

3. Six-Step-Reframing des NLP (Beiträge eines Teils der TeilnehmerInnen des NLP CORE Practitioner 2010 / 2011)

3.1 2-3 Vorschläge meines „kreativen Teils“ für mich persönlich („Kreativer Teil“ – vgl. Six- Step-Reframing NLP)

Einen selbsttherapeutischen/Meditations- Ansatz (Anteil) empfinde ich im NLP als eine Bereicherung.

Im Moment besteht hauptsächlich das Coach/Kunde-Verhältnis. (KuN)

- Mehr Training privat (üben!)
- Notizen in meinen Worten
- und evtl. mehr lesen im Ordner (S.W.)

- Mehr Notizen machen
- Vorbereitung (Zeit nehmen) mit gemailten Unterlagen
- Zusammenfassung der wichtigsten Punkte (PS)

- Verbindung suchen mit den verschiedenen Möglichkeiten
- Repetieren, üben....
- Annehmen, wenn etwas nicht immer gleich klappt → daraus etwas Positives mitnehmen (SbS)

- Persönliches Training mit Personen
- Regelmässiges Arbeiten mit NLP (kurz aber oft)
- Lernplan erstellen (CK)

- Üben, üben, üben
- Auf Ausdrucksweise achten (mit Unterbewusstsein kommunizieren)
- Flipcharts abschreiben, fotografieren (DS)

- Genau nachfragen, was ist die Aufgabe
- Den verarbeiteten Teilen mehr Raum geben (in der Mittagspause einen Spaziergang machen)
- Mittagessen abkürzen, um am Nachmittag keine Krise zu bekommen (in der Gemeinschaft nur einen Kaffee trinken (BaLü))

- Den Schritt von der Theorie in die Praxis machen. Das ist eine Extra-Anstrengung, die es wert ist. Was weiss ich nur, und was mache ich bereits.
- Möglichst zutreffende Beispiele nehmen zum Üben (A.Ba)

- Mit mehr Vertrauen auch an ungewohnte Übungen rangehen. Geduldiger auf Entwicklung warten (A.B.)
- Mehr Zeit nehmen, um mich auf eine Situation einzulassen.
- Ablauf der verschiedenen Techniken vor Augen haben (DR)

