



## NLP Masterarbeit

“Kleine Schritte” für mich, große  
Veränderung für mein Leben!

Persönlichkeitsentwicklung durch NLP

Oguzhan Altuntas

August 2020, Nürnberg



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Auf der Suche nach Veränderungen im Arbeitsleben**
  - 1.1. Wie ich zu NLP kam**
  - 1.2. Power Day**
  - 1.3. Die Entscheidung**
  
- 2. Die richtige Grundausbildung! NLP**
  - 2.1. Veränderungen im Privatleben**
    - 2.1.1. Identität**
    - 2.1.2. Glauben heißt nicht Wissen - Denn Glaubenssätze sind KEINE Wirklichkeit**
    - 2.1.3. Unmittelbare Veränderungen sehen, erleben und genießen**
  
- 3. Veränderungen im Arbeitsleben**
  - 3.1. Struktur schaffen**
  - 3.2. Ziele überdenken und neue Ziele setzen**
    - 3.2.1. Zielkriterien**
    - 3.2.2. SMART**
  - 3.3. Zeitmanagement**
    - 3.3.1. Zeit- und Effizienzkiller**
    - 3.3.2. Zeitspartipps**
  - 3.4. Mitarbeitergespräche**
    - 3.4.1. Feedback**
  - 3.5. Frei vor Gruppe sprechen**
    - 3.5.1. Modelling New Behavior Generator**
  
- 4. Fazit und Zusammenfassung**
- 5. Literatur**

## **1. Auf der Suche nach Veränderungen im Arbeitsleben**

Es ist das Jahr 2018. Ich bin seit knapp 3 Jahren Geschäftsführer eines mittelständigen Unternehmens, das ca. 70 Mitarbeiter beschäftigt und 6 Bildungseinrichtungen betreibt. Die Arbeit macht mir riesigen Spaß. Die Verantwortung auf meinen Schultern verleiht mich immer wieder dazu mich bestens fortzubilden, damit ich meine Arbeit mit bestem Gewissen ausüben kann.

Es beschäftigte mich sehr lange, weil ich seit 3 Jahren keine für mich geeigneten Fortbildungen finden konnte. Alle bis dahin von mir besuchten Seminare haben mich nicht überzeugen können, denn das was ich gesucht hatte, sollte eine rundum Weiterbildung sein. Ich wollte nicht nur meine Kompetenzen, sondern auch meine Persönlichkeit weiterentwickeln.

Über dieses Thema habe ich auch mit einem Arbeitskollegen gesprochen, er ist Sozialpädagoge.

Er meinte, dass er im Studium von NLP- Neuro Linguistisches Programmieren studiert gehört hat und es genau das sei, was ich suche.

2 Tage später hat er mir über Groupon, eine Internetplattform auf der man Gutscheine kaufen kann, einen Link geschickt und mir dies empfohlen.

Ab dem Zeitpunkt habe ich begonnen mich mit NLP zu beschäftigen.

### **1.1. Wie ich zu NLP kam**

Auf der Internetseite habe ich mich versucht zu erkundigen. Es stand, das es einen NLP Power-Day gibt, an einem Samstag von 9-17 Uhr. Es war ungewöhnlich für mich. Es klang anders und auch anstrengender als andere Fortbildungen. Alleine, dass die Fortbildung an einem Samstag war schon ungewöhnlich für mich.

Ich habe sofort zum Hörer gegriffen und habe die Telefonnummer gewählt, ohne zu wissen, was mich erwartete. Ich habe meinem Freund blind vertraut.

Eine sanfte und sehr nette Dame namens, Alexandra Stock, begegnete mir am Telefon. Ich fragte sie sofort, ob noch freie Plätze für den Power Day gäbe. Sie antwortete mit ja und ich meldete mich sofort am nächsten Tag an. Bis dahin wusste ich immer noch ganz

wenig über NLP und was mich erwartete. Sehr gespannt wartete ich den Termin ab war zugleich auch aufgeregt, was ich mir nicht ganz erklären konnte.

