



## **Grinderformat („Standardpräsentationsformat“)**

bearbeitet nach C. & S. Andrack, Joseph O'Connor, John Seymour,  
Mania Kreuder, Johana Klug

Das nach John Grinder benannte Format ist das am häufigsten für die Präsentation von NLP-Inhalten und Prozessen verwendete Präsentationsformat, daher auch „Standardformat“).

### Überblick:

1. Zielrahmen
2. Literarische, humoristische Metapher
3. Persönliche Metapher
4. Demonstration einleiten und durchführen
5. Auswertung der Demonstration
6. Übungsinstruktion
7. Übung
8. Auswertung der Übung/Diskussion
9. Verallgemeinerung und Verknüpfung



## Nested Loops (Engebettete Schleifen)

nach J. O'Connor & J. Seymour

Inhalte und Themen können durch Metaphern verbunden werden. Eine Steigerung davon ist es, eingebettete Schleifen von Metaphern zu entwickeln, von der jede einen bestimmten emotionalen Zustand hervorruft und stufenweise aufeinander aufbaut. Dies ist eine verdeckte Weise, Strategien zu „installieren“.

Am Beispiel eines Selbstsicherheitstrainings könnte dies so aussehen:

<b>Beginnen Sie die Geschichte A, die eine ungute Vorahnung auslöst.</b>
Inhalt A: Umgang mit Furcht.
<b>Beginnen Sie Geschichte B, die Neugier auslöst.</b>
Inhalt B: Interesse an den eigenen Reaktionen auf andere Menschen.
<b>Beginnen Sie Geschichte C, die Spaß und Heiterkeit hervorruft.</b>
Inhalt C: Das Lustige in einer Situation finden, um sie zu entschärfen.
<b>Beginnen Sie Geschichte D, die Selbstachtung hervorruft.</b>
Inhalt D: Fähigkeiten des Umgehens mit der Situation.
<b>Beginnen Sie Geschichte E, die das Gefühl von Stärke auslöst.</b>
Inhalt E: Möglichkeiten, mit einer schwierigen Situation umzugehen.
<b>Beenden Sie Geschichte E.</b>
<b>Beenden Sie Geschichte D.</b>
<b>Beenden Sie Geschichte C.</b>
<b>Beenden Sie Geschichte B.</b>
<b>Beenden Sie Geschichte A.</b>

Die Teilnehmer werden dadurch nicht nur in einen positiven Lernzustand versetzt, sondern sie erlernen unbewußt eine Strategie, mit schwierigen Situationen umzugehen: Das Gefühl von Furcht geht über in Neugier, die sich in Heiterkeit verwandelt, die zu einem Gefühl für den eigenen Wert führt, was ein Gefühl von Stärke und dem selbstsicheren Umgang mit der Situation nach sich zieht .