkeit
Reframing	unangemessenes Verhalten	einseitiger Standpunkt einseitige Sicht	neue Standpunkte und Sichtweisen ausprobieren	angemessenes Verhalten	Kongruenz
Teile-Verhandlung	innerer Konflikt	verschiedene Teile arbeiten gegeneinander	Kommunikation und Anerkennung der Teile	Ergänzung der Teile	ganzheitliches Handeln
Kontextreframe	unangemessenes Verhalten in bestimmten Situationen	Situationen werden verwechselt	passenden Kontext lindern	angemessenes Verhalten	Wahlmöglichkeiten

Technik	Symptom	Ursache	Ressource	Ziel	Effekt
Bedeutungs-reframe	unerwünschtes Gefühl und Verhalten	negative Interpretation	positive Interpretation	positives Gefühl	Akzeptanz
6-Schritt-Reframe	unerwünschtes Verhalten, körperliche Symptome	Teil mit positiver Absicht und unangemessenem Verhalten	kreativen Teil einbeziehen	neue Wahlmöglichkeiten	gute Absicht und sinnvolles Verhalten
Submodalitäten	Steckenbleiben in negativen Gefühlen	„sinnliche Verpackung“ ist unangemessen	Austausch und Veränderung der „Verpackung“	weitergehen	Flexibilität
Swish	zwanghaftes Verhalten	attraktiver Auslöser, daraus resultieren mangelnde Wahlmöglichkeiten	positives Zielbild und unattraktiver Auslöser	Wahlmöglichkeiten im Verhalten	z.B. positives Selbstbild und gelassenes Verhalten
Trance	Streß, Unzufriedenheit, Rationalisieren	einseitige Wahrnehmung	positive Erfahrung mit den unbewußten Ressourcen	neues Empfinden, Zufriedenheit und K+	neue Wege entspannt finden
Strategien	verwirrt, weiß nicht wie	Unwissenheit	Sequenzen erlernen, wahrnehmen	wissen wie	Effektivität, mehr Fähigkeiten
Bewegung in logischen Ebenen	persönliche Inkongruenz	Verhältnis der Teile zum Ganzen unbestimmt	stimmiger Neuentwurf mit Ressourcen	Kongruenz, Authentizität	Ganzheitlichkeit
Fast Phobia	Phobien, Angstzustände	unkontrolliertes Ablaufen eines „Befürchtungsfilms“	Dissoziation, Film rückwärts laufen lassen	Angstfreiheit, angemessenes Gefühl	Selbstvertrauen
Glaubenssätze verändern	einschränkende Statements, über sich und die Welt	Limitierender Glaubenssatz	Gegenbeispiele	neuer, bereichernder Glaubenssatz	Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
Timeline	unangemessenes K-wiederholt sich	vergangene negative Erfahrungen	Ursprungserfahrung plus Ressource-Erfahrung	angemessenes K+	Wachstum, Freiheit
Meta-Programme	unklare Problembestimmung	uagemessene Sortprogr. bzw. Wahrnehmungsfilter	Erweiterung und Ergänzung von Meta-Programmen	angemessene Informationsverarbeitung	Klarheit, Verstehen, Einsicht
Sleight of Mouth	Komplexe Äquivalenz, Ursache-Wirkung-Behauptung	Limitierender Glaubenssatz, Modell der Welt	15 verschiedene Muster, die Äquivalenz aufzulösen	neuer bereich. Glaubenssatz, erweitertes Modell der Welt	Zuversicht, neue Perspektiven Offenheit für Neues
Allergie-Format	Allergische Reaktionen	Fehlconditionierung des Immunsystems	ähnliche, andere Erfahrung ohne allergische Reaktion	angemessene körperliche Reaktion - allergiefrei	neues Verständnis des eigenen Körpers

Technik	Symptom	Ursache	Ressource	Ziel	Effekt
Aligned Self	Alle Symptome, besonders Arbeit mit jüngeren Teilen	Kindheitstrauma	Core Outcome	neues, angemessenes Verhalten, Symptombefreiheit	mehr Kongruenz, mehr Wahlmöglichkeiten
Augenbewegungsintegration	Problemloop	Mangelnde Nutzung der verschiedenen Rep.-Systeme	Vollständige Nutzung der Rep.-Systeme	komplexere, differenziertere Wahrnehmung des Konflikts	komplexe Welterfahrung
Meta-Mirror	Beziehungskonflikte	Unverständnis	die Perspektive des Anderen kennen lernen, Metaposition und Ressourcen	neues Verständnis, weitere Perspektive	z.B. Gemeinsamkeit
V/K-Dissoziation	Angst/Furcht in bestimmten Situationen	mangelnde Dissoziationsfähigkeit	dissoziieren können	Gelassenheit	z.B. Gelassenheit in anderen stressbesetzten Situationen
Integration der Wahrnehmungspositionen	verzerrte Wahrnehmung, mangelnde Kongruenz	Dissoziation der Wahrnehmung-Kindheitstrauma	Integration der Wahrnehmung	erwachsene Wahrnehmungsfähigkeiten in allen drei Positionen	mehr Kongruenz, mehr Wahlmöglichkeiten
Vordergrund-Hintergrund	Allergien, Phobien, Reize die in bestimmten Kontexten wirken	Reiz-Reaktions-Kopplung	alternat. Erfahrung und Verschieb. d. Aufmerksamkeit	ohne Symptome auf den entsprechenden Reiz reagieren	neues Verständnis des eigenen Körpers
Schwellenmuster	will etwas beenden, aber kann nicht	Mangelnde Alternative, K- nicht groß genug	Erinnerung an erfolgreiches „niemals wieder“	Beenden eines unangemessenen Verhaltens	Freiheit und Selbstbestimmung
Chaining	Steckenbleiben	zu große Schritte	mehrere kleine Schritte	Autonomes Weiterkommen	Vertrauen auf Weiterkommen
Zwänge zerplatzen lassen	zwanghaftes Verhalten, innere Stimmen	negative Konditionierung	durch Übertreibung entmachten	Wahlmöglichkeiten	Selbstbestimmung