

NLP hat mir das Gefühl gegeben, mich besser zu verstehen, eigene Muster erkennen und abzulegen zu können. Auch habe ich bemerkt wie sich meine Wahrnehmung verbessert hat und sich meine Sinne im Kommunikationsprozess geschärft haben. Mein Umgang mit Mitmenschen hat sich verbessert, so dass ich einfühlsamer und verständnisvoller gegenüber Anderen geworden bin (Jeder hat seine eigene Landkarte, Jedes Verhalten hat eine positive Absicht).

Was Aussen ist auch Innen. Um etwas zu verändern muss ich zuerst meine innere Einstellung dazu verändern. Dadurch erhält man mehr Eigenverantwortlichkeit und Handlungsspielraum.

Durch Veränderungen innerer Vorstellungen, werden Verhaltensmuster positiv geändert.

Jedes schlechte Gefühl hat eine Ursache und somit ist es auch veränderbar.

T.J.

Für mich ist der nach „innen“ gerichtete Teil von NLP wichtiger. Dank der NLP-Ausbildung kann ich meinen inneren Zustand bewusster und direkter wahrnehmen und diesen auch aktiv managen. Die Techniken helfen mir auf unerwartete Situationen flexibler zu reagieren oder bei Herausforderungen neue Lösungsansätze zu versuchen. NLP hat somit meine Verhaltensflexibilität erhöht

NLP hat meine Fähigkeit Verhaltensmuster zu erkennen erhöht. Einerseits hilft mir das mein Verhalten stärker zu interfragen und zu ändern, andererseits hilft es mir meine Mitmenschen besser zu verstehen und auf sie einzugehen. (frei nach der Vorannahme: jeder Handlung unterliegt eine positive Absicht).

Ich nehme Sprache bewusster wahr. Für mich sind die Metaprogramme sehr interessant, da sie sehr konkret sind und jederzeit im Alltag angewendet werden können. Die Macht der Sprache kann nicht überschätzt werden.

NLP ist der perfekte Mix aus Theorie und praktischer Anwendung. Das Wissen um gewisse Verhaltensmuster oder der Vorannahmen von NLP können zu jedem Zeitpunkt eingesetzt werden.

Ich vergegenwärtige mir zum Beispiel die Grundannahmen immer wieder. Diese können als Lebensmaxime gesehen werden, als ein Leitfaden für meine Reaktionen oder für die Beurteilung anderer.

A.B.

Was hinter mir liegt und was vor mir liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in mir liegt!

Genau der richtige Satz, der alles auf einen Punkt bringt..... kurz und bündig.

Mit diversen Interventionen, kann man genau das hervorbringen - welches sind unsere Stärken resp. unsere Ängste. Durch die Ablehnung der Ängste, wird mehr Energie auf das Negative gegeben. Nun darf man den Gedanken neu annehmen und dem Prozess eine neue Richtung geben. Das heißt, der Inhalt bleibt der Gleiche, doch der Prozess wird positiv verwandelt. Meine bewusste Wahrnehmungsfähigkeit im Kommunikationsprozess hat sich dadurch markant verändert.

NLP hat mir das Gefühl gegeben, mich besser zu verstehen, eigene Muster zu erkennen und abzulegen, mir selber näher zukommen, innere Blockaden zu überwinden und dadurch mehr Lebensqualität zu gewinnen und mein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu stärken.

Durch die Veränderung innerer Vorstellungen, werden Verhaltensmuster positiv geändert, das Vertrauen durch die eigene Kraft von Innen gestärkt. Lösungen zu finden, welche die Möglichkeit bieten, das Ziel in die Realität umsetzen zu können

Jedes negative Denken, Gefühl oder Ansicht, hat auch einen Ursprung im positiven Sinn. Ich habe durch NLP meiner Intuition mehr Vertrauen geschenkt und dadurch die Erkenntnis gewonnen, dass es kein Falsch oder Richtig gibt.

