



# Kleine Hilfen für Beruf und Alltag

manfred  ritschard  
speaker & trainer



*Freier Erfahrungs-Austausch der Ausbildungs-Spezialisten  
Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein*

**Januar-Workshop 2024**

Hotel Sonne, Mellau

18. Januar 2024



# Programm

0900-1030	Denkmuster und Glaubenssätze
1030-1045	Pause
1045-1215	Werte und Gestaltungsebenen nach Robert Dilts
1215-1345	Mittag
1345-1515	Ankertechiken
1515-1530	Pause
1530-1700	Future Pacing (Zielvereinbarungen)



# Lernziele

## 1. Lernziel (LZ1):

Verstehen, was NLP im Grundsatz ist und beurteilen, ob ausgewählte Methoden von NLP als mögliche Hilfen in Beruf und Alltag sinnvoll sind

## 2. Lernziel (LZ2):

Anwenden ausgewählter Formate, Methoden und Techniken in einfacher Form (Submodalitäten, Micro Skills, Rapport, Anker, Trance-Induktionen, Augenbewegungsmuster, Framing, Metaprogramme, Metaphern, Wahrnehmungspositionen, Swish, Future Pacing)

## 3. Lernziel (LZ3):

Verstehen und erleben, wie hemmende Denkmuster und Glaubenssätze aufgelöst werden können

## 4. Lernziel (LZ4):

Anwenden der Gestaltungsebenen nach Robert Dilts insbesondere im Kontext der Werte



# **Hemmende Denkmuster und Glaubenssätze auflösen**

*Aller Anfang ist ...*



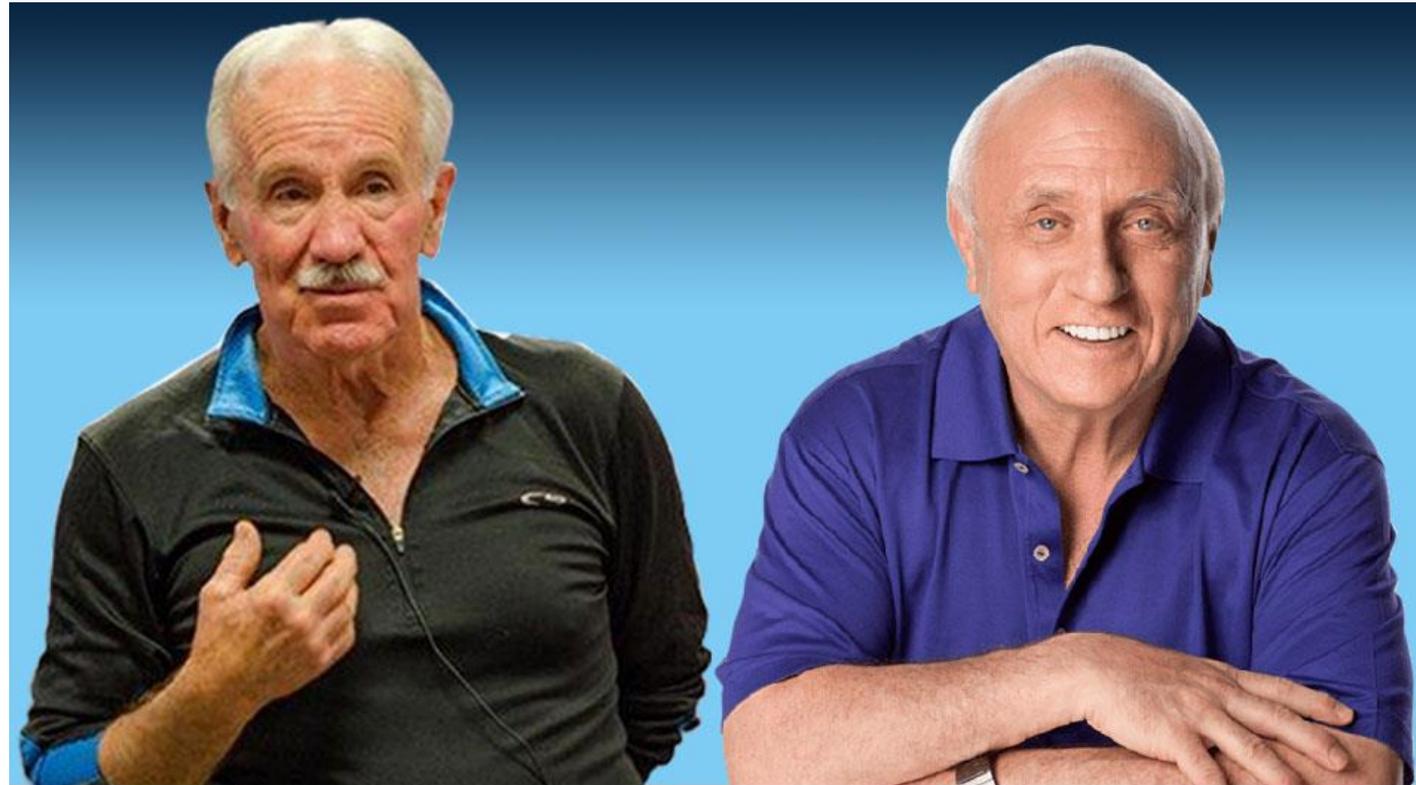
# NLP steckt in unserem evolutionären Erbe.

