



Interessante NLP-Gedanken

NLP bedeutet, Lebens-Energien wecken helfen.

NLP liefert Möglichkeiten,
wie ich den Zustand, den ich gerne habe,
öfter, schneller, leichter erreiche und länger aufrecht erhalte.

Um erfolgreich zu leben, braucht der Mensch:

- * Ziele
- * Referenzerfahrungen und
- * Flexibilität

NLP

- * lehrt, Ziele richtig zu formulieren,
- * schult die sensorische Genauigkeit (exakte Wahrnehmung mit allen Sinnen)
- * und liefert immer mindestens drei Handlungsalternativen.

Jede wissenschaftliche Theorie ist nur ein Modell der Welt.
Kein menschliches Modell der Welt ist vollständig oder "richtig".
Deshalb ist bei einem Erklärungsmodell nicht entscheidend, ob es stimmt,
sondern wofür es nützt.

NLP hilft, in Kontakt mit der Quelle zu kommen,
die Qualität der Quelle in die jeweilige Lebens-Situation zu bekommen,
also Zugang zu seinen eigenen Ressourcen zu erhalten;
nicht, damit "man" besser funktioniert oder mehr leisten kann.

Respekt vor mir beinhaltet Respekt vor anderen.
Da ich ein Teil eines großen sozialen Systems bin,
habe ich immer auch darauf zu achten, dass es den anderen auch gut geht;
nicht Mauern aufbauen um mich, sondern frei sein,
um mich gegen mir schädliche Einflüsse zu schützen.



Antworten interpretieren heißt:
meinen Partner nicht ernst nehmen, nicht respektieren.

Lernen ist herausfinden und bewusst machen, was du bereits weißt.
Handeln ist zeigen, dass du es weißt.
Lehren ist andere wissen lassen, dass sie es genauso gut wissen, wie du selbst.

Die Welt ist unendlich komplex und bietet unendlich viele Möglichkeiten.
Grenzen bestehen nur im menschlichen Geist.
Wer seine Grenzen überschreitet, wächst und reift.

Menschen treffen Entscheidungen mit dem Gefühl.
Wenn sie ihre Gefühle nicht kennen,
können sie keine gute Entscheidung treffen.

Kontakt kommt vor Konsens,
Konsens vor Kooperation.
Pacing kommt vor Rapport,
Rapport vor Leading.

Wenn du etwas von einem anderen willst,
stelle immer erst Rapport (gleiche Wellenlänge, Schwingung) her
(durch Pacing = Anpassen in Haltung, Stimme, Sprache, Verhalten, Überzeugungen
...).

Nimm die Landkarte Deines Partners bewusst wahr und
nutze seine Modelle der Welt, um Dich mit ihm zu verständigen.

Ich lerne um zu **leben**,
nicht um zu wissen oder zu können
oder nur um zu überleben.

Bevor meine Angst wegfließen kann,
muss ich erst etwas Besseres gefunden haben.



NLP heißt:
den anderen dorthin führen, wo er selbst sein will.

NLP heißt nicht:
wissen, was für den anderen gut ist, oder
ihn dorthin therapieren, wo der Trainer ist.

Mich und andere respektieren heißt,
soviel zu machen, wie für beide Seiten spielerisch leicht zu schaffen ist,
und darauf vertrauen,
dass die anderen das für sie richtige Ziel erreichen.

Gründe für Ärger:

- Ein anderer kann etwas, was ich nicht kann.
- Ein anderer zeigt ein Verhalten, das ich auch habe und negativ bewerte (empfinde).
- Ein anderer löst einen "Anker" aus, d.h. er erinnert mich an eine dritte Person.
- Mein Ziel ist unklar, ich erkenne keinen Sinn.

Lernen macht Spaß;
Spaß ist ein intensives Gefühl.
Auch **Leid ist Intensität des Erlebens**,
deshalb leiden so viele Menschen so oft und so lange
(deshalb macht leiden oft so "viel Spaß")
Wer nicht (mehr) weiß, wie er sich angenehme Gefühle bereiten kann,
bereitet sich unangenehme, um wenigstens intensiv zu (er)leben.

Wenn Du NLP lernst, frage Dich:
Willst Du NLP nutzen, um Deinen Schutz zu verbessern
oder um neue Schritte zu gehen,
um Dich noch fester einzumauern oder
um Deine selbstgesteckten Grenzen zu überwinden/erweitern?

Wer NLP-Techniken beherrscht,
hat Macht (Ökologie/ganzheitliche Betrachtung fehlt).
Wer NLP beherrscht,
lebt die Macht der Liebe!



Jedes Problem ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.
In jedem "Problemverhalten" steckt (auch) eine Fähigkeit,
wenn der Betreffende wählen kann und nicht darin gefangen ist.

Feedback ist ein Geschenk.
Jede Kritik enthält Feedback.
Deshalb ist Kritik auch ein Geschenk.

Niemand bekommt größere Schwierigkeiten,
als er Fähigkeiten hat, diese zu bewältigen
("Wem Gott ein Amt gegeben, dem gibt er auch die Kraft dazu.").

Nur wer wirklich stark ist, **kann** schwach sein (kann wählen),
wer schwach ist, **muss** immer stark sein (viel tun oder leisten).

Auch Geld ist eine Form von Energie,
es hilft, Gutes zu tun.
Viel Geld ermöglicht, dem Ganzen viel Gutes zu tun.
Geben und Nehmen gehören beide zum Sein.

Jeder ist wichtig!

Nicht meine Gefühle/Bilder/Töne kommen und bestimmen mich,
sondern ich bestimme meine Gefühle/Bilder/Töne.

Jeder negative Gedanke bringt mich von meiner Quelle weg,
raubt mir Stille, Frieden, Harmonie und Liebe.
Daher achte ich auf meine Einstellungen und mein Denken.

Mehr Info dazu erhalten Sie von Rudolf Schnappauf

RAS Training und Beratung, Am Fußgraben 26, D-6597 Hünfelden-Heringen,
Fon: 06438 - 5400, Schnappauf@RAS-Training.de, www.RAS-Training.de,
kostenfreie monatliche RAS-News, viele NLP-Buch-Rezensionen und Fachartikel...