## **1.2. Power Day**

Mit einem anderen Freund meldeten wir uns zu dieser Fortbildung, Power-Day an. An dem besagten Samstag früh gingen wir dahin. Eine Gruppe von ca. 10 Leuten waren zusammengekommen. Es war eine ganz nette Atmosphäre, mit sehr netten Menschen was uns auf dem ersten Blick positiv auffiel. Alex hatte alles sehr liebevoll vorbereitet und der Kurs startete Punkt 9 Uhr. Als erstes sollten wir aufstehen und uns kurz kennenlernen. Dazu sollte jeder mit jedem Teilnehmer, den er vorher nicht kannte, sich ungefähr 1 Minute lang kennenlernen. Es war sehr ungewöhnlich, aber machte Spaß, denn so konnten wir mit allen Teilnehmern in einer sehr kurzen Zeit sehr schnell Kontakte knüpfen. Nach 1 Stunde kannte ich jeden Teilnehmer mit Namen und wir waren schon per Du. An dem Tag hat die Alex uns einige NLP Formate als Vorgeschmack vorgeführt. Was mich am meisten beeindruckt hat war, dass ich vor der Gruppe mit der Alex ein Format vorführen durfte und mich aktiv einbringen musste. Es war für mich sehr ungewöhnlich und herausfordernd, denn vor der Gruppe zu sein und etwas vorzuführen, brauchte auch eine Überwindung. Zunächst war das auch unangenehm für mich. Doch nach der Vorstellung war es mir klar, dass NLP genau das Richtige war, was ich die ganze Zeit gesucht habe und Alex war der perfekte Coach für mich. Sie hatte was an sich, das mir von Anfang an sehr gefiel.

Auf der Arbeit bin ich auch oft mit Menschen zusammen und stehe immer wieder auch oft vor verschiedenen Gruppen. Daher war es für mich besonders wichtig, dass die Fortbildung mich herausfordert und mich aus meiner Komfortzone bringt. Genau das hatte mir bisher gefehlt. Ab dem Zeitpunkt habe ich beschlossen, die NLP Ausbildung zu machen. Und Gott sei Dank habe ich es getan. Dafür bin ich im Nachhinein sehr dankbar.

## **1.3. Die Entscheidung**

Die Entscheidung, NLP Practitioner Ausbildung zu machen, fiel mir nach dem Power Tag überhaupt nicht mehr schwer, jedoch gab es da noch einen Haken.

Ich habe drei Jungs zu Hause und meine Frau müsste 18 Tagen alleine mit denen Jungs verbringen, vor allem waren es ja Samstage und Sonntage.

Ich habe mit ihr darüber gesprochen und sie versucht klar zu machen, wie wichtig es für mich ist. Für die Unterstützung meiner Frau bin ich bis heute noch sehr dankbar. Das war die beste Entscheidung „unseres“ Lebens.

## **2. Die richtige Grundausbildung! NLP Practitioner**

### **2.1. Veränderungen im Privatleben**

Auf die Grundausbildung wartete ich sehr gespannt und war mega Happy, denn ich hoffte im Innern, dass ich endlich die richtige Unterstützung gefunden zu haben. Was ich zu dem Zeitpunkt noch nicht wissen konnte, war, dass es auch für mein Umfeld, meine Familie, Freunde und die Arbeit auch eine enorme Veränderung, im positiven Sinne, mit sich bringen würde. Immer wenn ich ein neues Format gelernt habe, bin ich nach Hause gekommen und habe es sofort mit meiner Frau ausgetauscht und geübt. Sie stand mir als Coach immer zur Seite und war sehr interessiert. Das erste Format, das wir zusammen geübt haben war an einem Samstagabend, das Praline Format. Ich war sehr gespannt, ob es auch bei meiner Frau Wirkung zeigen würde. Sie hatte das unliebsame Thema Bügeln gewählt. Ich war sehr überrascht, wie gut meine Frau die Emotionen und Gefühle nachempfinden konnte. Das Format lief genauso wie bei der Alex ab. Das freute mich sehr und verstärkte mein Selbstvertrauen. Als ich am nächsten Tag beim NLP auf mein Smartphone schaute, sah ich ein Foto von meiner Frau, mit den ganzen gebügelteten Sachen. Sie war sehr happy, weil es geklappt hatte. Für mich war das erste Erfolgserlebnis. Es war ein tolles Gefühl.