Mit Methoden der Neurolinguistischen Programmierung (NLP)

- verändern (programmieren) wir
- mittels Sprache (Linguistik) und nonverbaler Kommunikation
- das Denken, Fühlen und Verhalten (neuronales System).



Wer hat's erfunden?



**John Grinder**

**Richard Bandler**

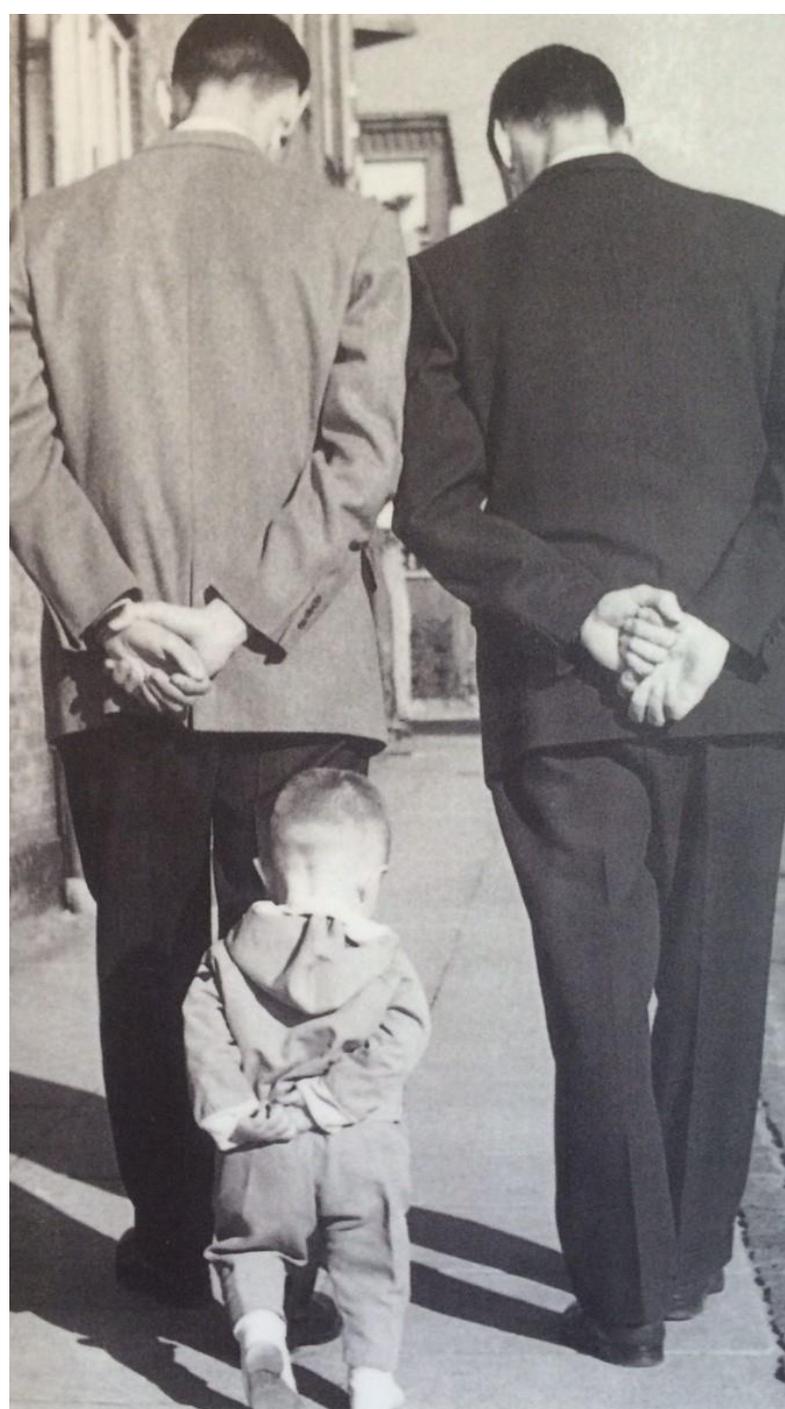


# Modelling of Excellence

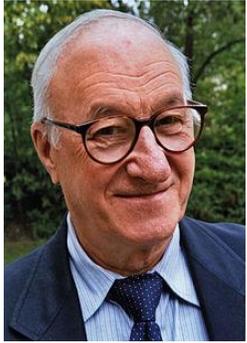
Im Mittelpunkt stand zu Beginn das Modelling der Arbeit einiger herausragender Therapeuten:

- Gestalttherapeut **Fritz Perls**
- Familientherapeut **Virginia Satir**
- Hypnotherapeut **Milton H. Erickson**

Daraus entstanden die ersten NLP-Formate und Methoden, die dann weitere Verbreitung fanden und weltweit weiterentwickelt wurden.



# Coaching fördert Selbstwirksamkeit



*Konzept der  
Selbstwirksamkeit von  
Albert Bandura (1970)*

Selbstwirksamkeit kennzeichnet die persönliche Überzeugung, ...

