

„Standard“ NLP-Coaching: Eine mögliche Struktur

1. **Ist-Zustand:** Was ist Dein Anliegen?
 - a. Frage solange nach, bis Du das Gefühl hast, das Problem zu verstehen. Wichtig: Nicht bis Du das Gefühl hast, Du könntest es lösen, sondern nur bis Du das Gefühl hast, Du kennst die Landkarte. („Wenn ich Dich richtig verstehe, verursacht X bei Dir Bauchweh wegen Y... .“)
 - b. Keine Ratschläge und Lösungsvorschläge! Stattdessen Paraphrasieren (Wiederholen der Aussagen des Gegenübers)
2. **Soll-Zustand:** Wo möchtest Du hin / Was möchtest Du erreichen (wenn noch nicht geklärt)?
 - a. Sollte der Coachee noch nicht geäußert haben, wohin er möchte, fragen wir hier gezielt nach:
 - b. Wie sähe die ideale Lösung aus?
 - c. Was wäre, wenn das Problem nicht mehr existieren würde?
 - d. Wenn Sie alles tun und haben könnten und sämtliche Freiheiten der Welt hätten, wie würde Ihr Leben dann aussehen?
3. **Problemklärung:** Was hindert Sie noch daran, die „Lösung“ zu leben?
 - a. Sofern uns noch nicht klar ist, wo es hängt, fragen wir nach:
 - b. Was blockiert Dich? Wie äußert sich diese Blockade?
4. **Öko-Check:** Welche negativen Auswirkungen könnte es haben, wenn (das Problem) nicht mehr ist?
5. **Ressource / Intervention:** Nun fügen wir die Ressourcen hinzu, die es braucht, damit unser Klient von Ist zu Soll kommt - ganz nach der Formel: (problematischer) Ist-Zustand + Ressource = Soll-Zustand.
 - a. Hier könntest Du folgende Interventionen verwenden: Hypnose, Circle of Excellence oder andere Anker Methoden, Anker Verschmelzen, Six-Step/Verhandlungs-Reframing, Ressourcen schicken nach Dilts, V/K-Dissoziation, Praline-Muster, Swish-Technik, 1-2-3-Meta, Walt-Disney-Technik, Installieren eines Ziels auf der Time-Line, Change History, usw.
6. **Future Pace:** Stell Dir vor Du bist in der Zukunft, wo Du Dein neues Verhalten (bzw. Glaubenssatz, Identität, etc.) lebst. Was siehst, hörst und fühlst Du? Genieße diesen Moment, wo Du die „Lösung“ voll und ganz lebst.