

# **Schriftlicher Teil des Testing**

**zum**

## **NLP – Master – Practitioner**

Thomas H. Kokot

Kurs: 05M6

Ausbildung beim IFAPP  
Ralf Giesen & Partner Berlin

## **Einleitung:**

Die Aufgabe im Rahmen dieses 05M6 – NLP – Master – Testing ist es, die umfangreiche Sammlung an NLP-Formaten durch ein eigenes Format zu ergänzen. Das ist fast so, wie wenn gestandene NLP-Lehrtrainer sich dazu entschließen, die Menge an Fachbüchern zu NLP durch einen eigenen Foliant zu ergänzen.

So ähnlich – nur ganz anders – wie Dr. Peter B. Kraft im ‚NLP Handbuch für Anwender‘ es formulierte: „Als ich anfing, dieses Buch zu schreiben, gab es mehr als 150 deutschsprachige NLP-Titel. Was es bis jetzt noch nicht gibt, ist eine streng systematische Darstellung der wichtigsten Bausteine und Modelle des NLP: einen NLP-Führer für die praktische Anwendung des NLP.“ – damit vergleichbar ist mein Ansatz.

Zahlreiche Formate – als Ingenieur sage ich Schrittfolgen dazu – habe ich während meiner Ausbildung zum NLP-Practitioner und zum NLP-Master-Practitioner (nach den Richtlinien des DVNLP e.V.) sowie durch Selbststudium kennen gelernt.

Beim Üben und beim Anwenden von NLP, manche sagen NLP sei ein psychologischer Werkzeugkasten<sup>1</sup> und andere bezeichnen NLP als neue Erfolgstechnologie<sup>2</sup>, habe ich bemerkt, was es bis jetzt noch NICHT gibt: nämlich ein „Format – vor – NLP“.

## **Worum geht es und was ist das Anliegen der Person?**

NLP das ist bekanntlich einerseits das Studium der überragenden Leistungsfähigkeit des Menschen und zugleich eine äußerst erfolgreiche praktische Methode persönlicher Veränderung, NLP ist auch die Fähigkeit, häufiger Bestleistungen zu vollbringen<sup>3</sup>.

Dem entsprechend gehen natürlich die bis jetzt gebräuchlichen NLP-Formate von einem Mindestmaß an zur Verfügung stehenden Ressourcen aus.

Manchmal gibt es jedoch Situationen im Leben, die jeden von uns aus der Bahn werfen können. Es gibt Ereignisse, die können einen Menschen scheinbar von allen seinen Ressourcen absperren. Das ist mehr, als wenn eine Biene (vergeblich) am Honigglas von außen leckt, das ist bitter für die betreffende Person.

Momente in denen Menschen den Ereignissen scheinbar hilflos gegenüberstehen, können sogar tödlich sein. Beispielsweise durch akute Trauer oder drohenden Verlust eines geliebten Menschen sowie auch durch Verlust von Status und Selbstachtung kann ein Todesfall ausgelöst werden.

Dr. Martin E.P. Seligman, Professor für Psychologie an der University Pennsylvania, sagt dazu<sup>4</sup>:

„Eine Vielfalt von Spezies, von der Kakerlake bis zur wilden Ratte, von Hühnern bis zu Schimpansen, von Säuglingen bis zu Greisen, scheinen Tod durch Hilflosigkeit erleiden zu können. Im Verlauf eines solchen Sterbens verliert das Individuum Kontrolle über Dinge, die für es bedeutsam sind. Auf der Verhaltensebene reagiert es mit Depression, Passivität und Unterwerfung. Subjektiv fühlt es sich hilflos und hoffnungslos. In der Folge tritt unerwarteter Tod ein.“

Das von mir konzipierte „Format – vor – NLP“ soll mittels NLP-Grundelementen helfen, den Zugang zu einem solchen Mindestmass an Ressourcen (wieder)zubekommen, damit die bewährten NLP-Formate wirksam angewendet werden können.

Mein Format soll dazu beitragen, häufiger Bestleistungen vollbringen zu können; das „Format – vor – NLP“ soll auch aus einer äußerst schwierigen Situation heraus helfen, eigene Fähigkeiten (wieder) zu erlangen.

Mein Ansatz ist klar abgegrenzt von - und keinesfalls als Ersatz für - Situationen, bei denen Betreffende der akuten Hilfe von Ärzten und/oder approbierten Therapeuten bedürfen.

Das bedeutet konkret, für das Stadium zwischen apathischem Ich-will-garnichts und dem Ich-fühle-mich-von-meinen-Ressourcen-wie-abgetrennt, genau dafür soll mein Format der betreffenden Person nützen.