- schwierige Anforderungen aus eigener Kraft meistern zu können
- fähig zu sein, etwas Neues zu erlernen
- eine bestimmte Aufgabe ausführen zu können



Swish und weg!

assoziiert

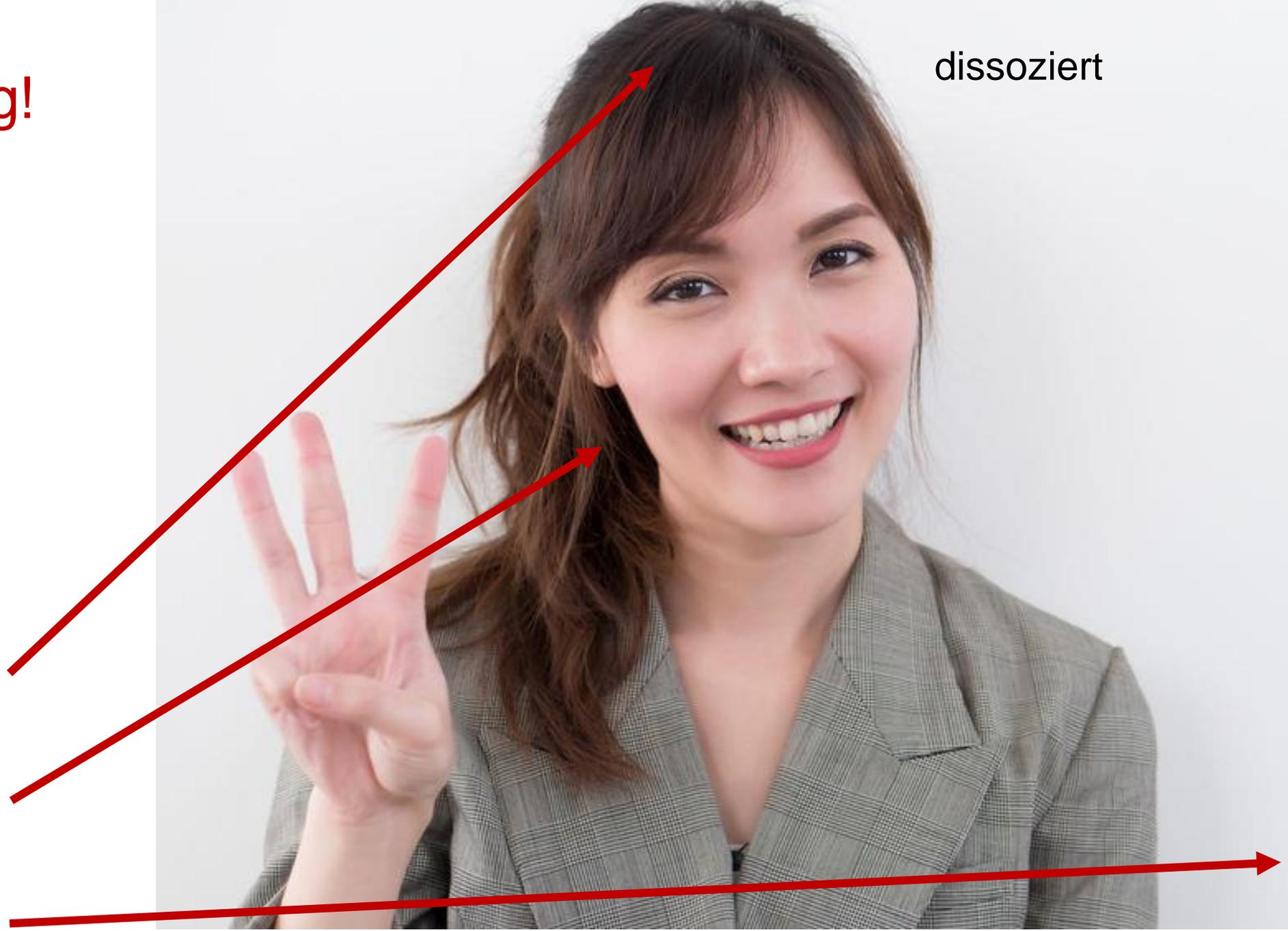


dissoziiert



Swish und weg!

dissoziiert



dissoziiert





## Übung «Think – Pair – Share – Question»

***Angenommen, jemand fragt dich «Was hältst du von NLP?»***

***Was denkst du?***

***Was sagst du?***

***Wie weisst du das?***



# Glaubenssätze programmieren unser Leben:

Was wir/man uns einreden/einredet, glauben wir mit der Zeit.

## Stützende Glaubenssätze

- *Aller Anfang ist leicht.*
- *Du bist stark.*
- *Du kannst das.*
- *Du kannst das lernen.*
- *I am the Greatest!* (Muhammed Ali)
- *I am beautiful, whatever they say.* (Christina Aguilera)
- *Ich will ...*

## Hemmende Glaubenssätze

- *Bleibe wie du bist.*
- *Ich kann nicht gut präsentieren.*
- *Du bist halt ein „Gstabi“.*
- *Versuche es!*
- *Mach schnell!*
- *Sei perfekt!*
- *Ich muss ...*
- *Ich soll ...*

# Rapport





# Trance-Induktionen

Pacing:

***Während wir uns hier unterhalten ...***

Leading:

