

NLP Masterarbeit

Ich möchte mit dieser Arbeit auf die Wirkung des NLP im Allgemeinen hinweisen. Des Weiteren möchte ich kurz auf die Glaubenssätze eingehen. Und anhand des Formats "Glaube in Zweifel verwandeln (Submodalitäten)" möchte ich eine erstaunlich effektive Methode vorstellen, die zum Auflösen der einschränkenden Glaubenssätze sehr gut geeignet ist.

Die Wirkung der NLP auf unser Denken, Fühlen und Handeln

Menschen wollen ihr Potential, ihre Fähigkeiten und ihre Stärken für sich und andere nutzbar machen und weiterentwickeln.

NLP hilft uns dabei nicht mehr auf Glücksmomente zu warten und nicht mehr die äußeren Umstände für das eigene Glück und Unglück verantwortlich zu machen. NLP fördert und unterstützt uns die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und es bewusst neu aufzubauen und zu gestalten.

NLP ist zugleich Wissenschaft und Kunst.

Die Wissenschaft untersucht die Natur der objektiven Erfahrungen, um sie zu systematisieren. NLP untersucht die Natur der subjektiven Erfahrungen, um sie zu systematisieren.

Auch wenn wir originelle Individuen sind und die Erscheinungen unserer inneren Welt nach aussen anders sichtbar werden, durchläuft die Entstehung unseres inneren Seins die verschiedenen Stufen eines gleichen Systems.

NLP ist eine Kunst. Die Kunst ist eine Kraft, die durch menschliche Fähigkeiten und Schöpferkraft, das innere Erleben und Gefühle als Farbe, Musik usw. als eine höchst ästhetische Form den anderen Menschen darbietet.

NLP ist eine Kunst, der Menschen inspiriert und leitet, als die beste Version des eigenen Selbst zu sein.

Er ist eine Lebenskunst, die uns hilft die inneren und äußeren Erfolge harmonisch, kompatibel und ausgeglichen zu leben.

Unser Denken, Fühlen und Handeln erzeugen in Wechselwirkung unsere Lebenserfahrungen. Meistens erzeugen wir diese Erfahrungen unbewußt.

Durch festgefahrene Gedanken, eingefrorene oder unterdrückte Gefühle und automatisches Handeln erzeugen wir keine positiven Lebenserfahrungen.

Sowie eine kaputte Uhr zwei mal am Tag die richtige Zeit anzeigt, so kann ein Leben, das unbewusst gelebt wird, auch uns manchmal zum Lächeln bringen.

Den Rest unseres Lebens beklagen wir uns, dass es nicht so verläuft, wie wir es wollen und uns wünschen. Wir begründen es mit der Annahme, dass wir kein Glück haben, die anderen seien daran schuld und womöglich ein schlechtes Schicksal haben.

NLP hilft uns die eigenen gelungenen Momente und Erfolge nicht dem Zufall zu überlassen. Sie stützt sich auf die Neurolinguistik und nutzt die eigene Theorie.

NLP bringt Flexibilität in festgefahrenen Gedanken. Was geht durch einen Sturm eher nicht kaputt? Ein Baum, der sich harmonisch und flexibel durch den Wind hin und her beugt oder ein fester Gegenstand, wie das Fenster eines Hauses?

NLP verleiht eingefrorenen und unterdrückten Gefühlen ein gewisses Fließen. Wir können durch dieses Fließen von den Gefühlen, die uns vergiften und erhärten lassen, besser befreien und an ihre Stelle wohlthuende Gefühle setzen.

Angenommen wir sind die Ängste los, die unseren Weg nach vorne versperren, wie würde unser Leben dann aussehen?

Wie viele Liebesbeziehungen und Berufschancen haben wir verpasst, aus Angst abgewiesen zu werden? Wenn wir uns all das klar machen, dann können wir den Schaden den sie uns anrichten klarer sehen und fühlen.

NLP hilft uns unsere automatischen Handlungen, die immer wieder zu gleichen Lebenserfahrungen führen und uns tiefer in den Teufelskreis ziehen zu verändern und zu beenden.