## Was soll geklärt bzw. erreicht werden?

Ausgangslage ist beispielsweise eine solche Situation:

Im Geschäftsleben kann sich jederzeit ereignen, was der bekannte amerikanische Persönlichkeits- und Verkaufstrainer BRIAN TRACY so beschreibt<sup>5</sup> :

„Es ist wirklich so, wenn Sie sich ein hohes –, anspruchsvolles – und erstrebenswertes Ziel setzen, das Sie aus Ihrer Komfortzone herausholt und Ihnen höhere Maßstäbe setzt, als Sie je erreicht haben, dann werden Sie auf etliche Hindernisse und Enttäuschungen treffen, die Sie sich jetzt noch gar nicht vorstellen können.

Es kann durchaus vorkommen, dass man in dem Augenblick, in dem etwas sehr unangenehmes passiert, recht wenig Kontrolle über Gefühle und Reaktionen hat.

In solchen Momenten reagiert man schnell, instinktiv, gewohnheitsmäßig und entsprechend des bereits existierenden mentalen Programms. Es ist zu spät, sich auf edle und noble Gedanken zu besinnen, wenn man von einer vorübergehenden Niederlage oder von einem Rückschlag umgeworfen wird.“

Im Privatleben kann es jederzeit geschehen, dass ein Trauerfall einen emotionalen „Sturz auf Null“ auslöst. Das bedeutet, man hat das Gefühl, wie wenn man innerlich voll in Flammen steht oder in einem Eisblock festgefroren ist und dabei nur noch funktioniert - wie betäubt agiert. Dies ist vergleichbar und nahezu die gegenteilige Situation von dem, was Mihaly (>> Mike <<) Csikszentmihali, der ein berühmter Professor für Sozialwissenschaften an der Peter-Drucker-School-of-Business war, mit dem Begriff FLOW bezeichnete<sup>6</sup>:

Unsere Selbstwahrnehmung schwindet und die Zeit steht still – das ist gleich, bei „Sturz auf Null“ und FLOW. Die zu FLOW gegenteiligen Komponenten bei „Sturz auf Null“ sind:

Wir haben das Gefühl der Ohnmacht – statt der Kontrolle. Wir sind resistent gegen jegliches Feedback. Es gibt keinerlei Ziele - wir sind tief und sehr angestrengt involviert. Wir sind unfähig, Aufgaben zu lösen, die herausfordernd sind oder Geschick erfordern – wir sind unfähig, uns zu konzentrieren.

Im schlimmsten Fall ist es so, dass wiederholtes Erleben von Unkontrollierbarkeit zu chronischer Beeinträchtigung der Reaktionsbereitschaft führt. Das ist wie stufenweiser „Sturz auf Null“. Oder ein traumatisches Ereignis führt zu einem vorübergehenden „Katastrophen-Syndrom“. Dazu beschreibt Dr. Martin E.P. Seligman, Professor an der University Pennsylvania ein historisches Beispiel<sup>7</sup>:

„An einem Wintertag des Jahres 1659 zog eine Gruppe von Kriegeren aus St. Jean, einer Siedlung der Petun-Indianer südlich der Georgesbay, aus, um eine Invasion von Irokesen auf dem Kriegspfad abzufangen. Sie fanden den Feind nicht. Als sie vier Tage später in ihr Dorf zurückkehrten, fanden sie nur noch die Asche ihrer Häuser und die verkohlten und verstümmelten Leiber von vielen ihrer Frauen, Kinder und alten Männern vor. Keine lebende Seele war den Flammen entkommen.

Die Petun-Krieger ließen sich im Schnee nieder, stumm und bewegungslos und keiner sprach oder bewegte sich einen halben Tag lang, und nicht ein einziger machte Anstalten, die Irokesen zu verfolgen, um wenigstens Gefangene zu retten oder Vergeltung zu üben.“

Laut BRIAN TRACY schrieb William James, ein berühmter Dozent an der Harvard University, einmal<sup>8</sup>:

„Der allererste Schritt im Umgang mit jeder beliebigen Schwierigkeit ist, die Bereitschaft, es so zu nehmen wie es ist.“ Außerdem sagt BRIAN TRACY<sup>9</sup>:

„Viele unserer Probleme im Umgang mit Enttäuschungen entstehen durch das Phänomen der Weigerung. Wir nehmen eine ablehnende Haltung ein. Wir beharren darauf, dass das nicht hätte passieren dürfen und es hätte nicht uns passieren dürfen. Wir weisen es von uns oder hoffen, dass es eigentlich gar nicht passiert ist. Und es ist diese Weigerung, die uns den größten Stress verursacht.“

Genau für das Stadium zwischen apathischem Ich-will-garnichts und dem Ich-fühle-mich-von-meinen-Ressourcen-wie-abgetrennt, genau dafür soll mein Format der betreffenden Person nützen.

