

Wiesner-Coaching



- Was ist NLP ?

Wiesner-Coaching

- **“Geschichtliches”**
- NLP entstand in den 70-ern aus der Zusammenarbeit von John Grinder, Assistenzprofessor der Linguistik an der University von Santa Cruz und Richard Bandler, Student der Psychologie an dieser Universität.
- Als weitere Vater des NLP gilt Gregory Bateson, ein britischer Anthropologe, der über Kommunikation und Systemtheorie lehrt.

Wiesner-Coaching

- Sie untersuchten gemeinsam drei Spitzentherapeuten : Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie, Virginia Satir, Familientherapie und Milton Erikson, Hypnotherapie.
- Sie wollten die Muster herausfinden die diese herausragende Therapeuten benutzen.
- Sie entwickelten **Modelle**, warum diese Therapeuten so erfolgreich sind. Durch diese Modellen kann jedermann lernen ebenfalls so erfolgreich zu sein.

Wiesner-Coaching

- **Was ist NLP ?**
- NLP befaßt sich nicht mit dem WARUM, sondern mit dem WIE unseres Verstandes.
- Diese Methode funktioniert sehr effektiv und schnell.
- z.B.: Sie kommen zu einem Nlp'er zur Therapiestunde, und sie sagen ich habe dieses Problem, dann kann es sein daß der zu Ihnen sagt, **wie** machst Du das ?

Wiesner-Coaching

- **Neuro**
- Es geht um die neurologischen Prozesse unseres Gehirns.

- **Linguistisch**
- Es geht um verbale und nonverbale Kommunikation.
- Die Art wie wir Sprache benutzen, zeigt unsere inneren mentalen Zustände an und zeigt unsere Denkweise unsere Überzeugungen und Glaubenssätze.

Wiesner-Coaching

- **Programmieren**
- Deutet daraufhin, daß wir in gewisser Weise programmiert sind. Durch unsere Erziehung, Kultur, Ereignisse in unserem Leben ect.
- Und daß wir diese Programmierung ändern können.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze



*Menschen
funktionieren
perfekt*

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze

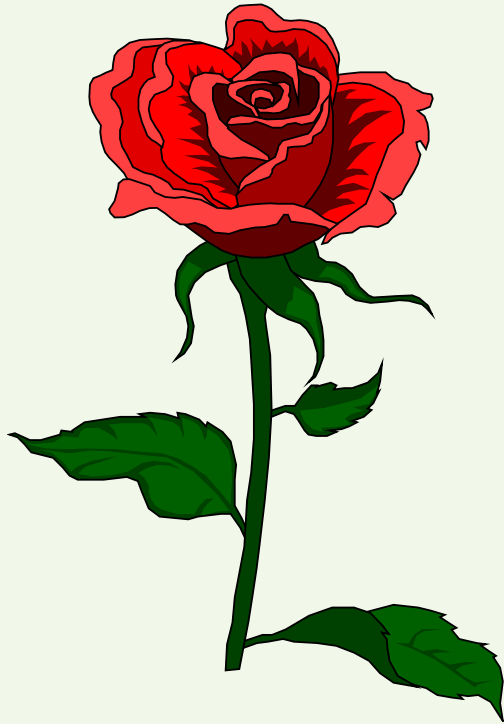


Die Landkarte ist nicht das Gebiet.

- Unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit ist nicht die Wirklichkeit.
- Es gibt keine objektive von uns unabhängige Wirklichkeit.
- In den Sinnesorganen werden Nerven gereizt. Diese Reize werden an das Gehirn weitergeleitet und dort verarbeitet. Dort wird das erzeugt, was man für die Wirklichkeit hält. Man ist also Schöpfer seiner eigenen Wirklichkeit.
- Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine eigene mentale Landkarte der Welt.
- Wir reagieren auf unsere Landkarte, nicht auf die wirkliche Welt.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze

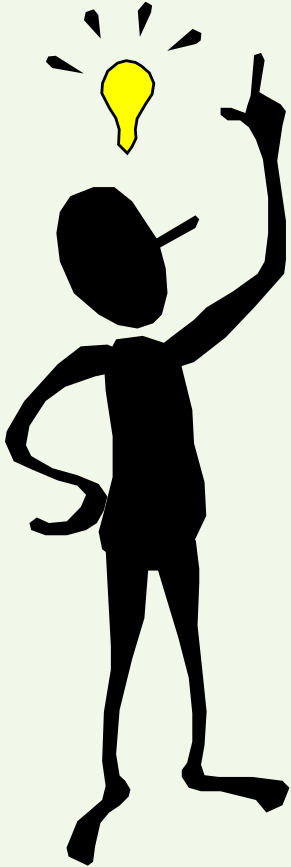


Erfahrung hat Struktur

- Erinnerungen und Gedanken haben eine Struktur.
- Sie bestehen aus Repräsentationen der Sinnessysteme, also aus inneren Bildern, Gefühlen, Geräuschen, Gerüchen und Geschmäckern.
- Diese Repräsentationen können durch Reizung der Sinnessysteme von außen oder intern erzeugt werden.
- Wenn die Struktur geändert wird, verändert sich automatisch die Erfahrung.
- So lassen sich unangenehme Erinnerungen neutralisieren und hilfreiche Erinnerungen verstärken.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze



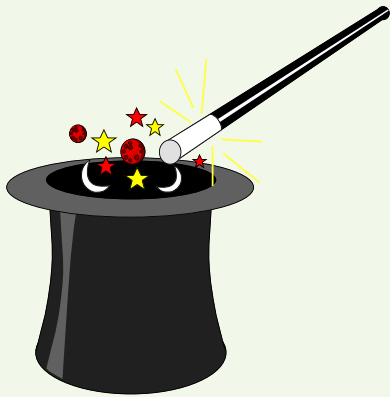
*Was ein Mensch gelernt hat, kann
jeder Mensch lernen*

- Man kann sich die mentalen Landkarten besonders erfolgreicher Menschen aneignen.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze

Körper und Geist sind Teile des gleichen Systems.

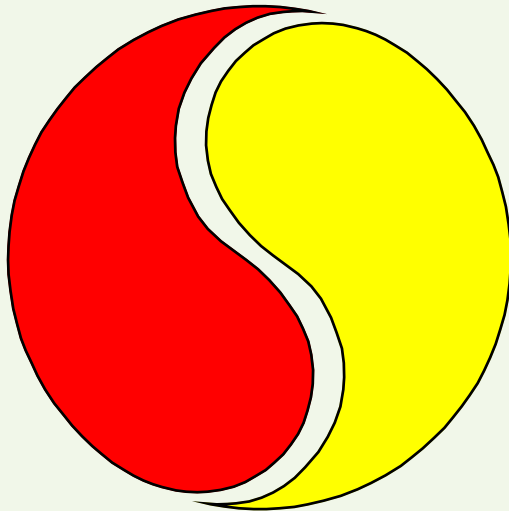


- Gedanken beeinflussen die Muskelspannung, die Atmung, die Gefühle und vieles andere und dadurch werden wieder die Gedanken beeinflusst.
- Man kann lernen eine der beiden Seiten zu verändern und hat damit gleichzeitig gelernt die andere zu verändern.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze

***Menschen haben alle nötigen
Ressourcen für jede von Ihnen
gewünschte Änderung***



Mentale Bilder, innere Stimmen, Empfindungen und Gefühle sind die Grundbausteine aller mentalen und physischen Ressourcen (Kräfte, Voraussetzungen). Man kann sie benutzen um jeden Gedanken, jedes Gefühl, jede Fähigkeit zu entwickeln, die man sich wünscht.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze

Es gibt zwei Kommunikationsebenen: Bewußt und unbewußt.

- 1 % unseres Verhaltens ist bewußt.
- Die restlichen 99 % des Verhaltens ist unbewußt.
- Wenn man etwas gelernt hat, kann man die Ausführung dem Unterbewußten überlassen. z.B.: Autofahren, oder Binden der Schuhe oder Gehen, Essen ect.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze

Jedes Verhalten hat eine positive Absicht

- Jedem Verhalten , also auch schmerzhaften oder schädigendem, lag in der Situation, in der es sich zuerst entwickelte, eine positive Absicht zugrunde.
- z.B.: Schreien liegt vielleicht der Wunsch nach Anerkennung zugrunde, oder sich Verstecken dient vielleicht dazu sich sicher zu fühlen.
- Man kann die “Positive Absicht” wieder herausfinden und andere bessere Verhaltensweisen finden die die ursprüngliche Absicht erfüllen und besser in die aktuelle Situation passen.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze

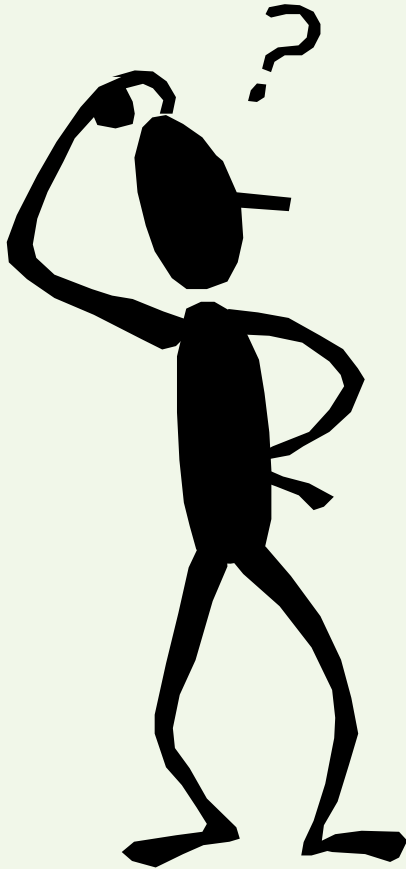


Menschen treffen stets die besten Entscheidungen, die Ihnen möglich sind

- Man hat eine persönliche Geschichte. Man hat seine Erfahrungen gemacht.
- Man hat gelernt was man kann und was nicht, und was man will und was nicht, was einem wichtig ist und was nicht.
- Dies ist die Erfahrung aus der man seine Entscheidungen ableitet - bis man neue und bessere Entscheidungsmöglichkeiten sieht.
- Dann wird man diese wählen.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze



Wenn etwas seinen Zweck nicht erfüllt, kann man was anderes versuchen

- Wenn man immer das tut, was man schon immer getan hat, wird man immer die Resultate erzielen, die man schon immer erzielt hat.
- Wenn man etwas Neues erreichen möchte, sollte man etwas Neues versuchen.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze

Es gibt keine Fehler, es gibt nur Feedback.

- Wenn ein Verhalten nicht die entsprechenden Resultate bringt, versucht man ein anderes Verhalten.



Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze



Man kann nicht nicht kommunizieren

- Auch wenn man nichts sagt, kann man viel sagen.
- 55 % der Kommunikation erfolgt durch **Körpersprache**,
- 38 % durch die **Stimm lage**,
- 7 % durch **Wörter**, durch Inhalt.

- Ein Seufzen, ein Lächeln oder ein Blick sagt oft viel mehr als viele Wörter.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze



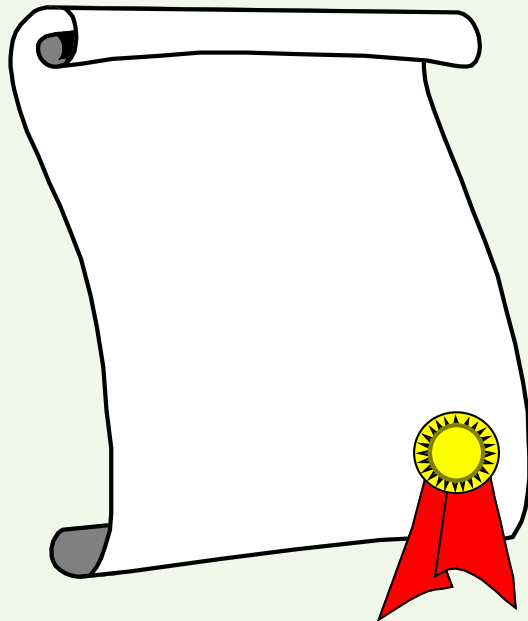
Die Bedeutung von Kommunikation zeigt sich an der Reaktion die man bekommt

- Andere hören was man gesagt hat, gefiltert durch deren mentale Landkarte.
- Wenn beim Kommunikationspartner etwas anderes ankommt, als man gemeint hat, so zeigt sich das an der Reaktion.

Wiesner-Coaching

NLP-Leitsätze

***Der Zweck jeder Veränderung ist
das Hinzufügen neuer
Möglichkeiten.***



- Wenn man in einer Situation nur eine Möglichkeit sieht, spricht man von Zwangsneurose. Gibt es zwei Chancen, ist es Schizophrenie,
- Freiheit beginnt ab 3 Möglichkeiten.