Auch hat mich NLP gelehrt, dass Menschen zu jedem Zeitpunkt die beste Entscheidung treffen, denn die Wahrheit jedes Einzelnen ist individuell und jeder Mensch hat seine eigene Betrachtungsweise. Durch diesen Gedanken, fällt es mir leichter, besser mit Aussagen umgehen zu können und nicht jede Meinung persönlich zu nehmen. Ich bin sensibler auf das Gesprochene und nicht Ausgesprochenes geworden. Ich ertappe mich dabei, wie ich viel konzentrierter zuhöre und einen Dialog bewusster führen kann. Dabei bin ich entspannt und fühle mich weniger gestresst, auch in ungemütlichen Situationen

K.E.

Zunächst einmal betrachte ich die NLP-Ausbildung im Kontext meiner gesamten Ausbildung (psychologischer Coach, noch anstehende Heilpraktiker-Ausbildung). Meinen Schwerpunkt in der Arbeit mit zukünftigen Klienten möchte ich auf diese Methode setzen, die mich im Verlaufe meines Lernprozesses immer wieder beeindruckt und bereichert hat und dies aus folgenden Gründen:

- ° die Methode bindet den Klienten (für mich mehr als andere Methoden) aktiv in die Erarbeitung möglicher Lösungen für seine Themen mit ein
- ° sie fragt nur in seltenen Fällen nach dem warum/der Entstehung eines Problems und legt den Fokus zielgerichtet auf die Zukunft (d.h. kein „Seelenstriptease“ erforderlich)
- ° sie ist ausgelegt als Kurzzeittherapie, d.h. Lösungsprozesse werden nicht über große Zeiträume (manchmal Jahre) sondern in überschaubaren Zeiträumen (manchmal nur eine Sitzung) angestoßen.

In diesem Kontext bedeutet NLP für mich, ich habe eine Methode gefunden, in der ich mich wohlfühle und mit welcher ich nahezu unerschöpfliche Möglichkeiten in der Zusammenarbeit mit Klienten habe.

Für mich selbst bringen die erlernten Methoden

- ° eine deutliche Verbesserung in der Wahrnehmung meiner Mitmenschen
- ° mehr Verständnis für den anderen, was das Konfliktpotential eindeutig heruntersetzt
- ° größere innere Ruhe, wenn ich die Beobachterrolle einnehme und nicht assoziiert in einem Zustand verflochten bin
- ° eine Quelle der Ruhe und Kraft durch die positiven Zustände, in die ich mich versetzen kann
- ° es ist für mich eine Art Stoppschild in der Kommunikation mit anderen, wenn diese auf einen Konflikt zusteuert, auf dem steht: „Meine Landkarte – deine Landkarte“
- ° und gleichzeitig ein offenes Angebot, welches mir eine Fülle von neuen Möglichkeiten aufzeigt, die sich mir bieten

S.v R.

Durch meine Ausbildung zur Sozialarbeiterin FH und durch einige kürzere Weiterbildungen hatte ich bereits einiges gelernt in Sachen Gesprächsführung und lösungsorientiertem Arbeiten. Ich hatte auch relativ breites, etwas ungeordnetes psychologisches und psychotherapeutisches Wissen. Durch die NLP Practitioner Ausbildung hat sich dieses Wissen gefestigt, erweitert und vor allem auch besser geordnet. Mit den spezifischen Techniken und Methoden habe ich Hilfsmittel erhalten, wie ich mein Wissen anwenden kann und wie Veränderungsprozesse ausgelöst werden können. Das ist sehr hilfreich für mich und gut anwendbar in meiner täglichen Arbeit in der Schulsozialarbeit.

Auch für mich persönlich habe ich einiges gewinnen können in dieser Zeit:

Bewusstere Wahrnehmung des vakog Erlebens zum Beispiel. Oder bewusstere Wahrnehmung von Sprachmustern in der Kommunikation mit anderen. Es war für mich ein grosser Gewinn und auch sehr faszinierend, eigene bisherige Erfahrungen mit Trancezuständen mit Hintergrundwissen zu hypnotherapeutischem Schaffen zu

verbinden. Ich freue mich sehr, dass diese bisher nur privat erlebten Zustände auch in meine Arbeitswelt Einzug halten. Das Meta Modell empfinde ich als äusserst hilfreich, auch um eigene innere Dialoge zu hinterfragen.