Das von mir konzipierte „Format – vor – NLP“ soll mittels NLP-Grundelementen helfen, den Zugang zu einem solchen Mindestmass an Ressourcen (wieder)zubekommen, dass die bewährten NLP-Formate wirksam angewendet werden können. Dafür sollte mein Format mehrfach angewendet werden.

Mein Format soll also dazu beitragen, häufiger Bestleistungen vollbringen zu können; es soll helfen, auch aus einer äußerst schwierigen Situation heraus, die eigenen Fähigkeiten (wieder) zu erlangen.

## Auf welcher logischen Ebene soll eine Veränderung erzielt werden?

Bekanntlich besteht das NLP-Grundmodell der logischen Ebenen aus sechs Stufen:

UMSTÄNDE – Umwelt bzw. Wahrnehmung der Umwelt,  
AKTION – Verhalten bzw. situationsgemäßes Verhalten,  
STRUKTUR – Fähigkeiten bzw. Entwicklung von Fähigkeiten,  
MOTIVATION – Weltbild und Glaubenssätze bzw. Wertfindung,  
WESENSART – Identität bzw. Identitätsbildung,  
SINN – Spiritualität bzw. Zugehörigkeit.

Mein Ansatz ist:

hauptsächlich über die Ebene der Umstände, also über das was mit den Sinnen erfahrbar ist, zu agieren. In diese Ebene gehört alles, worauf wir reagieren; hauptsächlich unsere Umgebung, Umweltfaktoren und unser soziales Umfeld.

Agieren, das lateinische Wort, bedeutet: handeln, treiben, wirken. Das ist Verhalten und damit Aktion. Auf dieser Ebene geht es um die konkreten Handlungen, die ein anderer von außen beobachten und sinnesspezifisch genau beschreiben kann.

Fähigkeiten bzw. Entwicklung von Fähigkeiten, hierbei geht es um das Können, Denken und Fühlen, und über das Bewusstsein über diese Fähigkeiten und dies könnte als Sinn und Ziel meines Formates bezeichnet werden.

Denn die drei logischen Ebenen Werte & Glaubenssätze – Identität – Spiritualität & Zugehörigkeit werden ja üblich dadurch beeinflusst, dass die bewährten NLP-Formate wirksam angewendet werden.

Genau dazu soll mein „Format – vor – NLP“ erst die nötigen Voraussetzungen bei der betreffenden Person schaffen können.

Hierzu ein Beispiel:

BRIAN TRACY empfiehlt im Hörbuch (**MediaTraining**) »THINKING BIG – Von der Vision zum Erfolg“:

„Wenn Sie (sich) sagen: Was man nicht ändern kann, das muss man überdauern – dann senken Sie Ihre Reiz – Reaktion – Schwelle. Sie werden entspannter und ruhiger, sie entwickeln einen distanzierten Standpunkt. Sie treten einen Schritt zurück und betrachten das, was geschieht, so als würde es jemandem anderes passieren. Dadurch können Sie sich konstruktiv damit befassen, wie die Situation wieder in Ordnung gebracht werden kann.“

Genau das jedoch setzt bereits voraus, dass die/der Betreffende ein Mindestmaß an persönlichen Ressourcen zur Verfügung stehend hat – damit eben die bewährten NLP-Formate wirksam angewendet werden können.

NLP wird auch - im weiteren Sinn und doch zutreffend - als angewandte positive Psychologie bezeichnet.

Dr. Martin E.P. Seligman, Professor an der University Pennsylvania, publizierte<sup>10</sup>:

„Jetzt aber ist die Zeit der Positiven Psychologie gekommen, einer Wissenschaft, die positive – und nicht nur negative – Emotionen zu verstehen sucht, die bemüht ist, Stärken und Tugenden aufzubauen und Wegweiser aufzustellen, um zu ermöglichen, das zu finden, was Aristoteles das » gute Leben << genannt hat.“

Indem nun das von mir konzipierte „Format – vor – NLP“ hilft, mittels NLP-Grundelementen den Zugang zu einem solchen Mindestmass an Ressourcen (wieder)zubekommen, dass die bewährten NLP-Formate wirksam angewendet werden können, ist es ein Beitrag, um letztendlich das » gute Leben << zu finden.