***Denke an Ferien ...***

***Vielleicht an besondere Ferien an  
einem Ort zu einer Zeit ...***





# Repräsentationssysteme (VAKOG-Sinneswelten)

**V-isuell:**

*Was hast du gesehen?*



**A-auditiv:**

*Was hast du gehört?*



**K-inästhetisch:**

*Was hast du gefühlt oder gemacht?*



**O-olfaktorisch:**

*Wie hat es gerochen?*

**G-ustatorisch:**

*Welchen Geschmack hattest du auf der Zunge?*





# Augenbewegungen

## Zukunft

## Vergangenheit

visuell konstruiert

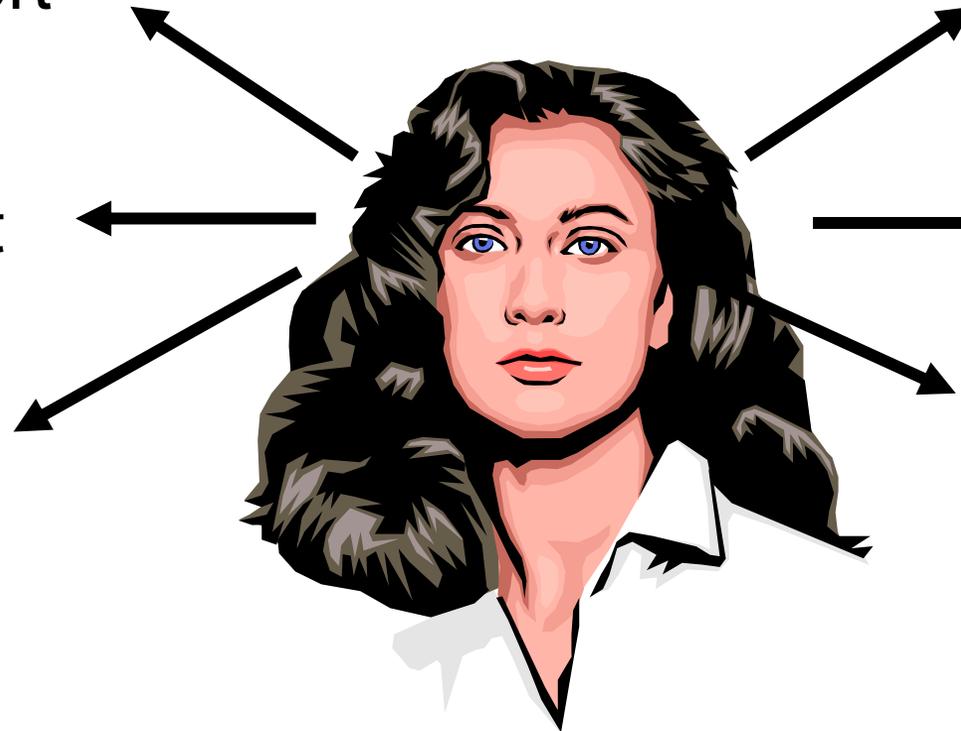
visuell erinnert

auditiv konstruiert

auditiv erinnert

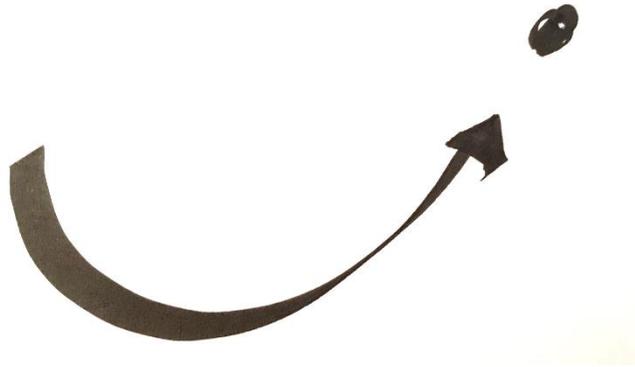
innerer Dialog

Gefühle





# Submodalitäten & Mikro Skills – z.B. die Stimme



Freundlich-  
einladende Stimme



kompetent-  
dominante Stimme



Überzeugende  
Powerstimme

# Bedeutungsrahmen («Frames») & Perspektiven





# Framing

- **Pre-Frame:** *Wir möchten Partner für Schulungen werden. Aber nur wenn das für Sie und für uns Sinn macht.*
- **Post-Frame:** *Gut haben Sie sich entschieden, denn inzwischen sind die Preise noch einmal erhöht worden...*
- **Kontext-Reframing:** *In Anbetracht der steigenden Preise – wollen Sie weiter zuwarten?*
- **Kontent-Reframing:** *Welche Erfahrungen haben Sie bisher bei Schulungen gemacht? Und wie erleben Sie die Zusammenarbeit mit uns?*



# Perspektivenwechsel

## 1. Position

assoziiert-egozentriert (mein Blick über die Nasenspitze):

*Mir ist wichtig, dass ...*

## 2. Position

assoziiert-empathisch (der Blick vom Gegenüber zu mir):

*Worauf legen Sie besonderen Wert?*

## 3. Position

dissoziiert (mich selbst und das Gegenüber von aussen betrachten):

*Was würde X dazu sagen?*

## 4. Position

doppelt dissoziiert (alles von weit oben betrachten):

*Worum geht es insgesamt betrachtet?*



# Meta-Programme («Denkmuster»)

Bipolare Muster wie Menschen die Informationen sortieren, filtern und verarbeiten – z.B.:

