

### Tagesprogramm und Ablaufplan NLP in a Week – Professionell kommunizieren in Beruf und Gesellschaft

Tag 1	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
<b>Vormittag</b>				
10.00 – 10.30 Uhr	Begrüßung	Gegenseitiges Kennenlernen Vereinbarung Spielregeln	Vorstellungsrunde	Grundlagen gelingender Kommunikation im Beruf: - Wie kann ich meinen Standpunkt definieren? - Wie kann ich meine Meinung formulieren? - Wie kann ich die Perspektive meines Gegenübers einnehmen?
10.30 – 11.30 Uhr	Einführung in die Grundgedanken des NLP	Die ursprünglichen Säulen des NLP – Gestalt, Familientherapie und moderne Hypnotherapie - kennenlernen	Vortrag	
11.45 – 12.30 Uhr	Die Vorannahmen des NLP	Grundverständnis für die Welt des NLP	Vortrag	
12.30 – 13.30 Uhr	Der Weg in die Welt des	Verstehen, wie man aus dem Modell der eigenen Gruppe in das Modell der Welt einer anderen Gruppe kommt	Vortrag und Demonstration	Gelingende Kommunikation in der Gesellschaft: Wie können unterschiedliche Gruppen (ethnisch, politisch etc.) miteinander ins Gespräch kommen
<b>Nachmittag</b>				
15.00 – 16.00 Uhr	Kinästhetisches & auditives Kalibrieren anhand beruflicher Beispiele	Der Weg in die Welt des Anderen im Beruf	Gruppenübung & Auswertung	Kalibrieren, d.h. die verbale und non-verbale Einstimmung auf das Kommunikationsverhalten des Gegenübers, ist Voraussetzung für Rapport. Rapport, d.h. eine auf Vertrauen basierende Beziehung, ist Grundvoraussetzung für eine gelingende Kommunikation in Beruf und Gesellschaft
16.15 – 18.00 Uhr	Beispiele für Kalibrieren / Nicht-Kalibrieren anhand aktueller politischer Berichterstattung	Der Weg in die Welt einer anderen Gruppe	Vortrag anhand aktueller politischer Berichterstattung in Print und TV mit anschließender Diskussion	

# WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

Tag 2	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
<b>Vormittag</b>				
10.00 – 10.30 Uhr	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortags	Flipchart-Arbeit: Die Teilnehmer erklären sich in 2er-Gruppen die Flipcharts.	
10.30 – 11.00 Uhr	Die Bedeutung von Rapport für eine gelingende Kommunikation im Beruf	Rapport verstehen in der Beziehung zu Vorgesetzten, Kunden & Kollegen	Vortrag	Pacing, d.h. den verbalen und non-verbalen Selbstaussdruck des Gegenübers aufnehmen, als Technik zum Rapportaufbau für eine gelingende Kommunikation in Beruf
11.00 – 11.20 Uhr	Pacing – Was und Wie	Verstehen, wie man non-verbal Rapport über Pacing aufbaut	Demonstration mit einem Teilnehmer	
11.30 – 12.00 Uhr	Aufbau von non-verbalem Pacing	Non-verbales Pacing eines Gegenübers aufbauen	Übung in Kleingruppen & De-Briefing in der Runde	Verschiedene Möglichkeiten des Rapportaufbaus für eine gelingende Kommunikation anhand beruflicher Kommunikationssituationen der Teilnehmer
12.00 – 12.30 Uhr	Aufbau von verbalem Pacing	Verbales Pacing eines Gegenübers aufbauen können	Demonstration mit einem Teilnehmer	
12.30 – 13.00 Uhr	Aufbau von verbalem Pacing	Verbales Pacing eines Gegenübers aufbauen	Übung in Kleingruppen & De-Briefing in der großen Runde	
<b>Nachmittag</b>				
14.30 – 14.45 Uhr	Aufbau von inhaltlichem Pacing	Inhaltliches Pacing eines Gegenübers aufbauen	Demonstration mit einem Teilnehmer	Nutzen von Rapport in beruflichen Konflikten mit Vorgesetzten, Kollegen, Mitarbeitern oder Kunden
14.45 – 15.30 Uhr	Aufbau von inhaltlichem Pacing	Inhaltliches Pacing eines Gegenübers aufbauen	Übung in Kleingruppen & De-Briefing in der großen Runde	
15.45 – 16.30 Uhr	Pacing in Konfliktsituationen	Die besondere Bedeutung in Konflikten verstehen	Vortrag und Demo mit einem Teilnehmer	
16.30 – 18.00 Uhr	Pacing in Konfliktsituationen	Die besondere Bedeutung in Konflikten verstehen	Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing in der großen Runde	