Ähnlich den drei Methoden der Sozialarbeit – Einzelfallhilfe & Gruppenarbeit & Gemeinwesenarbeit – die die allgemeine Arbeitsformen sind und in speziellen Bereichen in so genannte niederschwellige Angebote münden, um auch aus einer äußerst schwierigen Situation wieder heraus zu helfen können, vergleichbar damit kann das „Format – vor – NLP“ einem größeren Zusammenhang zugeordnet werden.

Mit dieser Einordnung wird die Abgrenzung meines NLP-Format-für-jedermann unterstrichen, gegenüber einem Therapiemodell (geistiges Heilhilfswerkzeug) - was zu nutzen, vor allem wegen des rechtlich - definitionsmäßigen Grenzbereiches des emotionalen „Sturz auf Null“, im Zweifelsfall für Nichtmediziner und Nichtheilpraktiker verboten wäre.

## Konzeption des neuen Formates:

Eingangssituation ist der Zustand von Passivität auf der Verhaltensebene eines Mitmenschen. Subjektiv fühlt sich diese Person dazu noch hilflos und hoffnungslos.  
Der betreffende Mensch ist entweder von einer vorübergehenden Niederlage oder von einem Rückschlag (psychisch) umgeworfen worden. Oder ein plötzliches Ereignis gegenüber dem die Person hilflos ist bzw. sich so fühlt, ist eingetreten – beispielsweise ein Trauerfall oder eine Kündigung oder Scheidung oder ein schwerer Unfall einer emotional nahe stehenden anderen Person oder ähnliches.

Können Menschen mit Worten das Denken anderer verändern? – Diese Frage stellt die NLP-Trainerin Shelle Rose Charvet eingangs ihres Buches „WORT SEI DANK - Von der Anwendung und Wirkung effektiver Sprachmuster“ und diese Frage ist jetzt ein Ausgangspunkt meines Formates.

Bevor man (frau auch) jedoch das Denken und/oder Fühlen eines Mitmenschen verändern kann, ist zunächst Voraussetzung, zu wissen was die/der Betreffende denkt und/oder fühlt.

Ein NLP-Grundelement ist T.O.T.E. – dies steht für die Prozessschleife: Test - Operate - Test - Exit. Das ist das Grund-Gerüst-Element meines „Format – vor – NLP“.

Test: Was genau gehört zum Zustand des betreffenden A  
(A wie Akteur – auch wenn dieser vielleicht zeitweise überwiegend passiv ist) ?

Was genau kann ich als B (B wie Berater – auch wenn sich dieser als Coach bezeichnet)  
sinnesspezifisch – also wertneutral / ohne Interpretation – wahrnehmen von A ?

Operate: Was genau kann ich als B – mittels NLP-Grundelementen – tun, um A zu helfen ?  
Welche Hilfe braucht A, um mit Hilfe von B die Situation besser bewältigen zu können ?

Test: Wie verändert sich der Ausgangszustand in Richtung Zielzustand bei A ?

Exit: Entscheidung – Soll erneuter T.O.T.E.-Durchgang oder Abbruch als nächstes erfolgen ?

NLP-Grundelemente sind: Grund- und Vorannahmen – als Wertefundament des NLP;  
Kalibrieren – als eine der Grundfähigkeiten des NLP;  
Rapport & Pacing & Leading;  
VAKOG – Repräsentationssysteme;  
Augenzugangshinweise;  
Assoziation und Dissoziation sowie Wahrnehmungspositionen.

Kernidee des Formates ist: mit einfachsten Mitteln und mit kleinsten Schritten,  
auch bei - subjektiv - sehr schwierigen Situationen,  
zunächst überhaupt Handlungsfähigkeit herzustellen, sodann  
selbst-bestimmtes Leben – also Wahlmöglichkeit – verfügbar für A  
zu machen.

Denn, eine wichtige NLP-Spruchweisheit lautet<sup>11</sup>:

„Wenn Sie nur eine Möglichkeit kennen, sind sie ein Roboter.  
Kennen Sie nur zwei Möglichkeiten, so befinden Sie sich  
(möglicher Weise ) in einem Dilemma.

Nur wenn Sie mindestens drei Möglichkeiten kennen,  
eine bestimmte Sache zu tun, können Sie wirklich wählen“.

Dies zu erlangen, dazu soll mein „Format – vor – NLP“ letztlich beitragen.

