

Tagesprogramm und Ablaufplan NLP in a Week – Vielleicht Ihr Einstieg in ein neues Leben

Tag 1	Was	Lernziel	Methode
Vormittag	Begrüßung	Gegenseitiges Kennenlernen Vereinbarung Spielregeln	Vorstellungsrunde
	Einführung in die Grundgedanken des NLP	Die ursprünglichen Säulen des NLP – Gestalt, Familientherapie und moderne Hypnotherapie - kennenlernen	Vortrag
	Die Vorannahmen des NLP	Grundverständnis für die konstruktivistische Welt des NLP	Vortrag
	Der Weg in die Welt des Anderen	Verstehen, wie man aus dem eigenen Modell der Welt in das Modell der Welt eines Anderen kommt	Vortrag und Demonstration
Nachmittag	Kinästhetisches Kalibrieren	Der Weg in die Welt des Anderen	Gruppenübung
			Auswertung
	Auditiv-digitales Kalibrieren	Der Weg in die Welt des Anderen	Gruppenübung
			Auswertung
	Auditiv-tonales Kalibrieren	Der Weg in die Welt des Anderen	Gruppenübung
			Auswertung

Tag 2	Was	Lernziel	Methode
Vormittag	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortags	Flipchart-Arbeit: Die Teilnehmer erklären sich in 2er-Gruppen gegenseitig die Flipcharts. Offene Fragen werden anschließend in der Großgruppe geklärt.
	Gefühle – Was und Wofür	Verstehen, welche Aufgaben unsere unterschiedlichen Gefühle haben	Vortrag
	WWW des Feedbacks	Sensorisch-definites, konstruktives Feedback geben	Vortrag
	WWW des Feedbacks	Konstruktives Feedback geben – den eigenen Standpunkt vertreten in Beruf und Gesellschaft	Demo mit einem Teilnehmer
		Feedback geben mit der WWW-Methode mit einem eigenen Anliegen	Übung in Kleingruppen mit anschließendem De-Briefing in der Großgruppe
Nachmittag	Trance „Mein letzter Urlaub“	Das eigene präferierte Repräsentationssystem erkennen	Geführte Trance
	Unsere Repräsentationssysteme	Verstehen, wie wir die äußere Welt im Inneren abbilden	Vortrag
	Zugangshinweise zu den einzelnen Repräsentationssystemen	Verstehen, welche Wege es in die Welt des Anderen gibt	Vortrag
	Zugangshinweise zu den einzelnen Repräsentationssystemen	Aussage so formulieren, dass sie unterschiedliche Repräsentationssysteme ansprechen	Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing in der Großgruppe
	Übung „Verkaufen eines Autos unter Nutzung der Zugangshinweise“	Ausprobieren, ein Rep-System bewusst zu pacen oder eben nicht	Übung in Kleingruppen &

Tag 3	Was	Lernziel	Methode
Vormittag	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortags	Flipchart-Arbeit: Die Teilnehmer erklären sich in 2er-Gruppen gegenseitig die Flipcharts. Offene Fragen werden anschließend in der Großgruppe geklärt.
	Ziele – was und wofür	Verstehen, was Ziele sind und wofür wir sie nutzen	Vortrag
	Visionsreise	Wo will ich in 20 Jahren stehe	Geführte Trancereise Großgruppe
Nachmittag:	Eigene Ziele definieren	Generative Kraft von Zielen verstehen	Zielearbeit in Großgruppe
	Eigene Ziele formulieren	Schriftliches Formulieren der eigenen Ziele	Kreatives Schreiben in Einzelarbeit anschließend De-Briefing in der Großgruppe

Tag 4	Was	Lernziel	Methode
Vormittag	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, vertiefen und festigen des Gelernten des Vortags	Flipchart-Arbeit: Die Teilnehmer erklären sich in 2er-Gruppen gegenseitig die Flipcharts. Offene Fragen werden anschließend in der Großgruppe geklärt.
	Einführung in die Arbeit mit Submodalitäten	Submodalitäten – was und wofür?	Vortrag
	Matrixübung	Eigene wichtige Submodalitäten kennenlernen	Übung mit einem Teilnehmer
	Matrixübung	Eigene wichtige Submodalitäten kennenlernen – Selbstmanagement in Beruf und Gesellschaft	Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing in Großgruppen
	Verändern der Submodalitäten	Einschränkende Bilder entmachen	Demo mit einem Teilenehmer, anschließend Übung in Kleingruppen & Auswertung
Nachmittag	Angstgegner entmachen	Die selbsterfüllende Wirkung von inneren Bildern verstehen	Vortrag, Demo, Übung in Kleingruppen & anschließende Auswertung
	Der Swish – Format zur Veränderung des Selbstbildes	Die generative Wirkung des eigenen Selbstbildes begreifen	Demo, Übung in Kleingruppen & anschließend De-Briefing in der Großgruppe

Tag 5	Was	Lernziel	Methode
Vormittag			
	Flipchart-Arbeit	Wiederholen, Vertiefen und Festigen des Lernstoffes des vergangenen Tages	Flipchart-Arbeit
	Integrationsformat I: NLP-in-a-Week-Wissen über die Dilts-Pyramide integrieren	Verankerung von NLP im Alltag	Demo mit einem Teilnehmer
	Integrationsformat I: NLP-in-a-Week-Wissen über die Dilts-Pyramide integrieren	Verankerung von NLP im Alltag	Übung in Kleingruppen
	Integrationsformat I: NLP-in-a-Week-Wissen über die Dilts-Pyramide integrieren	Verankerung von NLP im Alltag	De-Briefing in der großen Runde
	Integrationsformat II: Ressourcen-Trance	Wertschätzung des Gelernten und der eigenen Erfolge	Geführte Meditation
	Abschlussfeedback	Feedback geben	Feedback in der Runde
	Zertifikatsübergabe bei Sekt und O-Saft	Genießen des Erreichten	Feiern