

**Bildungsurlaub: NLP-Basic-Kurs (DVNLP zertifiziert)**

**Zielgruppe:** Personen in beratenden, sozialen, pädagogischen und verwaltenden Berufen, die das NLP beruflich benötigen: zur Verbesserung der Kommunikation, zur Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien und zur Unterstützung gewünschter Verhaltensänderung.

NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) ist heute eine der erfolgreichsten und effektivsten Kommunikations- und Coachingmethoden. Die Weiterbildung ist offen für alle Berufsgruppen. Sie erwerben Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden. NLP bietet Ihnen z. B. Fragetechniken, die Ihnen dabei helfen, die Kommunikation mit sich und Anderen so zu gestalten, wie Sie es beabsichtigen. In diesem NLP-Basic-Kurs beschäftigen Sie sich auf praktische Weise vor allem mit denjenigen Methoden, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß beim Lernen ermöglichen.

**Ablaufplan**

**Seminarleitung:** Judith Nachtwey

	Unterrichtsinhalte
1. Tag	<p><b>Kennenlernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: Sinnessysteme wahrnehmen</li> <li>• Gruppenregeln entwickeln</li> </ul> <p><b>Geschichte des NLP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zur Geschichte des NLP</li> </ul> <p><b>Grundannahmen des NLP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zu den Grundannahmen des NLP</li> </ul> <p><b>Wahrnehmungsschulung 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Wahrnehmung / Informationsverarbeitung im Gehirn</li> <li>• Übungen zur auditiven und kinästhetischen Wahrnehmung</li> </ul>

<p><b>2. Tag</b></p>	<p><b>Wahrnehmungsschulung 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zur visuellen Wahrnehmung, Verschränkung kinästhetische und visuelle Wahrnehmung</li> </ul> <p><b>NLP-Beobachtungsmethoden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema äußere Zeichen für innere Verarbeitungsprozesse</li> <li>• Augenbewegungsmuster und Sinnessysteme</li> <li>• Sinnesspezifische Sprache</li> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema minimale nonverbale Hinweise auf sinnesspezifische Verarbeitung</li> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Physiologie-vokabular – innere Zustände wiedererkennen</li> <li>• Übung: Unterschiede erkennen zwischen Konzentration auf den Moment und Trancezustand</li> </ul> <p><b>Rapport / pacen und leaden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema guten Kontakt stiften</li> <li>• Übung: Matching und Mismatching</li> </ul>
<p><b>3. Tag</b></p>	<p><b>Arbeiten mit Ressourcen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Kraftquellen zur Selbststeuerung nutzen</li> <li>• Übung: Ressourcen ankern</li> </ul> <p><b>Meta-Modell der Sprache</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Derivation und Transformation</li> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema unsere Wahrnehmung und unsere Wahrnehmungsfilter</li> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Verarbeitungsprozesse: Generalisierung / Tilgung / Verzerrung</li> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Metamodell-Verletzungen hinterfragen</li> <li>• Übung: Metamodell-Verletzungen erfragen an Übungssätzen</li> <li>• Übung: Metamodell-Verletzungen erfragen beim Klienten</li> </ul> <p><b>Chunking</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Chunking</li> <li>• Übung: Up-Chunking / Down-Chunking / laterales Chunking</li> </ul>

<p><b>4. Tag</b></p>	<p><b>Motivierende Ziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Zielorientierung / Lösungsorientierung / Ressourceorientierung vs. Problemorientierung</li> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zu verschiedenen Als-ob-Techniken</li> <li>• Übung: Wohlgeformte Ziele formulieren</li> </ul> <p><b>Beobachtungspositionen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema assoziiert / dissoziiert – Vergangenheit / Gegenwart / Zukunft</li> <li>• Übung: Meta-Mirror</li> </ul>
<p><b>5. Tag</b></p>	<p><b>Submodalitäten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Modalitäten / Submodalitäten / Metagefühle</li> <li>• Übung: verbale Indikatoren für Submodalitäten</li> <li>• Übung: Kontrastmethode</li> </ul> <p><b>Logische Ebenen – die Ebenen der Intervention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag / Gruppengespräch zum Thema Logische Ebenen Umwelt / Verhalten / Fähigkeiten / Überzeugungen + Werte / Identität / Sinn + Zugehörigkeit</li> <li>• Übung: Wenn ich fähig wäre ...</li> </ul>