## Verwendung bzw. Anwendung des „Format – vor – NLP“:

Fallbeispiel 1: B und A begegnen sich persönlich,  
wobei B durch die Problemphysiologie bei A den Zustand des „Sturz auf Null“ wahrnimmt.

B verwendet VAKOG, um A gezielt Wahrnehmungen der Umwelt machen zu lassen.

„Sag, was ist das für Material, aus dem Dein Pullover ist ? ... Der gefällt mir.“

„Hörst Du das auch ???“ (einfach diese Frage stellen und warten!)

„Komm mal her, fühl' mal ...“

„Bitte sag, was hast Du zu trinken da – Tee vielleicht ?

„Zucker – statt Salz! Koste lieber ...“

B beobachtet die Reaktionen von A,  
wobei B an Hand der Physiologie von A die Wirkung von VAKOG verfolgt.

Danach, durch Kalibrieren begründet, entscheidet B über den weiteren Verlauf.

Erprobt sind zwischen 5 und 15 VAKOG-Aktivitäten bzw. VAKOG-Wahrnehmungen.

Fallbeispiel 2: A und B telefonieren,  
wobei A von einem einschneidenden Erlebnis berichtet und dabei den Zustand offenbart.

B verwendet Assoziieren & Dissoziieren, um die Wahrnehmungsposition von A in verschiedener Art und Weise zu beeinflussen – also die Problemfixierung zu lösen.

Fragen nach „simTa“ – Fragen nach simplen Tatsachen, wie:

„Hast Du eine Uhr um?“ / „Sag mal regnet es jetzt?“ / „Welches Datum haben wir heute?“

Fragen nach Einzelheiten – Fragen wie beispielsweise:

Was hast Du (als Oberbekleidung) an, Bluse/Hemd oder Pullover? – Bitte beschreib' es!“

Fragen nach naher Vergangenheit – Fragen wie beispielsweise:

Was gab es bei Dir zum Mittagessen? / Wann warst Du heute morgen aufgestanden?

B beobachtet die Reaktionen von A,  
wobei B an Hand der Wortwahl und der Stimme die Wirkung von Assoz & Dissoz verfolgt.

Danach, durch Kalibrieren begründet, entscheidet B über den weiteren Verlauf.

Getestet ist und bewährt hat sich das bewusste Erklären von Sinn und Ziel des Formates sowie gezieltes Erfragen der Befindlichkeit (Kontrollfragen zur positiven Veränderung).

Fallbeispiel 3: An Stelle der Darstellung eines weiteren schematischen Beispiels gelten Empfehlungen:

Das „Format – vor – NLP“ lässt sich auch sinnvoll bzw. wirkungsvoll als Einstieg zur Anwendung bewährter NLP-Formate nutzen, ebenso bei Kommunikation bezüglich stressreicher Situationen (sogar Kopfschmerzauflösung wurde dadurch bereits erreicht).

Neben der Kombination von Fragen – wie bei Fallbeispiel 1 und 2, haben sich auch Handlungsaufforderungen als nützlich erwiesen, beispielsweise:

„Geh bitte zum Kühlschrank und ...“ oder „Geh mal zum Fenster und beschreib ...“

## Erläuterung zu meinem Vorgehen:

Mit diesem schriftlichen Teil des Testings zum NLP – Master – Practitioner soll nachgewiesen werden, dass der Teilnehmer an der Ausbildung im Rahmen des Kurs 05M6 am IFAPP im November 2005 über das Vermögen verfügt, von:

tieferer Integration von NLP in Bezug auf die Grundannahmen sowie die Fertigkeiten, die in der NLP-Practitioner-Ausbildung gelernt wurden;

Anwendung von Veränderungsformaten auf den logischen Ebenen und das auf effektivere und elegantere Art und Weise;

tiefer Wertschätzung der eigenen und fremder Landkarten, einschließlich Submodalitäten, Glaubenssätze, Vorannahmen, Werte und Kriterien sowie Metaprogramme;

Verwendung von Werkzeugen zum Modellieren und zur Kreation neuer NLP – Verfahren.

Es soll die Entwicklung vom NLP-Interessenten zum NLP-Anwender auf fortgeschrittenem Niveau demonstriert und das erfolgreiche Absolvieren einer professionellen Ausbildung nachgewiesen werden. Bei der Erläuterung und Demonstration im Rahmen des praktischen Teils des Testings wird selbiges noch vorgeführt.

## Welche Grund- bzw. Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten?

NLP-Vorannahmen<sup>12</sup> beim „Format – vor – NLP“:

**Die Landkarte ist nicht das Gebiet**, unsere mentalen Landkarten von der Welt sind nicht die Welt. Wir reagieren auf unsere Landkarten, nicht direkt auf die Welt.

