

NLP Masterarbeit

Inhaltsverzeichnis

1. NLP im Yoga
2. NLP in meiner Firma
3. NLP im privaten Umfeld/Selbstverbesserung

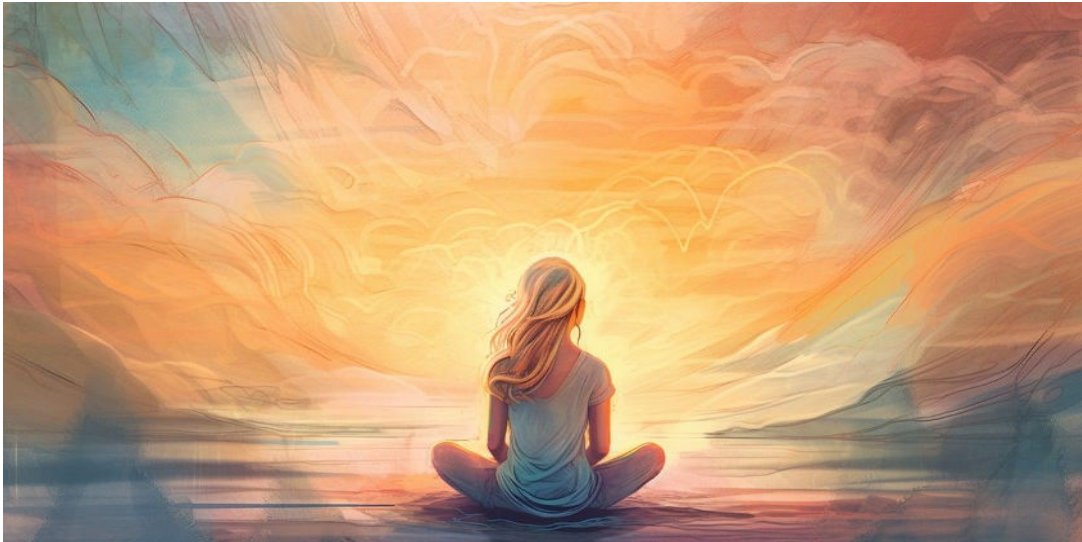


Bild von irongroup auf Pixabay

1. NLP im Yoga

Als ich Ende 2023 Yoga für mich entdeckte- vor allem da ich auf der Suche war nach Methoden für die Entspannung und die Stressreduzierung auf körperliche Ebene – half mir mein bisheriges NLP-Wissen immens. Mental war ich durch die Practitioner und Coaching Ausbildung bei CTA schon gut bereinigt von persönlichen Themen und Blockaden, Ängsten etc. Da ich einen ganzheitlichen Ansatz pflege, suchte ich nun nach einem körperlichen Mittel, um weiterhin in meiner „Mitte“ zu bleiben und die Ausgeglichenheit und Ruhe auch in turbulenten Zeiten zu pflegen. Die Verknüpfung von dem entspannenden Yoga mit NLP ist einfach ideal. Bevor man in die Yoga-Stunde startet, kann man sich mittels mentaler Vorbereitung (Entspannung durch Ankertechniken z.B.) bereits in den richtigen Zustand bringen und schnell abschalten. Die Yogaübungen tun dann ihr übriges und ist selbst nach nur einer Stunde bereits tiefenentspannt. Immer wieder in sich hineinzufühlen sorgt auch nach der Yogastunde dafür, dass man diese Entspannung nicht so schnell wieder verliert und zurück in die stressige Realität geworfen wird.

2. NLP in meiner Firma

Da ich in meiner Firma auch täglich mit Vertriebsthemen zu tun habe, war es für mich extrem spannend hier das eine oder andere Format anzuwenden. Im direkten Dialog mit den Kunden habe ich mich im Rapport Aufbau geübt und mittels passender Frage oder einfach nur durch aktives Zuhören eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Hilfreich waren vor allem hier auch Meta-Fragen, da ich so ein besseres Verständnis vom Unternehmen und der zu besetzenden Position bekam. Früher habe ich den Kunden viel reden lassen, war nicht so aktiv mit in der Gesprächsgestaltung, heute kann ich gezielt Nominalisierungen wahrnehmen und entsprechend reagieren.

Sehr nützlich waren die NLP-Tools, wenn es um die Durchführung des Interviews mit passenden Kandidaten ging. Hier plane ich auch zukünftig einen Fragenbogen für jede Position zu erstellen, um noch gezielter die passenden Bewerber (mwd) herauszufiltern. Dieser Fragebogen kann vom Kunden im Entwurf erstellt werden und ich würde diesen dann entsprechend anpassen.