K.M.

1. Die Ausbildung hat mich im Bereich der Sprache sensibilisiert: Sprache ist mehr als Unterhaltung, sie kann Prozesse in Gang setzen und damit Veränderung bewirken. Ich hatte mich schon vorher bewusst auf Formulierungen geachtet und tue das jetzt aber noch intensiver.
2. Ich habe ein differenzierteres Verständnis von Trance/Hypnose. Bisher war ich zu sehr von der Showhypnose geprägt.
3. If you can dream it, you can do it öffnete meinen Denkspielraum: dabei gehe ich nach wie vor davon aus, dass dem Menschen Grenzen mehr gesetzt sind, aber sie sind vermutlich wesentlich weiter, als wir sie uns in unserem Alltag stecken.
4. Allein durch „Denken“ (Trance), also sich bewusst werden und anschliessend bewusst ändern und neue Verbindungen schaffen, kann enorm viel beeinflusst werden.
5. Würdigung des Bisherigen empfinde ich als einen, in der Ausbildung eher unwesentlichen, für die Beratung aber zentralen Punkt der Haltung des Coaches: denn alles bisher Unternommene sind ernsthafte Versuche eine „Lösung“ zu finden.
6. Durch die Körpersprache können neben den Verbalen Aussagen noch weitere Hinweise zum Inhalt gefunden werden.
7. NLP scheint mir ein Zusammenzug von „erfolgreichen Methoden“ der Psychoanalyse und Psychotherapie, das in handlichen Rezepten relativ einfach zugänglich gemacht worden ist.
8. Assoziieren/dissoziieren: durch das bewusste Steuern der verschiedenen Wahrnehmungen haben Kunden die Möglichkeit neue Perspektiven zu gewinnen.
9. Anker können von außen (Logos, Jingles) und aber auch selber zum eigenen Nutzen gesetzt werden (z.B: Ressourcenanker).

Submodalitäten: durch die bewusste Arbeit an diesen feinen Wahrnehmungen/Einstellungen kann viel bewirkt/verändert werden

C.H.

Ich habe gelernt:

- ✚ Die Wahrnehmung zu verbessern
- ✚ Vermehrte Aufmerksamkeit und Konzentration
- ✚ Meine Kommunikation fördern

- ✚ Durch die Übungen hat sich das Interesse an verschiedenen Therapiemethoden gesteigert
- ✚ Schnell improvisieren (Humor Weekend)
- ✚ Als bekennende Praktikerin, mir zuerst Gedanken machen, wie ich es angehe und dann praktiziere
- ✚ Ressourcenorientiert denken
- ✚ Bewusst meine eigenen Strategien entwickeln

Ich habe profitiert:

- ✚ Ängste, die mich lange begleiteten hinter mir lassen
- ✚ Selbstbewusstsein erhöht
- ✚ Meine Landkarte so verändern, dass ich Situationen in kurzer Zeit von einer anderen Seite betrachten kann
- ✚ Schneller auf Leute zugehen
- ✚ Gemächlicher und ruhiger geworden
- ✚ Meine Ressourcen holen und sie positiv einsetzen
- ✚ Die inneren, wie äusseren Werte und Fähigkeiten schätzen

E.S.