**Geist und Körper sind Teile des selben Systems**, unsere Gedanken beeinflussen augenblicklich unsere Gefühle, unsere Atmung, unsere Muskelspannung und vieles andere, und dadurch wiederum werden unsere Gedanken beeinflusst.

Wenn wir lernen, eine der beiden Seiten zu verändern, haben wir gleichzeitig gelernt, die andere Seite zu verändern.

**Erfahrung hat eine Struktur**, unsere Gedanken und Erinnerungen weisen Muster auf.

Wenn wir diese Muster oder Strukturen verändern, verändert sich unsere Erfahrung automatisch auch. Wir können unangenehme Erinnerungen neutralisieren und Erinnerungen, die uns helfen, verstärken.

**Menschen verfügen bereits über alle Ressourcen, die sie brauchen**; mentale Bilder, innere Stimmen, Empfindungen und Gefühle sind Grundbausteine aller unserer mentalen und physischen Ressourcen.

**Wir können Sie benutzen, um jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Fähigkeit zu entwickeln, die wir wünschen, und diese können wir dann in unserem Leben überall verwenden, wo wir wollen und wo wir sie am dringendsten brauchen.**

**Menschen treffen stets die besten Entscheidungen**, die ihnen möglich sind; jeder von uns hat seine eigene Geschichte. Im Laufe dieser Geschichte lernen wir alle, was wir tun können und wie wir es tun können, was wir wollen sollten und wie wir es wollen sollten, was wir wertschätzen sollten und wie, und was wir lernen sollten und wie.

Dies ist unsere Erfahrung, aus der wir alle unsere Entscheidungen ableiten – bis neue und bessere Entscheidungsmöglichkeiten hinzugefügt werden.

noch zu: Welche Grund- bzw. Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten?

NLP-Grundannahmen<sup>13</sup> bei dem neuen Format:

***Es ist besser, unter mehreren Möglichkeiten wählen zu können, als nur eine zu haben.***

**Die Landkarte ist nicht das Territorium;** jeder Mensch organisiert sein Leben nach Landkarten oder Modellen von der Wirklichkeit. Die Realität ist eine Abstraktion bzw. Fiktion.

**Einschränkungen und Verzerrungen des Modells hindern Menschen daran, ihre Ressourcen und Wachstumspotentiale optimal auszuschöpfen** – sie haben nicht die Wahl, sich so oder anders zu verhalten.

***Jeder Mensch ist prinzipiell dazu in der Lage, seine Modelle neu zu kartieren bzw. im Hinblick auf Wahlmöglichkeiten zu optimieren.***

***Menschliches Verhalten wird durch Kommunikationsprozesse (verbal, nonverbal) auf der Basis unterschiedlicher Landkarten geprägt.***

***Jedes noch so problematische Verhalten bezweckt etwas Gutes (gute Absicht), das vor dem Hintergrund der jeweiligen Landkarte sinnvoll ist – auch wenn es im (sozialen) Kontext oder systemisch betrachtet NICHT adäquat ist.***

**Keine Landkarte ist an sich besser oder schlechter als eine andere Landkarte;** wenn es *die* Realität NICHT gibt, dann gibt es auch keinen objektiv gültigen Vergleichsmaßstab für eine gute oder schlechte, eine richtige oder falsche Landkarte.

NLP-Grund- und Vorannahmen zu Verwendung bzw. Anwendung des „Format – vor – NLP“:

Die vorstehenden Vor- und Grundannahmen gelten ebenso und außerdem:

***Je größer deine Flexibilität ist, desto mehr Chancen hast du, die gewünschte Reaktion von anderen zu bekommen<sup>14</sup>.***

**Die Bedeutung Ihrer Kommunikation ist die Reaktion, die Sie darauf erhalten;** andere empfangen, was wir sagen und tun, gefiltert durch ihre mentale Landkarte von der Welt. Wenn wir darauf achten, *wie* unsere Kommunikation empfangen wird, können wir unsere Botschaft der Situation anpassen, sodass sie beim nächsten Mal klarer verstanden wird<sup>15</sup>.

**Man kann NICHT nicht kommunizieren;** wir kommunizieren ständig, zumindest nonverbal. Selbst unsere Gedanken sind Mitteilungen an uns selbst, und andere können sie an unseren Augen, am Klang unserer Stimme, an unserer Körperhaltung und an unseren Körperbewegungen ablesen<sup>16</sup>.