Nach dem ersten Praci Wochenende hatte ich das Thema Identität wieder aufgegriffen, weil es einfach essentiell wichtig für mich war. Das Thema Identität hatte mich schon immer beschäftigt. Die letzten 5 Jahre, bevor ich NLP kennengelernt habe, befasste ich mich noch intensiv mit diesem Thema und hatte nun für mich endlich Ansätze gefunden.

### 2.1.1. Identität- Welche Identität habe ich?

Gefühle und Emotionen sind die Architekten unseres Gehirns und unserer Identität. Die Identität braucht Bestätigung. Das ICH braucht das DU und die Verbindung, die durch diese Beziehung entsteht. Nur so kann es sich selbst finden. Und ich war seit langer Zeit auf der Suche nach mir selbst. Wer bin ich? Wer bin ich im Bauch meiner Mutter? Wer bin ich, wenn ich zum ersten Mal das Licht auf dieser Welt erblicke? Wer bin ich in dieser schnellen wachsenden und wandelnden Welt? Das sind essentiell wichtige Fragen für jeden Menschen, die eine Antwort brauchen. Nur so kann der Mensch auf dem Weg des Glücks zum Ziel gelangen. Für mich war es ebenso eine sehr wichtige Angelegenheit, der ich diesmal endlich auf den Grund gehen wollte. Dazu stellten sich folgende Fragen:

*Wie entfaltet sich meine Identität?*

*Anhand der Familie, die ich habe?*

*Des Landes, in dem ich geboren wurde?*

*Welche Rolle spielt mein Umfeld?*

*Die Art und Weise wie ich mich orientiere? Mein Name? Mein Geburtsdatum? Meine Grenzen? Meine Talente? Was genau macht mich einzigartig?*

*Was geschieht, wenn wir an der eigenen Identität zweifeln? Wenn wir nicht mehr wissen, wer wir sind? Oder wo die eigenen Wurzeln sind? Wenn der eigenen Körper sich fremd anfühlt?*

*Wenn alles sein Sinn verloren hat?*

*Was genau macht mich zu dem, wer ich bin?*

Diese Fragen beschäftigten mich immer zunehmender. Auf einige hatte ich bereits Antworten gefunden, auf andere noch nicht. Ich fühlte innerlich, dass ich auf dem richtigen Weg bin und NLP für mich ein Geschenk Gottes war. Denn an Zufälle glaube ich nicht. Es war Schicksal. Mit NLP hatte ich jetzt die Gelegenheit, nochmal detaillierter drauf zu schauen, begleitet von einem Profi noch. Das war die perfekte Unterstützung. Es wurde von Tag zu Tag interessanter für mich. Als ich die Frage hörte, was, von oben genannten Faktoren

verändert werden könnte... Wer wäre ich dann? Erst wenn das Fass zum Überlaufen kommt, steigt die Tendenz um etwas zu verändern. Wie wäre es mit etwas PRO-Aktivität?

Pro-Aktiv etwas ändern. Es ist gar nicht so einfach Veränderungen in seinem Leben vorzunehmen, denn Veränderung bedeutet, aus seiner Komfortzone rauszugehen und genau das Schaffen viele Menschen ohne eine Unterstützung schwer.

### **2.1.2. Glauben heißt nicht Wissen**

Auf das Thema Glaubenssätze wird in der Praciausbildung sehr viel eingegangen, weil es auch ein sehr wichtiges Thema ist. Dieses Thema hat mich zuerst am meisten beeindruckt und ich hatte so viele AHA Erlebnisse, weil ich anfing mich und alles um mich besser zu verstehen. Die Glaubenssätze sind keine Wirklichkeit, das erfuhr ich zum ersten Mal in dieser Ausbildung. Der Grund war, dass ich mir bis dato auch über Glaubenssätze keine Gedanken gemacht hatte.