- **Weg-von oder Hin-zu:**  
z.B. *Warum haben Sie den Schulungspartner gewechselt?*
- **Internal oder external:**  
z.B. *Wie wissen Sie, dass er/sie der/die Richtige ist?*
- **Prozess/Reihenfolge oder optional-intuitiv:**  
z.B. *Wollen Sie erst eine Offerte oder gleich eine Auftragsbestätigung?*
- **Wechsel oder Dauer:** z.B.  
*Wie wichtig ist Ihnen eine langfristige Partnerschaft?*
- **Proaktiv oder reaktiv:**  
z.B. *Wollen Sie oder soll ich einen Terminvorschlag machen?*



## Übung «Briefing für ein Seminar»

*Angenommen, du führst ein Briefing für ein Seminar durch.*

*Welche Fragen stellst du?*

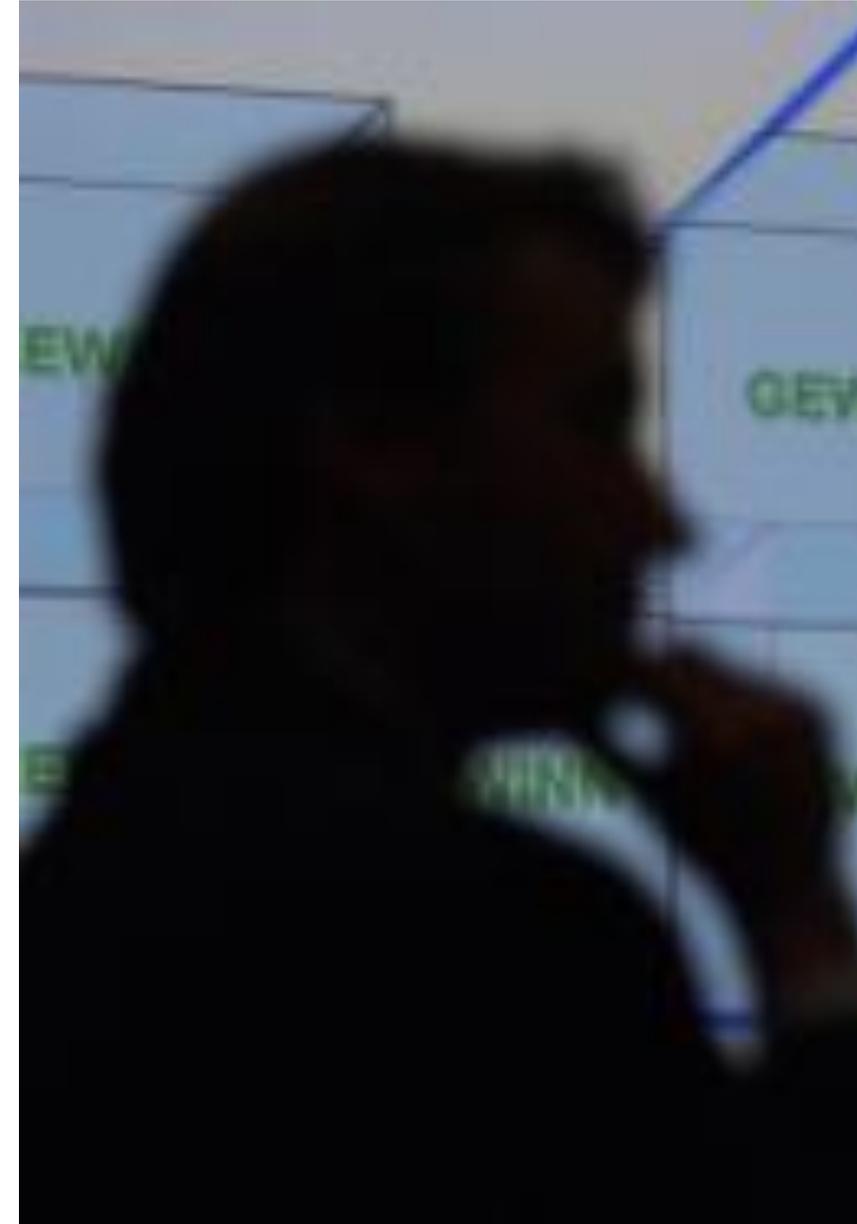


# Gestaltungsebenen nach Robert Dilts

Fokus «Werte»

# Persönliche Entwicklung

(nach G. Bateson/R. Dilts)





# Übung: Reflexion zur persönlichen Entwicklung

*Während du so dasitzest, ...*

- 1) denke an dein Leben... zuhause... bei der Arbeit ... an Personen... in bestimmten Situationen ...*
- 2) Und daran, wie du dich dann verhältst, was du tust oder sagst ... und daran, was du wahrnimmst und wie du dich dabei fühlst ...*
- 3) Was kannst du gut und was möchtest du besser können?*
- 4) Warum ist das für dich wichtig? Und für andere? Woran glaube ich?*
- 5) Stell dir vor, du bist allein im Badezimmer vor dem Spiegel... und du sollst dich dir selbst vorstellen... Was würdest du sagen, wer du bist?*
- 6) Und dann gehst du hinaus auf einen Platz mit vielen Menschen... und du sollst dich diesen Menschen vorstellen... Was würdest du ihnen sagen?*
- 7) Während du so denkst, gehst du auf einen Hügel hoch und schaue dir alles von oben an. Und frage dich: Was will ich im Leben erreichen? Wozu bin ich da?*



# Ankertechcniken



# Welche (psychologischen) Anker gibt es?

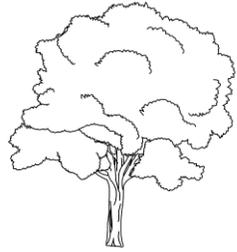
*Neurons that fire together, wire together* (Donald Hebb).