## **Welche weiteren Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen wären möglich?**

Beim „Format – vor – NLP“ sind vor allem Fragen bezüglich der Beschaffenheit von Sachdingen geeignet und nur in Ausnahmefällen sollten Fragen zu Submodalitäten der Person gestellt werden.

Neben dem Fragenstellen sind bei Anwendung von VAKOG vor allem haptische Prozessinstruktionen, also praktische Handlungsaufforderungen, zu empfehlen bzw. in Kombination sehr wirksam bzw. nützlich.

Das „Format – vor – NLP“ ist zum wiederholten Einsatz gedacht, weil die betreffende Person erfahrungsgemäß einen gewissen Zeitraum zum inneren Verarbeiten benötigt und dabei jeweils lediglich geringfügige - bzw. kurzzeitige Veränderungen in Richtung Mischphysiologie, als Zielzustand, erreicht.



noch zu:

## **Welche weiteren Formulierungen für Fragen oder Prozessinstruktionen wären möglich?**

Notabene! „Wenn Menschen etwas Neues lernen, unterliegen sie einer starken Versuchung, dieses zu etwas zu machen, das sie schon kennen.

Wenn NLP nur ein neuer Name für etwas wäre, das Sie schon kennen, wäre es leicht zu erklären, was es ist, und es wäre auch nichts neues daran.

Doch NLP *ist* etwas Neues, eine neue Art, Gehirn und Verhalten des Menschen zu verstehen. NLP stellt neue Fragen, die zu neuen Antworten anregen. NLP basiert auf neuartigen Voraussetzungen, die neuartige Möglichkeiten eröffnen<sup>17</sup>.“ – So ist es auch beim „Format – vor – NLP“.

Das „Format – vor – NLP“ wirkt schlicht und bekannt. Jedoch es basiert auf neuartigen Voraussetzungen und aufgrund dieser Herangehensweise werden damit neuartige Möglichkeiten (des Einsatzes bewährter NLP-Formate und deren Kombination) eröffnet.

Gerade der Grenzbereich, emotionaler „Sturz auf Null“, der Übergang zwischen hilfebedürftig und gesund gegenüber hilfebedürftig und klinisch krank, erfordert verantwortungsbewusste Anwendung des Formates. Dies wiederum schließt aus, dieses einfach zu etwas zu machen, das man als NLP'ler sowieso schon kennt und zwar seit der Einführung in dieses „nach >> High-Tech\*\*\* << klingende Gebiet“.

\*\*\* – dieser Ausdruck geht zurück auf Dr. Garry Schmidt, Therapeut und NLP-Comprehensive-Trainer und lautet vollständig<sup>18</sup>:

„NLP ist die Abkürzung für Neurolinguistisches Programmieren.

Dieser nach >> High-Tech << klingende Name ist im Grunde eine bloße Beschreibung; genauso wie >> Golden Retriever <<, was nichts anderes bedeutet, als dass es sich um einen goldgelben Apportierhund handelt.

>> Neuro << weist darauf hin, dass es um unser Nervensystem geht, um die mentalen Verbindungswege unserer fünf Sinne, mit deren Hilfe wir sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen können.

>> Linguistisch << bezieht sich auf die Fähigkeit, eine Sprache zu benutzen und mit Hilfe bestimmter Wörter und sprachlicher Ausdrücke unseren inneren mentalen Zustand zum Ausdruck zu bringen. ... (Körperhaltungen & Gesten & Gewohnheiten, die unsere Denkweise & Überzeugungen oder Glaubenssätze usw. anzeigen)

>> Programmieren << ist ein Ausdruck aus dem Bereich der Computerwissenschaft, der uns darauf hinweisen soll, dass unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen nichts weiter als habituelle Programme sind, die wir verändern können, in dem wir einfach unsere >> mentale Software << überarbeiten.“

## **Welche Schwierigkeiten, Hindernisse könnten in den einzelnen Schritten auftauchen und welche Möglichkeiten werden vorgeschlagen, darauf zu reagieren?**

Auch wenn das Memo zuvor mit einem lustigen Zitat garniert worden ist, ist genau das des Pudels Kern. Beispielsweise kann jede verneinend zu beantwortende Frage zum Abbruch des Rapports führen und damit die Wirksamkeit des ganzen Formates neutralisieren;

einfacher – fälschlicher – Bezug auf ein Lederarmband, am Telefon, bei jemandem mit Armbanduhr aus verchromtem Stahl verursachte eine erhebliche – unnötige – Kommunikationsstörung in der Praxis.