Glaubenssätze

Glaubenssätze basieren auf frühere Erfahrungen, die uns nur einen kleinen Ausschnitt aus der Welt der unbegrenzten Möglichkeiten zeigen.

Sie schränken unser Denken, Fühlen und Handeln ein. Sie waren mal eine nützliche Reduktion der Welt. "Viele Probleme von heute sind Lösungen von gestern."

Die meisten unserer Glaubenssätze sind unbewusst entstanden. Daher lohnt es sich sie auf ihre Nützlichkeit hin zu überprüfen. Sie sind oft nicht logisch und basieren auf der Verallgemeinerung subjektiver Erfahrungen.

NLP bietet uns hervorragende Formate, die uns helfen negative Glaubenssätze zu entdecken und zu lösen. Stattdessen können wir neue und positive Glaubenssätze entwickeln, die befreiend auf uns wirken und dadurch uns Kraft und Zuversicht schenken ein selbstbestimmtes Leben aufzubauen.

Jetzt möchte ich das Format "Glaube in Zweifel verwandeln" präsentieren.

Das Format "Glaube in Zweifel verwandeln"

Erster Schritt

Der Coach fordert den Klienten einen einschränkenden Glaubenssatz (Überzeugung) zu suchen, der ihn einschränkt und seine Lebenserfahrung negativ beeinflusst.

Folgende Anweisungen und Fragen sind wichtig. Wenn du magst kannst du deine Augen verschließen. Welches Bild fällt dir ein, wenn du daran denkst? Wenn dem Klienten kein Bild einfällt, kann der Coach folgende Frage stellen:

Kannst du dazu ein inneres Bild erzeugen, das zu dieser Glaubenssatz passt?

Wie fühlt es sich an?

Wie siehst du es? (Farbe, Größe, hell/dunkel, wo im Raum wäre es, wenn es im Raum wäre)

Bist du assoziiert oder dissoziiert?

Gibt es eine Stimme oder ein Geräusch dazu?

Separator

Zweiter Schritt

Der Coach: Finde etwas, woran du zweifelst. Gibt es etwas, womit du dich mit der Antwort ja oder nein gut fühlst?

Kannst du dir ein Bild machen? Wie sieht dieses Bild aus?

Submodalitäten abfragen.

Separator

Dritter Schritt

Liste der Unterschiede der Submodalitäten zwischen Überzeugung und Zweifel erstellen. Dadurch nimmt der Coach die Unterschiede wahr.

Vierter Schritt

Durch einen Test können der Coach und der Klient beobachten, welche Submodalitäten des Bildes des Zweifels die Überzeugung am stärksten erschüttern.

Der Coach nimmt nacheinander eines der Submodalitäten des Bildes des Zweifels und fordert den Klienten es in das Bild der Überzeugung zu fügen und wirken zu lassen. Dann führt er den Klienten zurück zum originalen Bild der Überzeugung.

Fünfter Schritt

Coach: Was würdest du gerne glauben?

Der Klient findet durch diesen Prozess eine neue für ihn nützliche Überzeugung (Glaubenssatz).

Um das Bild attraktiver zu machen, fragt der Coach, möchtest du dem Bild noch etwas hinzu fügen? Wenn ja, dann wieder zurück zum Schritt vier.

Sechster Schritt

Öko-Check durchführen und damit die neue Überzeugung auf Tragbarkeit prüfen.

Welche Folgen hätte es wenn du wirklich an die neue Überzeugung glauben würdest?

Achter Schritt

Testen, was der Klient über die neue Überzeugung denkt.

Ich bin bald mit der NLP Master Ausbildung fertig.

Es war eine eindrucksvolle Zeit mit vielen Erkenntnissen und sehr freundlichen und reflektierten Menschen.

Danke für diese kostbare gemeinsame Zeit.

Mein Plädoyer lautet

NLP ist ein wunderbares Mittel, der die Kraft hat "Wunder" zu erzeugen.