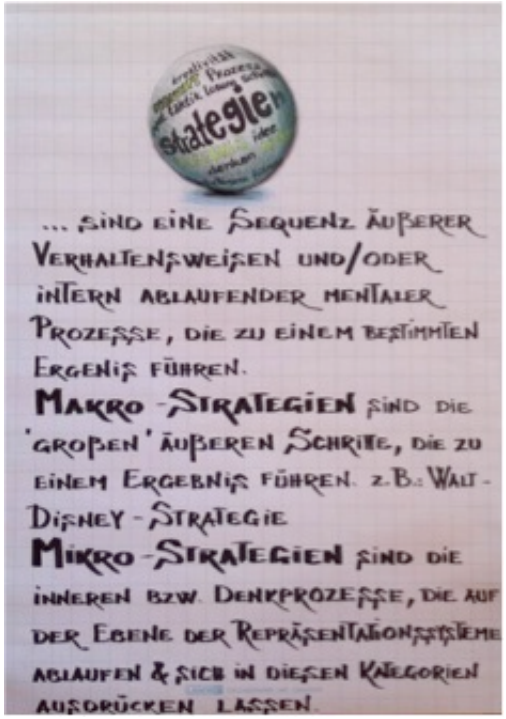
Strategien im NLP Practitioner



Definition über Strategien im NLP Practitioner

Strategie leitet sich vom griechischen Wort „strategos“ her und bedeutet einen genauen Plan des eigenen Vorgehens, der dazu dient, ein Ziel zu erreichen.

In unserer **NLP Practitioner** Ausbildung in Karlsruhe**,** wird der Begriff Strategie für die Schritte eines mentalen Prozesses benutzt. Jeder Schritt in der **Strategie** wird durch die Verwendung eines der fünf Sinne der Repräsentationssysteme charakterisiert. vgl. **VAKAG**

Wir beschäftigen uns an diesem NLP Ausbildungswochenende mit

- wie gute Strategien funktionieren
- wie du eine gute Strategie herausholen kannst
- die Buchstabier- Strategie
- das T.O.T.E Modell
- kreative Strategien
- Walt Disney Strategie
- Großmann Strategie
- Erfolgs-Strategie
- Liebes- Strategie

Wir unterscheiden in unseren NLP Ausbildungen in Makro- und Mikrostrategien

Die wohl am bekanntesten Makrostrategie im **NLP Practitioner** ist die Walt-Disney-Strategie. Diese Kreativitätsstrategie von Robert Dilts ist wohl die bekannteste im NLP.

Die Mikrostrategien betreffen die Art und Weise, wie wir Menschen erfolgreich lernen, schreiben oder sich präsentieren. Bekannt geworden ist NLP durch die Buchstabierstrategie.

Was sind Strategien im NLP?

Dem menschlichen Handeln liegt eine Struktur zugrunde. Sie besteht aus Elementen, die nach bestimmten Regeln zusammengesetzt sind, ähnlich wie wir Wörter nach grammatischen Regeln zu sinnvollen Sätzen verbinden.

Die Elemente, aus denen menschliches Verhaltensmuster geformt werden, sind die Repräsentationssysteme. Repräsentationssystem: die Art und Weise, wie wir Informationen in unserem Gehirn in einem oder mehreren der fünf Sinneskanäle verschlüsseln: visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch oder gustatorisch.

Die Strategien, zu denen unser Gehirn unsere sensorische Erfahrung verbindet, stellen „Modelle“ dar, die wir zur Steuerung unseres Verhaltens benutzen.

Warum sind Strategien wichtig?

(Quelle u. zit.: Kutschera, Gundel (1995) : Tanz zwischen Bewußt-sein und Unbewußt-sein, Junfermann)

- Strategien zeigen uns, wie wir schrittweise in unsere inneren Zustände kommen, z.B. in unsere Werte.
- Strategien helfen uns, andere schrittweise in ihre Welt (zu ihren Ressourcen) zu führen.
- Strategie ist eine ganz bestimmte Art und Weise, die eigenen Ressourcen so zu organisieren, dass wir bestimmte gewünschte Ergebnisse (Werte) erreichen.

Strategien helfen uns, andere zu modellieren. Wenn uns ein Fachgebiet interessiert, beginnen wir mit dem neuesten Stand, dem, was die besten auf diesem Gebiet bereits tun und entwickeln dieses Gebiet von dort aus weiter. Dies gilt für Kindererziehung und Unterrichten ebenso wie für Menschenführung und Mathematik. Wenn jemand etwas hat/kann, das wir auch gerne wollen/können und wir unser Nervensystem genauso gebrauchen wie die andere Person, werden wir uns nicht nur so wie diese Person fühlen, sondern auch genau das gleiche tun können.

Das T.O.T.E. - Modell - die Funktion einer guter Strategien

Die Buchstaben T.O.T.E. bilden ein Akronym und bedeuten Test, Operate, Test, Exit.

- Die Strategie sollte einen Test beinhalten: ein Vergleich des wünschenswerten und des gegenwärtigen Zustandes, die jeweils auf bestimmten Kriterien und Werten basieren.

- Die Strategie sollte einen Entscheidungspunkt beinhalten: das kongruente oder inkongruente Ergebnis des Testvergleiches, das den nächsten Schritt in der Strategie bestimmt (Exit, aufgeben, neue Variablen und Interventionen einführen).

- Die Strategie braucht eine Operation (Prozess) innere Prozesse und äußere motorische Aktivitäten, die den Zweck haben, den gegenwärtigen Zustand dem wünschenswerten Ziel anzunähern.

Tracking

Beim Herausarbeiten, Erkennen und Installieren von Strategien ist es wichtig zu wissen, wo man sich befindet und was man bisher gemacht hat. Dann kann man nötigenfalls einen Schritt zurückgehen oder alle bisherigen Schritte der Strategie wiederholen, um zum nächsten Schritt zu führen.

Herausholen von Strategien

- Was hatten Sie früher einmal nicht, was Sie jetzt haben?
- Wie haben Sie das erreicht?
- Was haben Sie nicht, möchten es jetzt aber gerne?
- Wie können Sie das jetzt bekommen?

Nachdem Sie die Strategie herausgeholt haben, können Sie diese auf neue, wünschenswerte Kontexte (Situationen) übertagen (installieren).

Installieren von Strategien

Alles, was wir gut tun, machen wir unbewusst. Wenn wir die Strategie herausgeholt und bewusst gemacht haben, können wir diese auf jeden wünschenswerten Kontext übertragen. Dazu die NLP-Vorannahme:

> Wir haben alles, was wir brauchen, in uns – nur oft am falschen Platz,
>
> mit den falschen Leuten.

Zum Beispiel können manche Menschen mit Freunden und Arbeitskollegen freundlich und offen sein, können es aber nicht annähernd so mit dem eigenen Partner. Oder manche können gut alleine in der Natur genießen und entspannen, können es aber nicht mit anderen Menschen.

Modelling im NLP

Richard Bandler und John Grinder modellierten die drei Meistertherapeuten:

- Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie
- Virginia Satir, die Grande Dame der Familientherapie
- Milton Erickson, der Vater der modernen Hypnosetherapie

Bandler und Grinder untersuchten zunächst ihre Sprache, ihr nonverbales Verhalten und ihre mentalen Prozesse. Dabei entdeckten sie ein spezifisches Muster.