Im Laufe des Lebens sammelt der Mensch jede Menge Überzeugungen, wie die Welt ist und zu sein hat, welches Verhalten richtig und falsch, gut und schlecht ist. Diese Maßstäbe setzt er in der Kommunikation mit anderen fatalerweise an. Die Glaubenssätze können nützlich und förderlich, aber eben auch geradezu dramatisch erfolgsverhindernd wirken. Doch wer sich seine Überzeugungen bewusstmacht und die negativen entsprechend verändert, klärt und erreicht seine Ziele, wird innerlich ruhiger und freier und verbessert seine Klarheit in der Kommunikation. Nach kurzer Zeit merkte auch meine Frau die Veränderungen an mir. Meine Reaktionen hatten sich zum Positiven verändert.

Es war faszinierend für mich, wie es mit dem Praci lief. Ich lernte so viel Neues, was mich jedes Mal einen Schritt voranbrachte. Sowohl im Privaten als auch auf der Arbeit.

Mit der richtigen Kommunikation, dem Metamodell der Sprache, das Leben erleichtern.

### **2.1.3. Unmittelbare Veränderungen sehen, erleben und genießen**

Mein jüngerer Bruder hat seit seiner Kindheit Angst vor Hunden. Er hat mir jahrelang leidgetan. Die Angst war so groß, dass er schon Herzklopfen hatte, wenn wir auch nur über Hunde geredet haben oder er Bilder oder Videos von Hunden gesehen hat. Nachdem ich

einige NLP Formate kennengelernt hatte, wusste ich sofort, dass ich diese bei meinem Bruder anwenden musste.

Ich habe mir gründlich überlegt, welches Format für seine Ängste geeignet ist. Danach war nur noch die Schwierigkeit meinen Bruder davon zu überzeugen, sich auf dieses Format einzulassen. Er hat nämlich damals nicht viel von NLP gehalten. Das Format „Time Line Re-Imprint“ hatte ich für ihn ausgesucht. Als ich ihn mental soweit gebracht hatte, dieses Format auszuprobieren, haben wir dann uns zu einem Termin getroffen.

Ich habe ihm das Format kurz erklärt, denn es ist schon ein wenig unheimlich eine Reise in die Vergangenheit zu machen und mit seinem „Kleinen Ich“ zu kommunizieren. Als er zu dem Termin gekommen war, hatte er auch noch starke Kopfschmerzen, was mir ein wenig zu bedenken gab. Wir haben uns doch dafür entschieden, das Format an diesem Abend zu machen. Als erstes haben wir mit der jüngsten negativen Erinnerung begonnen, die er zuletzt mit Hunden hatte. Es war für ihn überhaupt nicht schwer ins Gefühl zukommen. Auch die anderen negativen Erinnerungen hat er sehr schnell rekonstruieren können. Seine älteste Erinnerung mit einem Hund war 1993, als er damals 10 Jahre alt war und von einem Hund auf der Straße gejagt wurde. Und danach gab es einen Moment, wo er sagte, es sind keine Erinnerungen mehr vorhanden und ich mir schon Sorgen gemacht habe, weil ich merkte, wir haben noch nicht die Re-Imprint Situation erreicht. Ich bat ihn sich noch Zeit zu nehmen und sich zu konzentrieren. Danach passiert etwas, wovon ich immer Gänsehaut bekommen, wenn ich darüber nachdenke. Plötzlich fing er an sich an Situationen zu erinnern, von denen er bisher dachte, nichts davon erlebt zu haben. Es waren 2 Situationen, als er ca. 5 und 3 Jahre alt war und Ängste entwickelt hat, was mit der Angst vor Hunden nichts zu tun hat. Als wir die Re-Imprint Situation gefunden hatten und er mit dem kleinen Ich gesprochen hatte, war seine Erleichterung ihm deutlich anzusehen. Auf dem Rückweg auf der Time Line wurde er bei jeder Situation immer befreiter. Wir hatten das Format erfolgreich beendet und er war erleichtert. Ich sagte ihm, er solle die nächste Zeit bewusst mal auf seine Ängste drauf schauen. 2 Wochen später habe ich von ihm ein Bild zugeschickt bekommen, wie er ein Hund im Arm hielt und er sehr glücklich aussah.