Lösungsvorschlag:

Die flexible Anwendung des „Format – vor – NLP“ bis zur spürbar positiven Veränderung der Physiologie sollte bei sämtlichen Verwendungen als Verhaltensleitlinie gelten und so auch hier.

Kein Hindernis – im Gegenteil:

Wenn solche Fakten bekannt sind, dann sind auch jedes Mal erneute Fragen zu Lieblingsthemen bzw. Detailfragen nach Lieblingspersonen oder Lieblingstieren beim wiederholten Anwenden des Formates sehr nützlich.

Vom Grundsatz her könnte man (frau auch) im NLP-Stil sagen: die vorhandenen mentalen positiven Anker der Person jedes Mal abfeuern. Wobei dann der notwendige kreative Teil zu betonen ist – nämlich: Keinesfalls nur fragen, wie beim Abfragen, sondern Fragetechniken verwenden!

## Was gehört sonst noch dazu, zum Thema?

Auf Verwendung der Elemente FUTURE-PACE und ÖKO-CHECK und ANKER verzichte ich bei meinem Format, weil diese hauptsächlich typische Bestandteile von bewährten NLP-Formaten sind und hier freilich den Rahmen des „Format – vor – NLP“ sprengen würden.

Anmerkung & Literaturangabe gehören üblicher Weise zu NLP-Büchern und weil dieser schriftliche Teil des Testings zum NLP – Master – Practitioner etwas in die Nähe von erfahrenen NLP-Kollegen positioniert worden ist, deshalb ist hier eine Quellenangabe beigefügt:

Verwendet worden beim Erstellen dieser Belegarbeit sind hauptsächlich:

ISBN 3873874520;	Die NLP-Practitioner-Kartei;	W. Targesser & M. v. Münchhausen; <sup>1</sup>
ISBN 3873873354;	PRAXISKURS NLP;	St. Andreas & Ch. Faulckner; <sup>2, 3, 11, 12, 15, 16, 17, 18</sup>
ISBN 3407220162;	Erlernte Hilflosigkeit;	Martin E. P. Seligman; <sup>4, 7</sup>
ISBN 3404605489;	Der Glücks-Faktor;	Martin E. P. Seligman; <sup>6, 10</sup>
ISBN 3873873567;	NLP Handbuch f. Anwender;	Peter B. Kraft; <sup>13, 14</sup>
MediaTrainingKassetten	J.F.B. Bornhorst GmbH;	Thinking Big; Brian Tracy; <sup>5, 8, 9</sup>
ISBN 357710446;	Deutsches Wörterbuch;	WAHRIG – Bertelsmann;

Verwendet worden bei der Vorbereitung zu dieser Belegarbeit sind hauptsächlich:

ISBN 3873873702;	Wort sei Dank;	Shelle Rose Charvet;
ISBN 3426775743;	Pessimisten küsst man nicht;	Martin E. P. Seligman;
ISBN 387387377X;	NLP-Übungsbuch für Anwender;	Peter B. Kraft;
ISBN 3873875063;	Natürliche Entscheidungs-Prozesse;	Gary Klein;
ISBN 2332336503;	Lieben was ist – The Work;	Byron Katie;
ISBN 3873874989;	Die Magie des Fragens;	K. Grochowiak & St. Heiligtag;
ISBN 3323000331;	Synonymwörterbuch;	Bibliographisches Institut Leipzig;
ISBN 3323000315;	Großes Fremdwörterbuch;	Bibliographisches Institut Leipzig;
ISBN 3596151554;	Wörterbuch d. Synonyme u. Antonyme	E. und H. Bulitta;

## Danksagung:

Als Absolvent der Ausbildungen zum NLP-Practitioner und zum NLP-Master-Practitioner, nach den Richtlinien des DVNLP e.V. – bei Ralf Giesen & Partner BERLIN, dem jetzigen IFAPP – INSTITUT FÜR ANGEWANDTE POSITIVE PSYCHOLOGIE, bedanke ich mich aufrichtig und herzlich bei den Lehrtrainern Ralf Giesen und Sascha Neumann sowie bei den Assistentinnen.

Ganz besonders bedanke ich mich bei allen Mitteilnehmern für das vertrauensvolle Miteinander und für die unzähligen kleinen – und großen Hilfen im Kurs und darüber hinaus.

Thomas H. Kokot

P.S. Macho, Macho! – Von wegen bei allen Teilnehmern bedanke ich mich, wenn doch die Teilnehmerinnen deutlich in der Überzahl waren ...  
Darum heißt es richtig: ... bei allen NLP'elas und (Mit-)NLP'lern ... ;-)