- Visuelle Anker
- Auditiv Anker
- Kinästhetische Anker
- Olfaktorische Anker
- Gustatorische Anker
- **Raumanker**
  - Boden
  - Drinnen – draussen
  - ...
- **Metaphern**
- Geschichten



# Bilder und Geschichten haften besser als Zahlen

1 = Baum



6 = Würfel

2 = Schalter



7 = Zwerg

3 = Hocker



8 = Achterbahn

4 = Auto

9 = Katze

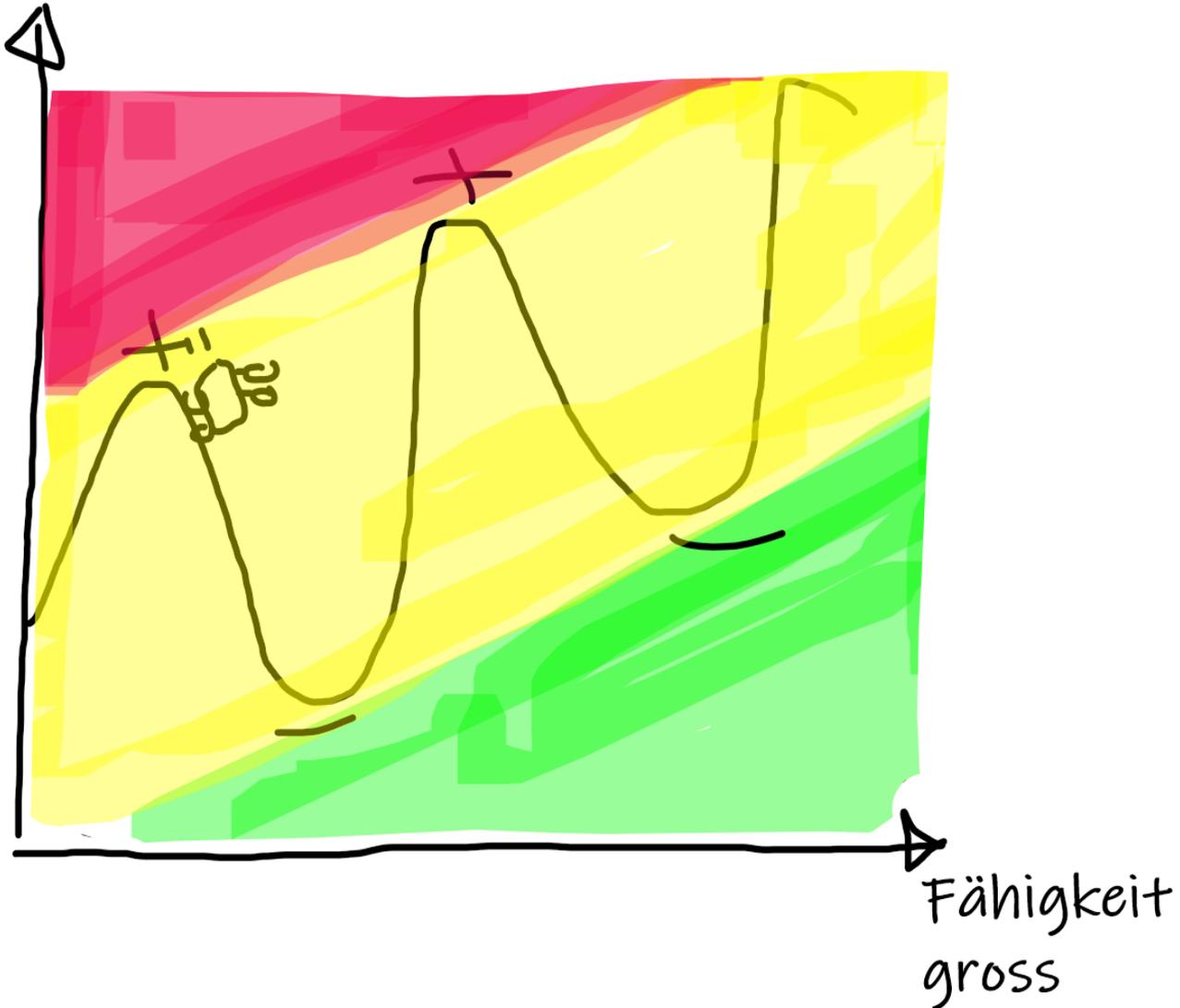
5 = Hand

0 = Kreis



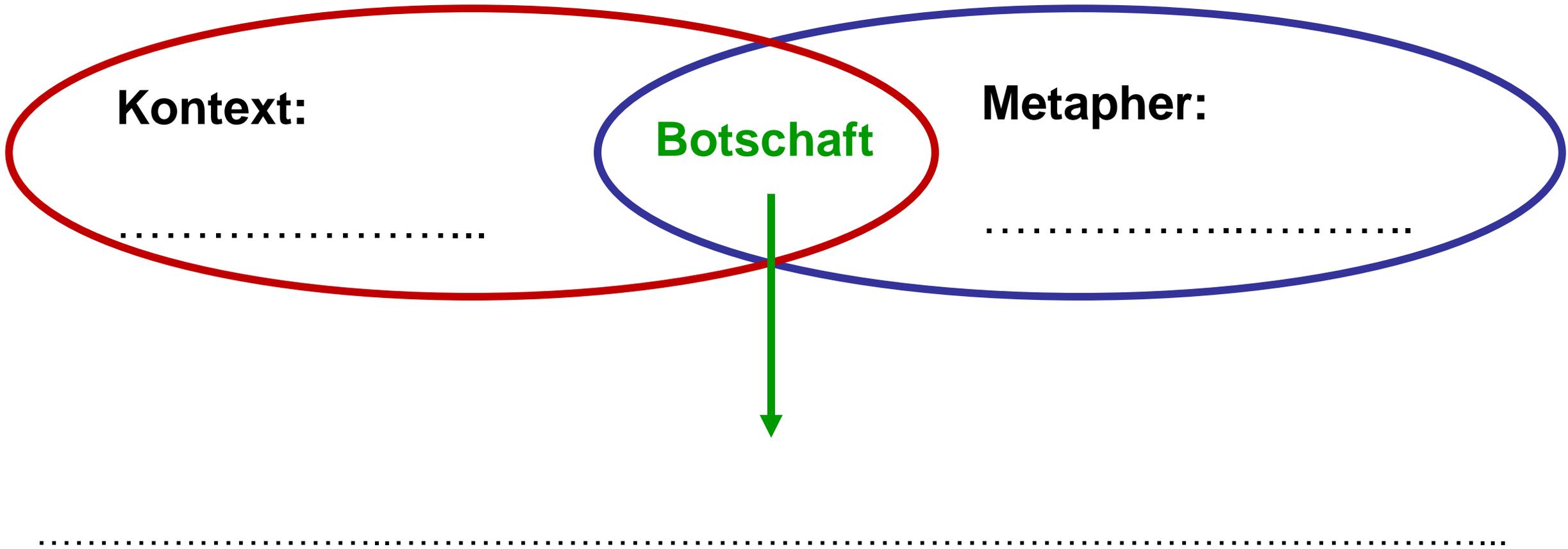
# Übung: Metapher «Achterbahn des Lernens»

Herausforderung  
gross



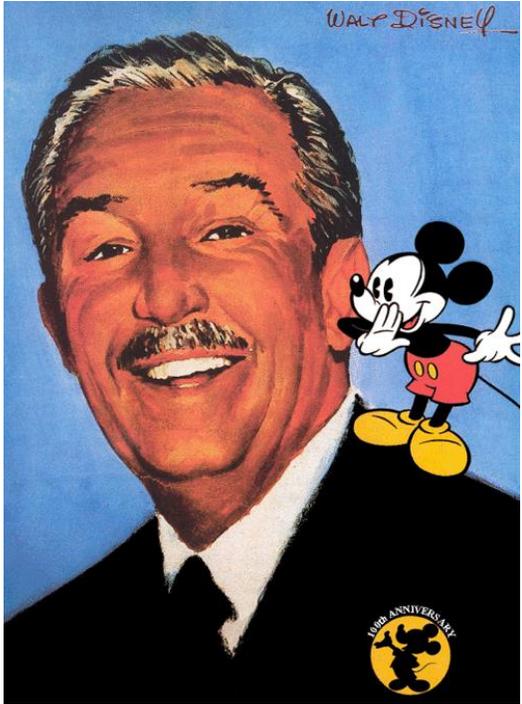
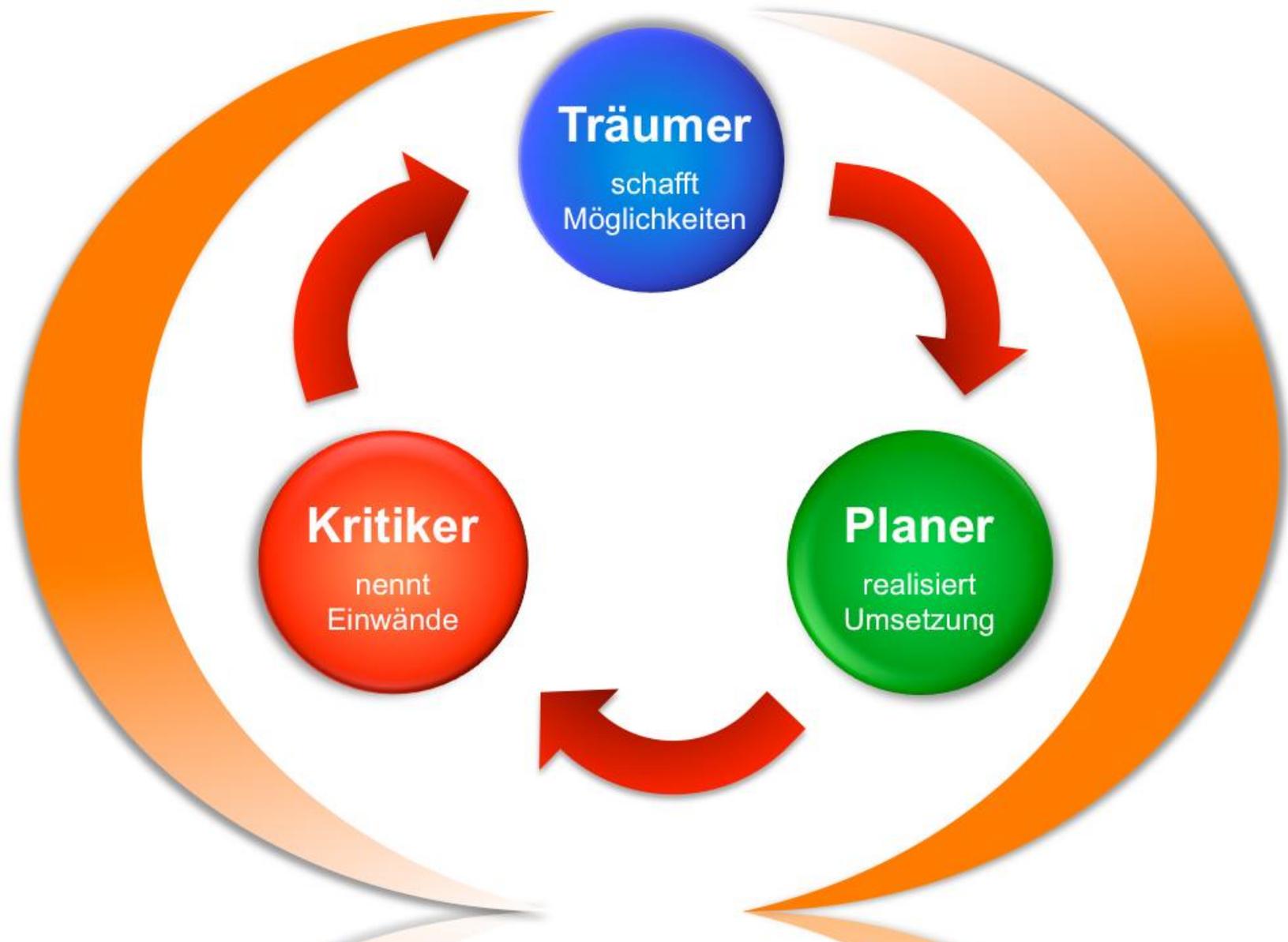


