

CORE – N L P



Grundlagen, Basis

Rapport

auf allen Gestaltungsebenen
in allen Sinneskanälen (mit
Submodalitäten)
herstellen und halten
brechen

Pacing Leading

verbal
nonverbal
auf Gestaltungsebenen
in Repräsentationssystemen
von Zuständen

Zustände

erkennen
kalibrieren
wechseln

Ressourcen-Orientierung

Vertiefen von Ressourcen
Aktivieren von Ressourcen
Ressourceorientiertes Denken

Ankern

Ankerarten
stapeln
verschmelzen,
kollabieren
slide-Anker
Anker verketteten

Raumanker
In allen Repräsentationssystemen
Kriterien für wohlgeformtes
Ankern

Intensität des Ankers
„Reinheit“ des Ankers
und der Reaktion
Einzigartigkeit des
Reizes (Ankers)
Timing in der
Zuordnung von
Reiz/Reaktion

Anker setzen
Anker feuern

Anliegen klären

Problembestimmung

Fragen, die zum Problem führen
Kriterien für eine Problembestimmung

Kontext
Auslöser
Sequenz
Sekundärgewinn, Positiver Nebeneffekt

Zielbestimmung

Fragen, die zum Ziel führen
Kriterien für eine wohlgeformte Zielbestimmung

Hirngerecht formulieren
Selbst erreichbar
Sinnesspezifisch erleben vakog
Kontext
Ökologie
Test

Prozesswahrnehmung

Repräsentationssysteme

visuell
auditiv
kinästhetisch
olfaktorisch
gustatorisch

Submodalitäten

Wahrnehmung von
Submodalitäten
Veränderung von
Submodalitäten

Augenzugangshinweise

6 Positionen
v^e: visuell erinnert
v^k: visuell
konstruiert
a^e: auditiv erinnert
a^k: auditiv
konstruiert
a^{id}: innerer Dialog
k: Gefühl

Strategien

Notation
elicitieren, installieren,
modellieren

Metaprogramme / Sorting styles / Regulatoren

Hinzu – weg von
ähnlich – anders
positiv – negativ
systematisch – spontan
internal – external
aktiv – passiv
beziehungsorientiert –
resultateorientiert
Detail – Überblick
(Chunkgrösse)
vergangenheitsorientiert –
gegenwartsorientiert –
zukunftsorientiert
beurteilend – wahrnehmend
Überzeugungsfilter
Beziehungsfiler: Ich – du – wir
vergleichend mit „plus“ /
„minus“ /

Tools, Werkzeuge

Gestaltungsebenen

Umwelt
Verhalten
Fähigkeiten, Strategien, Metaprogramm
Werte, Beliefs (Glaubenssätze,
Überzeugungen)
Identität, Rolle
Zugehörigkeit, Mission

Positionen

1. Person
2. Person
3. Person
Meta Position
Wir Position

Dissoziieren / Assoziieren

Flexibilität in Dissoziieren / Assoziieren

Timeline

Arten
Nutzen

Sprachmodelle

Meta-Modell der Sprache

Tilgung

Nominalisierung
Unbestimmte Verben
Unbestimmtes Subjekt,
Unbestimmter Inhaltsbezug
Fehlender Bezug

Generalisierung

Verallgemeinerung,
Universalbezeichnung
Möglichkeit / Notwendigkeit

Verzerrung

Ursache – Wirkung
Gedankenlesen,
Vorannahmen
Zitate, Glaubenssätze

Milton Modell der Sprache

Tilgung

Nominalisierung
Unbestimmte Verben
Unbestimmtes Subjekt,
unbestimmter Inhaltsbezug
Fehlender Bezug

Generalisierung

Verallgemeinerung,
Universalbezeichnung
Möglichkeit / Notwendigkeit

Verzerrung

Links, Bindewörter
Ursache – Wirkung
Gedankenlesen,
Vorannahmen
Zitate, Glaubenssätze

Spezialitäten des Milton Modells

Doppeldeutigkeit
Eingebettete Fragen
Eingebettete Kommandos
Negative Kommandos
Konversationspostulate
Analoges Markieren
Metaphern, Verfremdungen

Metaphern

Analogien

finden
erkennen
einbauen

Geschichten bauen

Reframing

anbieten

Interventionen mit Reframings

Feedback

Feedback

Feedback senden

Feedback empfangen

Feedbackregeln

beschreibend, wahrnehmend

aus der 1. Position

spezifisch, konkret

an den Empfänger gerichtet

auf der Ebene der Umwelt, des Verhaltens, der Fähigkeiten

Modelle

T.O.T.E. – Modell
Test
Operate
Test
Exit

S.C.O.R.E. – Modell
Symptom
Cause
Outcome
Ressource
Effect

Platform Skills, die Welt als Bühne

Makro-Interventionen

Interventionen

Bedeutungsreframing
Kontext Reframing
6 Step Reframing
Verhandlungsreframing
Kontrastmethode
Standard Swish
Praliné Muster
Anker Stapeln
Chaining
Change History (Anker verschmelzen in der Vergangenheit)
Moment of Excellence (MOE)
Master Modelling
Disney Strategie
Feldenkrais Strategie
Mozart Strategie
Meta Mirror
Re-Imprint
v/k – Dissoziation