# WILDWECHSEL

## Institut für Persönlichkeitsentwicklung

Tag 3	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
<b>Vormittag</b>				
10.00 – 11.30 Uhr	Mismatch – Was und wofür?	Mismatch als Mittel des gezielten Abbruchs von Kommunikation begreifen	Vortrag anhand von Beispielen aus der aktuellen politischen Diskussion (z.B. Chemnitz)	Teilnehmer verstehen, wie mittels Berichterstattung & Social Media Konflikte in der Bevölkerung eskaliert bzw. deeskaliert werden können
11.45 – 13.00 Uhr	Mismatch bedeutet, den Ausdruck des Gegenübers bewusst nicht aufzunehmen.		Vortrag anhand von Beispielen aus der aktuellen politischen Diskussion (z.B. Chemnitz)	
<b>Nachmittag</b>				
14.30 – 15.00 Uhr	Non-verbales Leading	Vortrag – intellektuelles Verstehen was und wofür		Erfolgreiches Leading ist eine Grundvoraussetzung für erfolgreiche Kommunikation im Beruf, um das Gegenüber in einen besseren Zustand zu führen und so die Grundlage für eine Lösung zu schaffen
15.00 – 15.15 Uhr	Unter Leading versteht man, den eigenen Selbstaussdruck so zu verändern, dass das Gegenüber seinen Ausdruck ebenfalls verändert und zwar in die gewünschte Richtung.	In einer Anwendung sehen, wie es funktioniert	Demonstration mit einem Teilnehmer	
15.15 – 16.00 Uhr		Leading in einem Gespräch anwenden	Übung in Kleingruppen mit anschließendem De-Briefing in der Großgruppe	
16.15 – 16.35 Uhr	Die drei Wahrnehmungspositionen – Format 1,2 und 3	Grundgedanken hinter den Wahrnehmungspositionen kennenlernen und verstehen	Einführungsvortrag	Perspektivübernahme ist eine Basiskompetenz für professionelle Kommunikation. Die Teilnehmer üben anhand konkreter Situationen ihres beruflichen Alltags, die Welt aus den Augen ihres Gegenübers zu sehen
16.35 – 17.00 Uhr		Anwendung zur Klärung eines Konflikts oder Vorbereitung eines Gesprächs	Demonstration mit einem Teilnehmer	
17.00 – 18.00 Uhr		Anwenden des Formats 1,2 und 3 auf ein eigenes Thema	Übung in Kleingruppen & anschließendes De-Briefing in der Großgruppe	

# WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

Tag 4	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
<b>Vormittag</b> 10.00 – 10.30 Uhr	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortags	Flipchart-Arbeit: Die Teilnehmer erklären sich die Flipcharts. Offene Fragen werden in der Großgruppe geklärt.	
10.30 – 11.30 Uhr	Gefühle – Was und Wofür	Verstehen, welche Aufgaben unsere unterschiedlichen Gefühle haben	Vortrag	Emotionale Intelligenz ist eine wichtige Kompetenz für professionelle Kommunikation
11.45 – 12.00 Uhr	WWW des Feedbacks	Sensorisch-definites, konstruktives Feedback geben	Vortrag	Professionelles Feedback gehört zu den Kernkompetenzen, um erfolgreich im Beruf agieren zu können
12.00 – 12.20 Uhr			Demo mit einem Teilnehmer	
12.20 – 13.00 Uhr			Übung in Kleingruppen mit De-Briefing in der Großgruppe	
<b>Nachmittag</b> 14.30 – 14.45 Uhr	Trance „Mein letzter Urlaub“	Das eigene präferierte Repräsentationssystem erkennen	Geführte Trance	Botschaften so zu formulieren, dass sie die WahrnehmungsfILTER des Gegenübers passieren, ist unabdingbar für eine gelingende Kommunikation im Beruf. Teilnehmer üben anhand konkreter Beispiele aus dem Beruf.
14.45 – 15.30 Uhr	Repräsentationssysteme & ihre Zugangshinweise. Repräsentationssysteme sind innere Bilder, innere Stimmen & Körperempfindungen. Z-Hinweise helfen uns zu erkennen, welches Rep-System mein Gegenüber verwendet, so dass ich mich entsprechend ausdrücke.	Verstehen, wie wir die äußere Welt im Inneren abbilden	Vortrag	
15.45 – 16.10 Uhr		Aussage so formulieren, dass sie unterschiedliche Repräsentationssysteme ansprechen	Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing in der Großgruppe	
16.10 – 17.00 Uhr				
17.00 – 18.00 Uhr	Übung „Verkaufen eines Autos unter Nutzung der Zugangshinweise“	Ausprobieren, ein Rep-System bewusst zu pacen oder eben nicht	Übung in Kleingruppen &	

# WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

5. Tag	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
<b>Vormittag:</b> 10.00 – 10.30 Uhr	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortags	Flipchart-Arbeit: Die Teilnehmer erklären sich in 2er-Gruppen die Flipcharts.	
10.30 – 11.00 Uhr	Ressourcen – was und wofür Unter Ressourcen verstehen wir alles, was uns hilft, in einen guten Zustand zu kommen.	Verstehen, was Ressourcen sind und wofür wir sie nutzen	Vortrag	Guter Zugang zu den eigenen Ressourcen stellt einen wichtigen Schutz gegen berufliche Burnouts dar. Oft nehmen wir uns, unsere Mitarbeiter und Vorgesetzte nur in unseren und ihren Schwächen wahr. Fokussieren wir auf Ressourcen, kommen die Stärken wieder in den Blick.
11.00 – 13.00 Uhr	Setzen eines Ressourcen-Ankers. Mit Anker meinen wir eine Reiz-Reaktion-Kopplung, z.B. versetzt uns das Lied, das im Urlaub gespielt wurde, in eine gute Stimmung, wenn wir es später hören.	Zugang zu den eigenen Ressourcen quasi „auf Knopfdruck“ herstellen	Demo, Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing in der Großgruppe	
<b>Nachmittag:</b> 14.00 – 14.15 Uhr	Angstgegner entmachten	Wirkung von Submodalitäten „am eigenen Leib“ erleben	Demonstration in Großgruppe	Beruflicher Erfolg ist eng an ein erfolgreiches Selbstmanagement geknüpft. Hier werden entsprechende Selbstmanagement-Kenntnisse vermittelt und anhand von konkreten Situationen aus dem Berufsalltag der Teilnehmer geübt.
14.15 – 14.45 Uhr	Sub-Modalitäten. Sie sind die Feinabstufungen der menschlichen Wahrnehmung und für die gefühlsmäßige Bewertung einer Situation verantwortlich.	Verstehen, was Submodalitäten sind und was sie bewirken	Vortrag & interaktive Erarbeitung der eigenen Submodalitäten in Bezug auf Menschen, die uns Angst machen oder stressen	
15.00 – 18.00 Uhr	Submodalitäten-Arbeit mit gesellschaftlichen Gruppen	Durch Berichterstattung initialisierte Submodalitäten erkennen und verändern	Vortrag & Erarbeitung der Submodalitäten in Bezug auf andere gesellschaftliche Gruppen – mittels aktueller Berichterstattung in den Medien	Die Darstellung gesellschaftlicher Gruppen beeinflusst maßgeblich unsere emotionale Bewertung dieser Gruppe. Dieses Wissen ermöglicht den zielgerichteten Abbau von Vorurteilen.