# Metaphern generieren: «X» ist wie ...





# Kreativität: Visualisieren wie Walt Disney...





# Übung «Raumanker bei Präsentationen»

- 1) Position «Experte/Expertin»
- 2) Position «Humor»
- 3) Position «Dialog»
- 4) Position «Kritik»



# Auswertung

*Was von all dem passt für mich  
... und wann und wie werde ich es  
anwenden?*



# Future Pacing

- 1) *Wann kannst du etwas Bestimmtes aus diesem Seminar anwenden?*
- 2) *Wie erkennst du, dass die Situation da ist?*
- 3) *Was wirst du denken, tun, sagen ...?*
- 4) *Warum? Mit welchem Ziel?*
- 5) *Bis wann wirst du die neue Erfahrung gemacht haben?*
- 6) *Versprochen?*



# Transferfragen

**1) Welche Frage stelle ich mir jetzt noch in Bezug auf dieses Seminar?**

**2) Welche Bedeutung hat dieses Seminar für mich auf einer Skala von 1 (sehr gering) bis 6 (sehr gross)?**

**1      2      3      4      5      6**

**Begründung:**

**3) Was ist nun nach dem Seminar in meinem Denken und/oder in meinem Handeln anders als zuvor?**

**4) Wie hat wohl der/die Seminarleiter/-leiterin das Seminar und die Teilnehmenden erlebt?**

**5) Wie würde ich dieses Seminar gestalten, wenn ich Seminarleiter/-leiterin wäre?**

**6) Welche grundlegende Erkenntnis, Regel oder Gesetzmässigkeit leite ich aus dem Seminar für mich persönlich ab („Aha-Erlebnis“)?**



## Verwendungsrechte / Copyright

Die Teilnehmenden unserer Schulungsveranstaltungen erhalten Sie das Recht, die vermittelten Inhalte, Methoden, Techniken usw. selbst in ihrer beruflichen Praxis anzuwenden. Es ist ihnen jedoch nicht erlaubt, diese Schulungsunterlagen kommerziell weiter zu verwenden. Dies gilt auch für alle Personen, welchen Schulungsunterlagen zur Einsicht vorgelegt werden.

Die Gesetzgebung unterscheidet zwischen veröffentlichten und nicht veröffentlichten Werken. Veröffentlichte Werke dürfen auszugsweise und unter bestimmten Bedingungen von Bildungsinstitutionen kopiert werden. Ein grosser Teil der an unseren Weiterbildungsveranstaltungen abgegebenen Unterlagen stellen jedoch keine veröffentlichten und keine erschienenen (in den Verkehr gebrachten) Werke nach den Paragraphen 9 und 19 URG dar und dürfen deshalb weder für private noch interne oder andere Zwecke kopiert werden. Falls aus den Unterlagen zitiert wird, hat dies mit korrekter Quellenangabe zu erfolgen.

Der Autor besitzt das Verwendungsrecht nach Paragraph 10 URG. Dies schliesst Inhalte und Form mit ein. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Emmenbrücke, 22.01.2024