Im direkten telefonischen Austausch nutze ich NLP täglich. Durch meine Stimme passe ich mich dem Gegenüber aktiv an und bin so in der Lage, mittels der Stimmlage und auch dem Wiedergeben des gesagten hier einen sehr guten Rapport aufzubauen. In Konsequenz erhalte ich damit weitere für mich wichtige Informationen über den Bewerber und kann aufgrund eines Vertrauensverhältnisses eine „Wohlfühlatmosphäre“ schaffen, die eine Bewerbung begünstigt. Das gleiche gilt für Vertriebsgespräche, in denen ich mich schneller mit den Kunden mental verbinden kann, um eine Beauftragung zu erhalten und entsprechende fachliche Eignung durch Stimme und Tonlage zu untermauern.

In direkter Zusammenarbeit mit meinen Mitarbeitern habe ich diese intern geschult und qualifiziert. Durch leichtes Reframing kann ich beim Kunden negative Erlebnisse und Erfahrungen korrigieren und hier positiv einwirken.



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay2

3. NLP im privaten Umfeld - Selbstverbesserung

Sicherlich am meisten hat mir NLP im privaten Umfeld genutzt. Ich habe seit Beginn der Practitioner Ausbildung meine Freunde und meine Familie über neue Formate informiert und wir haben uns dazu ausgetauscht. Zudem habe ich meine Familienmitglieder bei Themen unterstützt und Formate angewendet. Vor allem das Reframing und das Ankern habe ich bei mehreren mehrmals angewendet (mit Erfolg). Auch bei mir habe ich diese Formate angewendet. Zum Teil habe ich mich auch mit dem Thema Selbsthypnose beschäftigt, das war aber nicht Teil der NLP-Ausbildung. Durch das Format Change History konnte ich einer sehr guten Freundin bei einem Thema helfen. Hier hatten wir auch vorher das Wheel of Life genutzt, um mögliche weitere Themen zu eruieren.

Im Umgang mit mir selbst bin ich viel reflektierter geworden. Durch die Ausbildung habe ich alle meine – mir bewussten – Probleme beheben können. Gerade wenn im Kurs ein neues Format eingeführt wurde, kam die Frage nach „wer hat ein Thema/Problem?“ auf, und man konnte bewusste Ängste oder auch Fehlverhalten korrigieren. Das war extrem lehrreich und vor allem hat es uns als Gruppe, die die Ausbildung gemacht haben, sehr nah

zusammengebracht und weiterentwickelt. Bei mir selbst übe ich mich regelmäßig im Bereich Teilarbeit und chunke ein stark hervortretendes und sich äußerndes „Teil“ hoch (Format Six-Step), um herauszufinden warum sich gerade jetzt dieser Anteil bei mir meldet und was ich bzw. mein „Teil“ möchte und welches Bedürfnis dahintersteht. Auch Reframing habe ich mehrmals genutzt, um mir bestimmte Situationen weniger negativ vorzustellen und weiterhin im positiven Denken zu bleiben. Bei den Herausforderungen der vergangenen Monate war das ein wichtiges Tool, da ich manchmal schon den Kopf hängen lassen konnte (aber nicht wollte da ich ja wusste das ich es aus dem Dilemma herauschaffe).

Um mein Selbstbewusstsein zu stärken, nutzte ich Ankertechniken, habe aber auch gezielt mit dem 3-Welten-Modell meine Ängste und Handlungen hinterfragt, um mich aus meinen Emotionen herauszuholen und zu beruhigen. Durch das Aufladen von Bodenankern mit positiven und stärkenden Erlebnissen war ich in der Lage, selbstbewusst zu bleiben und souverän. Ich habe mein Büro in ein Circle of Excellence verwandelt und das doch durch einige Rückschläge negativ aufgeladene Klima (ich hatte fast Angst davor mich an meinen Schreibtisch zu setzen und zu arbeiten), in ein positives zu verwandeln. Jetzt ist die Bürotür immer offen und ich schaue beim Vorbeigehen hinein und fühle „Hier verdiene ich Geld“, „Hier komme ich voran“. Das sind ganz andere Gefühle als die, als ich letztes Jahr noch all meine Mitarbeiter entlassen musste und auch sehr viel kritische Gespräche mit Anwälten etc. führen musste.

Ich fühle mich daher für meine Zukunft und auch die weiteren Herausforderungen – die da kommen mögen- sehr gut gewappnet und ich möchte bald auch damit starten anderen Unternehmern und Unternehmerinnen oder auch einfach Personen die an sich selbst arbeiten möchten dabei zu unterstützen, sich zu verbessern, Krisen zu meistern und Rückschläge schneller und einfacher zu verarbeiten.

Ich denke hier bringe ich nun sehr viel Erfahrung mit und diese würde ich nun – mit der entsprechenden Qualifikation des NLP Master-Coaches auch gerne einbringen.

Dafür danke ich dem CTA-Team von ganzem Herzen. 😊