Die NLP Ausbildung hat bei mir verändert, dass ich mir meiner eigenen Stärken / meiner Ressourcen bewusster geworden bin und diese zur Verfügung habe, wenn es mir mal nicht so gut geht oder ich in einer stressigen Situation bin. Ich habe gelernt, diese dann einzusetzen, um die Situation mit mehr Selbstbewusstsein meistern zu können. Vor allem aber habe ich viel dazu gelernt und sehr viel Interessantes über mich und andere Menschen gelernt. Dadurch hat sich auch meine Denkweise gewandelt und ich ertappe mich in manchen Situationen, in denen ich bewusster auf Menschen eingehe, zuhöre und mir deren Sicht anhöre, gezielter nachfrage, um sie noch besser verstehen zu können und ich habe das Gefühl, ich nehme bestimmte Dinge (Wörter, Augenblicke) noch bewusster wahr und reagiere darauf. Ich finde es erstaunlich, wie man durch gezielte Techniken Ängste, Phobien, Probleme verändern oder sogar auflösen kann, so dass sie auf einmal kein Problem mehr darstellen und man sich fragt, wieso hatte ich davor Angst, wo war eigentlich das Problem. Eine weitere wichtige Erkenntnis für mich war, dass man selbst das Ruder in der Hand hat und sich nicht fremd bestimmen lassen muss bspw. von einer Angst, einem Problem, sondern wenn man sich dem stellt und daran arbeitet, verändert es sich zum Positiven. Ich habe es in der Hand wie ich über etwas denke und was ich daraus mache. Manchmal hilft schon ein anderer Blick auf die Dinge und man nimmt sie ganz anders wahr.

Ich bin sehr froh, die Möglichkeit bekommen zu haben, die NLP-Ausbildung machen zu können und nehme viel davon mit.

K.D.

Das NLP, hat für mich ganz klar die Kameraausschnitte verändert und neu definiert. Als ich früher immer sah, was ich nicht hatte und was mir fehlte, habe ich nun den Fokus auf das Positive gerichtet und ich sehe meinen Reichtum. Ich sehe meine Fähigkeiten und kann mein Verhalten verstehen und es wertschätzen. Es ist erstaunlich wie einfach es ist. Ich muss zwar jeden Tag üben und trotzdem ist es, als hätte man mir gezeigt wo man den Hebel umlegen muss. Besonders wichtig, war für mich das Bedeutungsreframing. Ich kann so sehr schnell eine Eigenart oder ein Verhalten einordnen und es akzeptieren. Mit dem Akzeptieren mache ich den ersten Schritt für die Veränderung, den im NLP wird nicht verurteilt sondern richtig genutzt oder eingesetzt. NLP ist für mich ein einfach anzuwendendes Werkzeug für meine Persönlichkeit und meine Zukunft. Im geschäftlichen Leben sind es nur Kleinigkeiten gewesen, welche grosse Wirkungen zeigten. Nur schon das Austauschen des „Aber“ macht in schwierigen Kundengesprächen einen riesigen Unterschied oder ich kann gespeicherter Ressourcen abholen und mich nach einer deftigen Reklamation in einen guten Zustand zurückbringen. Im Allgemeinen gehe ich viel liebevoller mit mir selbst und meiner Umwelt um.

P.S.

Ich habe vor allem sehr viel mehr über meine eigenen Verhaltens- und Denkmuster gelernt und kann diese nun erkennen und aktiv versuchen, diese zu verändern. NLP hat mir geholfen, ruhiger bzw. gelassener zu sein/bleiben. Früher geriet ich oft – wenn irgendetwas schief ging – in ein negatives Gedanken-Karussell. Heute kann ich die Situation zuerst von aussen betrachten und dann entscheiden, wie es weitergehen soll (meistens jedenfalls). Es war von Beginn an mein Ziel, nach der Practitioner-Ausbildung, den Master und sodann den Coach zu absolvieren und ich bin nach wie vor sehr davon überzeugt bzw. nach diesem ersten Jahr sehe ich meine berufliche Zukunft sehr stark mit NLP verbunden. Und zu guter Letzt kann ich dem NLP einen grossen Dank aussprechen, da es mir dabei geholfen hat, endlich Nichtraucher zu werden.:)

S.H.

Durch die NLP Practitioner Ausbildung habe ich nun ein besseres Verständnis für mich und andere.
Auch habe ich durch NLP nun viele Werkzeuge kennengelernt mit denen ich mir und

anderen besser helfen kann.

