

**N** euro-  
**L** inguistisches  
**P** rogrammieren

für persönliche und berufliche Entwicklung



**Inhalte  
der NLP-Trainings**

## NLP-Practitioner Basic

- Geschichte, Hintergrund und Menschenbild des NLP
- Kennen lernen der eigenen, bevorzugten Sinneskanäle
- Den Anderen in seiner eigenen Welt abholen (Repräsentationssysteme)
- Training von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Kontakt herstellen und „gleiche Wellenlänge“ sichern (Rapport, Pacing, Leading)
- Die Kraft präziser Ziele
- Eigene Ziele klären
- Zielfindungsprozesse schnell einleiten
- Ressourcenorientierung
- Umgang mit positivem und konstruktivem Feedback
- „Wie Worte wirken ...“ (Meta-Modell der Sprache)
- „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit ...“ (change history)
- „Auf die Perspektive kommt es an ...“ (reframing)
- „Neue Wege wagen ...“ (Six-Step-Modell)
- „Es streiten sich 2 Seelen, ach, in meiner Brust ...“ (Verhandlungsmodell)
- Lösung besonders belastender Situationen (Umgang mit traumatischen Erlebnissen)
- Größer, lauter, schneller ... – Du bestimmst die Qualität Deiner Wahrnehmung (Submodalitäten)



Realität ist was wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken, was auf uns oder in uns wirkt. Jeder Mensch nimmt seine eigene Realität in einzigartiger Weise wahr.

## NLP-Practitioner Advanced

### Chaos in sozialen Systemen nutzen:

- Rapport in Gruppen herstellen
- Konfliktpotentiale erkennen
- Du kannst Dich noch stundenlang ärgern, bist aber nicht verpflichtet dazu ...“ (kalibrierte Schleifen)
- „Opfer und Täter“ – 2 Seiten einer Medaille (Satir-Kategorien)
- „Du hast die Wahl“ – konstruktive Wege im Miteinander (Paar- Reframing)
- Die Schlichtungsverhandlung
- Trennung mit Respekt und Würde

### Wenn die Ratio allein nicht mehr weiterkommt (Trance-Induktionen):

- Wege, das rationale, digitale Denken durch analoges Denken zu erweitern
- Kreativität und Leichtigkeit für schwierige Themen aktivieren
- Reframing in Trance
- Entspannungstechniken für zwischendurch

### „Zeit“ – und eine andere Art von Zeitmanagement:

- Eigene Zeitstrukturen erkennen
- „Blick zurück in die Zukunft“ – Ressourcen aktivieren für die Zukunft (time line)

### Die „neuro-logischen Ebenen“ der Persönlichkeit:

- Der Zusammenhang zwischen Vision, Identität, Überzeugungen, Fähigkeiten und der konkreten Aktion

### Von Top-Leuten lernen (Strategiearbeit):

- Automatismen bewusst machen
- Lernen aus der Geschichte des Modells
- Hilfreiche Einstellungen
- Geheimnisse der „black box“ entschlüsseln
- Erfolgreiche Strategien optimieren

**Super Strategien in den eigenen Alltag integrieren**

## NLP-Practitioner Advanced

### „Wer steuert den Bus?“ Umgang mit tiefverwurzelten Überzeugungen – Teil 1:

- Einstellungen über Submodalitäten verändern

### „Die Wirklichkeit passt in kein Schema“

- flexibel mit den verschiedenen Modellen umgehen und den Transfer in den individuellen Alltag sicherstellen

... und eine Prüfung gibt es auch!

## NLP-Master

### Submodalitäten satt:

- Veränderung im Sauseschritt (Swish-Modell)
  - Weichen für körperliche Symptome umstellen (Pragmagraphic Swish Design)
  - „Ich mache mir Gefühle!“ (autonom-vegetative Zustände steuern)
  - „Immer wenn dieses Problem auftaucht, geht es mir super!“ (Submodalitäten verketteten)
  - Die Macht der Bilder von Worten (Magic Words)
  - Der ultimative Motivations-Kick: „Ich höre Stimmen ... genial!“
  - Wenn beim Zahnarzt die Tapete stärker wirkt als der Bohrer (Vordergrund-Hintergrund-Techniken)
  - „Versagen?“ – „Nein, es gibt nur Feedback!“
  - Vom Zwang zum normalen Maß (Compulsion Blowout)
  - Brücken hinter sich abreißen (Schwellen überschreiten)
- „Wollen wir's noch einmal versuchen?“ (Schwellen-Retour-Muster)

## NLP-Master

### Wer steuert den Bus? – Teil 2:

- Neue Überzeugungen installieren
- Integration konfligierender Überzeugungen
- So verabschiede ich mich von überholten Überzeugungen
- Versöhnung mit einschränkenden, prägenden Erlebnissen (Re-Imprinting)
- Aus der Identifikation mit Anderen lernen (Mentor-Modell, Resonance Pattern)
- „Egal, wie ich mich verhalte, es ist immer falsch!“ (Double-Bind-Situationen auflösen)
- Hierarchie der eigenen Werte aktualisieren
- „Jetzt hält mich nichts mehr davon ab!“ (Kriterien-Hierarchie-Technik)
- Betrachte Dich aus einem anderen Bezugssystem (Dilts'-Einstein'sche-Integrations-Technik)
- Das Wesentliche kennen lernen (Core Transformation)

### Die Macht der Worte - Sprache im NLP:

- Die Welt wird klar, eindeutig und präzise (Meta-Modell)
- Hilfreich vage Worte – eine Einladung in Deine Welt (Milton-Modell)
- Wähle die Antwort mit Bedacht (Sleight of Mouth-Patterns)

### Unterschiedliche Denkgewohnheiten – Sprengstoff in Diskussionen

- Denkmuster erkennen, balancieren und synchronisieren (Meta-Programme)

### Übergreifende Coaching- und Veränderungsstrukturen

- Ein Grundmodell: SCORE-Modell
- Nun geht es erst richtig los: Die 9-Felder-Matrix

... und noch eine Prüfung ...

## Ihre Trainer



**Leonhard Walczak**

Diplom-Psychologe  
NLP-Lehrtrainer und NLP-Lehrcoach, DVNLP



**Peter Schmitz**

Diplom-Sportwissenschaftler  
NLP-Lehrtrainer und NLP-Coach, DVNLP



**Jörg Schick**

Jurist  
NLP-Trainer und NLP-Coach, DVNLP

Sie erreichen uns unter:  
**office@walczakConsulting.com**  
**0211 – 7 11 96 13**  
**www.walczakConsulting.com**