# WILDWECHSEL

## Institut für Persönlichkeitsentwicklung

6. Tag	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
<b>Vormittag</b> 10.00 – 10.30 Uhr	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortags	Die Teilnehmer erklären sich in 2er-Gruppen die Flipcharts. Fragen werden geklärt.	
10.30 – 11.00 Uhr	Einführung in die Arbeit mit Werten. Unter Werten verstehen wir das, was uns in der Tiefe motiviert.	Werte – was und wofür? Eigene wichtige Werte kennenlernen und verstehen, dass Werte lediglich Ergebnis eines Bewertungsprozesses sind und nicht heilig, denn über nichts wird in Beruf und Gesellschaft so intensiv gestritten wie über Werte.	Vortrag	In unserer Gesellschaft wird gerade eine intensive Wertediskussion geführt. Die Werte der eigenen gesellschaftlichen Gruppe vertreten zu können und Toleranz gegenüber anderen Wertesystemen bildet einen wichtigen Bestandteil demokratischer Teilhabe.
11.00 – 11.20 Uhr	Inselübung		Demo mit einem Teilnehmer	
11.30 – 12.15 Uhr			Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing	
12.15 – 13.00 Uhr	Verändern der Wertehierarchie	Einschränkende Werte entmachten	Demo mit einem Teilnehmer, anschließend Übung in Kleingruppen & Auswertung	
<b>Nachmittag</b> 14.30 – 15.00 Uhr	Einführung in die Arbeit mit Glaubenssätzen. Glaubenssätze sind verallgemeinerte Überzeugungen.	Die selbsterfüllende Wirkung von Glaubenssätzen verstehen	Vortrag	Einschränkende Glaubenssätze zu kennen und zu entmachten, ist eine wichtige Grundlage für beruflichen Erfolg. Wer z.B. den Glaubenssatz hat „Das schaffe ich sowieso nicht“, wird häufig scheitern.
15.00 – 16.00 Uhr	Glaubenssätze in der Dilts-Pyramide, ein Konzept zur Strukturierung von Themen	Eigene einschränkende Glaubenssätze entdecken	Vortrag, Demo, Übung in Kleingruppen & anschließende Auswertung	
16.15 – 18.00 Uhr	Der Diamant – ein Format zur Veränderung von Glaubenssätzen	Verstehen, wie und warum man einschränkende Glaubenssätze entmachten kann	Vortrag, Demo, Übung in Kleingruppen & anschließende Auswertung	

# WILDWECHSEL

Institut für Persönlichkeitsentwicklung

7. Tag	Was	Lernziel	Methode	Nutzen für Beruf & Gesellschaft
<b>Vormittag</b> 10.00 – 10.30 Uhr	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, Vertiefen und Festigen des Lernstoffes des vergangenen Tages	Flipchart-Arbeit	
10.30 – 11.00 Uhr	Integrationsformat I: NLP-Basic-Wissen über die Dilts-Pyramide integrieren	Verankerung von NLP im Beruf & Alltag	Demo mit einem Teilnehmer	Nachhaltigkeit des Gelernten und Transfer in den Beruf und Alltag
11.15 – 12.15 Uhr			Übung in Kleingruppen	
12.15 – 13.00 Uhr			De-Briefing in der großen Runde	
13.00 – 13.30 Uhr	Integrationsformat II: Ressourcen-Trance	Wertschätzung des Gelernten und der eigenen Erfolge	Geführte Meditation	
13.30 – 14.00 Uhr	Abschlussfeedback	Feedback geben	Feedback in der Runde	
14.00 - 16.15 Uhr	Zertifikatsübergabe bei Sekt und O-Saft	Genießen des Erreichten	Feiern	Netzwerken, Kontakte über die Maßnahme hinaus