Ich kann nun besser mit meinen Gefühlen und meiner Vergangenheit umgehen.

NLP hilft mir sehr in meinen beruflichen Tätigkeiten.

Auch haben sich meine Präsentationen, seien sie in schriftlicher oder mündlicher Form mit NLP verbessert.

Im Umgang mit anderen Menschen erkenne ich nun besser und schneller was diese Person bewegt.

Durch das Erkennen von Systemen, kann ich nun meist viel gelassener auf Konfrontationen reagieren, beziehungsweise diese gegebenen Falls im Vorfeld bereits verhindern.

Auch erkenne ich Manipulationsversuche meiner und andererseits viel früher.

Der ganze Visualisierungsprozess ist nun bei mir viel ausgeprägter, dies hilft mir in verschiedenen Situationen, sei es im Sport, Privat oder im Geschäft.

Durch das bewusste Abrufen von Ressourcen, komme ich schneller zu meinen Zielen.

NLP ist eine tolle Bereicherung für mein Leben.

T.R.

- Bei mir hat sich verändert, dass ich einen klareren , spezifischeren Blick habe für Menschen und gewisse Situationen. Ich bin gelassener geworden. Ich versuche , einen Schritt zurück zu treten, die Situation von aussen, von allen Seiten zu betrachten und nicht mehr so schnell über jemanden oder etwas zu urteilen und zu beurteilen. Ich weiss jetzt noch mehr als schon vorher , dass jemand seine ganz eigenen Gründe hat, dass er so und nicht anders reagiert. Und dass er vielfach gar nicht anders kann, als so zu reagieren, da er einfach so tickt. Ob mir das nun passt oder nicht, kann er nicht so einfach aus seiner Haut, weil er seine ganz eigenen, persönlichen Gründe hat, die ihn so geformt haben. Jeder hat seine Rucksack. Jeder gibt in einer Situation nach seinen Möglichkeiten sein vermutlich Bestes, nach bestem Wissen und Gewissen. Es gibt nicht nur eine Sichtweise, sondern sehr verschiedene. Jeder macht es auf seine Art, wichtig ist, sie nicht zu bewerten. Keine ist besser oder schlechter.

V.B.

Seit meiner NLP Ausbildung hat sich mein Augenmerk insbesondere auf die beiden Punkte **Lösungsorientiert** und **sprachliche Ausdrucksweise** konzentriert.

Grundsätzlich halte ich mich für einen optimistischen Menschen und dachte, dass ich eher oder sogar hauptsächlich lösungsorientiert arbeite. Während der Ausbildung habe ich dennoch entdeckt, dass ich mich oft länger in einem Problemfeld aufhielt

als nötig und mir so selbst Energie raubte, was auch nicht nötig war. Ich bin durchaus lernfähig. Dafür gebe ich gerne ein treffendes Beispiel:

(aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes wurde das beschriebene Beispiel von CORE entfernt)

Seit der NLP Ausbildung achte ich vermehrt auf meine sprachlichen Formulierungen. Negative Formulierungen (was ich alles nicht möchte) verwende ich seither nur noch äussert selten und sparsam. Deutlicher bewusst wurde es mir allerdings erst, als ich kürzlich Zwischenzeugnisse erstellte für Bereichsleiter

(aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes wurden Textpassagen per "....." ausgelassen)

Frühere Versionen meines Vorgesetzten beinhalteten beispielsweise Formulierungen wie: „Diese Situation war für ihn ganz und gar nicht einfach“. Diese habe ich umformuliert in: „Hat die Komplexität der Situation erfasst und ...“ Und klar gibt's noch mehr: Ich versetze mich in einen ressourcervollen Zustand bevor ich z.B. an einer wichtigen Sitzung teilnehme oder eine Präsentation halten muss. NLP hat in mir und um mich begonnen zu leben und der Prozess geht weiter, immer weiter

C.Z.