

Wieder neue Energie mit NLP.

Marcel Hertel zeigt Schritt für Schritt auf, wie er das NLP Format: „Moment of Excellence“ wirkungsvoll angewendet hat.

NLP Format: Moment of Excellence

Angewandt an einer anderen Person Namens X

Ausgangssituation der Person X: Fühlt sich oft schlapp, unmotiviert, unglücklich.

Zielsituation: Freude und Energie

Vorgang:

Zuerst habe ich den bevorzugte Sinneskanal der Person x herauskristallisiert. Als Folge hatte dies, dass sich die Person bevorzugt im kinästhetisch/auditiven Kanal befindet. Merkmale die ich dafür heranzog: eine gewählte Ausdrucksweise in der Sprache (auditiv), der Lernprozess erfolgt schneller und leichter wenn die Person etwas hört (lernen durch Podcasts) (auditiv), hat bei Arbeiten keine Probleme mit Hintergrundgeräuschen bzw. hört dabei sogar gerne Musik (auditiv), die Wortwahl befindet sich im kinästhetischen Bereich wieder, spricht oft vom Fühlen, gefühlt, beschreibt seine emotionale Verfassung. Zeigt bei Emotionen starke körperliche Reaktionen (kinästhetisch), ist eher in der praktischen Durchführung als in der Theorie (kinästhetisch).

Anwendung:

Durch die oben genannten Punkte, habe ich versucht, stark auf die Tonalität zu achten und die Wortwahl im kinästhetischen Bereich zu halten. Zudem achtete ich auf das Timing der Ankersetzung, der Intensität des Zustandes, der Genauigkeit der Wiederholung, der Einzigartigkeit des Reizes und der Reinheit des Zustandes (ohne Störgefühle) geachtet.

1. Ich fragte die Person x an welcher Stelle sich der Anker am besten anfühlen würde. Hierbei wurde die Stelle des Handgelenkes der Person x gewählt, welche mit der Hand fest umschlossen war.
2. Die Stelle wurde mit einem angenehmen Druck durch die Person selbst getestet, ob schon irgendwelche Gefühle damit belegt sind. (Dies war nicht der Fall)
3. Ich versuchte während des Rapports mit gezielten Fragen zu explizieren, welche Situation sich für ihn gut anhört und er Freude und Energie empfindet. Er beschrieb die Situation wie folgt mit geschlossenen Augen: „Wenn ich mit meiner Familie und meinen Freunden im Garten bin die Stille genießen und das geborgene Gefühl, Menschen um mich zu haben mit denen ich lachen kann und die Freude teilen“ -> Merkmale der Emotion, starkes Lächeln im Gesicht, entspannte Körperhaltung, leichter/weicher Stimmklang
4. Während der Situation fragte ich die Person, wo Sie das im Körper spüre. Antwort: „Ein befreiendes Gefühl in der Brust, meine Atmung fühlt sich leicht an, von den Beinen bis in das Gesicht spüre ich Freude.“

5. Ich holte die Person x aus dem Gefühl wieder heraus. Ich baute zudem einen Separator, durch die Frage nach einem Getränk mit ein.
6. Der Rapport zwischen uns konnte umgehend wieder hergestellt werden.
7. Nun wurde der Körperanker am Handgelenk durch die Person x positioniert (noch nicht ausgeführt). Ich achtete darauf das Gefühl in der gleichen Intensität wieder herzustellen. Hier lag meine Prämisse stark darauf, dass ich mit einer weichen Stimme, die genannten Elemente wie das Lachen und die Ruhe wiedergebe, um das Gefühl zu verstärken.
8. Im Höhepunkt des Gefühls, welche ich an der körperlichen Haltung, der Mimik und der Tonalität erkannte, lies ich der Person den Körperanker selbst setzen.
9. Punkt 8 wiederholte ich viermal. Nach der 2. Wiederholung baute ich einen weiteren Separator durch das Rückwärtszählen von 10 ein und probierte den Anker erneut mit Erfolg aus.

Fazit von Marcel: Da die Person ein guter Freund von mir ist, weiß ich, dass der Anker immer noch regelmäßig angewandt wird und seine Wirkung sich sogar verstärkt hat.

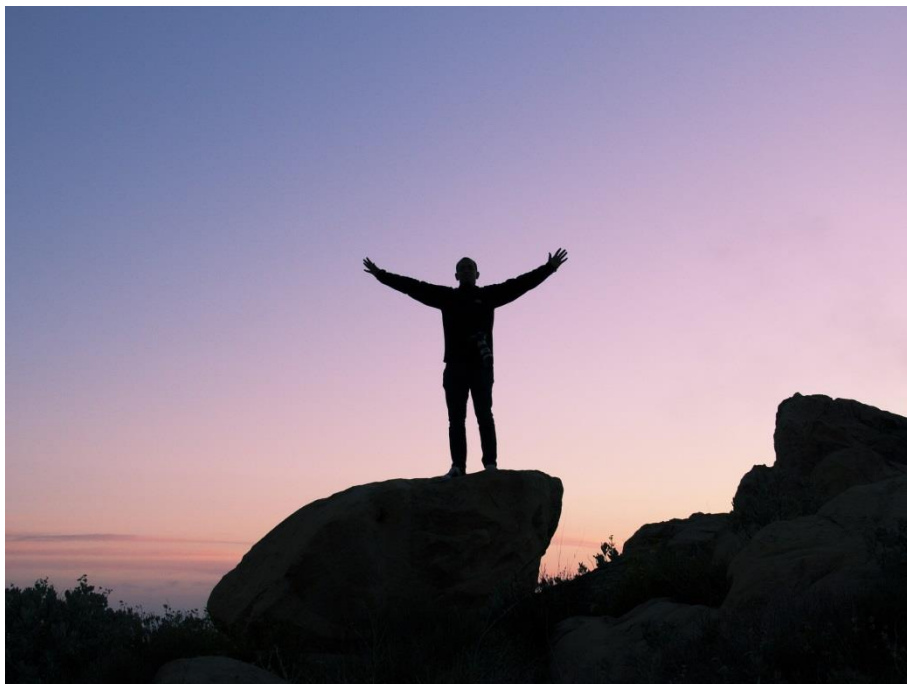


Foto Pixabay

Anmerkung von der Trainerin Tanja Lachmayr-Kott: Als Marcel diesen Fachartikel geschrieben hat, befand er sich noch in der ersten Hälfte seiner NLP-Grundausbildung. Hier zeigt sich wieder einmal wie wirkungsvoll man mit NLP arbeiten kann, wenn man sich damit beschäftigt und es bereits von Beginn seiner Ausbildung an anwendet. Gratulation an Marcel. Wir sind gespannt auf deine weitere Entwicklung mit NLP.