### **3. Veränderungen im Arbeitsleben**

#### **3.1. Struktur schaffen**

Je mehr ich mich in NLP vertieft hatte, desto spannender wurde es. Ich war äußerst ungeduldig und wollte am Bestens mein bisheriges NLP Wissen auf der Arbeit sofort umsetzen. Es musste jedoch sehr überlegt und strukturiert umgesetzt werden.

Der NLP Format Zieleprozess war dafür sehr geeignet. Mit meinem NLP Buddy Max trafen wir uns bei mir im Büro, um dieses Format zu üben. Er coachte mich und es war einfach toll zu sehen und zu spüren, wie es eine Wirkung zeigte. Es gab an dem Tag so viele AHA Effekte für mich, dass ich mich danach hinsetzte und mir einen Plan ausgearbeitet habe. Mit Hilfe des Ergebnisses vom Zieleprozess, nahm ich mir ein DIN A2 Blatt und schrieb mir meine Arbeitsabläufe auf. Diese Übersicht zu sehen war eine sehr große Erleichterung, denn die Strukturen in meinem Kopf waren jetzt sichtbar. Und ich konnte an diesen Strukturen einfache Veränderungen vornehmen. Ich war dann handlungsfähiger und sehr motiviert zudem. Es war die Grundlage für die Veränderungen in meinem Arbeitsleben, die jedoch einige Zeit in Anspruch nehmen sollten.

#### **3.2. Ziele überdenken und neue Ziele setzen**

Ich habe bereits öfter probiert, meine Effektivität bei der Arbeit zu steigern. Leider habe ich hier meine Ziele nicht präzise und durchdachter gesetzt, was nicht zum Ziel geführt hatte. Nun habe ich mich entschieden, mir die Arbeitsschritte genauer anzuschauen und meine Strategie dahinter zu verstehen.

Nachdem ich mir die Arbeitsabfolgen nochmal aufgeschrieben und die Problempunkte analysiert hatte, wurde es mir bewusst, dass meine Ziele nur erreicht werden können, wenn ich an meiner Strategie etwas ändere. Damit ich jeden Tag bei der Arbeit effektiv arbeiten und glücklich nach Hause gehen kann, ist es essenziell wichtig, dass die Störfaktoren minimiert werden. Meine effektivste Zeit ist von 9 Uhr-12 Uhr. Damit es in dieser Zeitspanne meine Effektivität so hoch wie möglich ist, darf ich nicht gestört werden. Es sei denn, es ist eine Dringlichkeit. Als ersten Schritt habe ich alle meine Sitzungen auf den Nachmittag verlegt und an meiner Bürotür, das „Bitte nicht stören“ Schild drangehängt. Mit allen Mitarbeitern habe ich auch darüber gesprochen.

### 3.2.1. Zielkriterien

Das waren die ersten Schritte, die bei Arbeit ich umgesetzt habe. Außerdem sind folgende Zielkriterien für das ein Erfolg sehr wichtig:

- Positiv und konkret formulieren
- Stark motivierende Anziehungskraft
- Eindeutig überprüfbar
- Zeitpunkt statt Zeitraum
- In der Gegenwartsform
- Durch mich selbst realisierbar (realistisch)
- Öko-Check
- Was wird sich durch die Erreichung des Ziels für mich Leben verändert?
- Welche Auswirkung hat das auf deine sozialen Kontakte?

### 3.2.2. SMART

Mit der SMART-Formel können Sie sich die einzelnen Kriterien leicht einprägen:

S = spezifisch (präzise und konkret formuliert)

M = messbar (quantitativ und qualitativ eindeutig überprüfbar)

A = attraktiv (positiv und mit starker Anziehungskraft)

R = realistisch (durch dich selbst erreichbar)

T = terminiert (konkreter Zeitpunkt des Ziels mit Zwischenschritten)

#### **Spezifisch**

Beschreiben Sie wirklich genau, was Sie erreichen möchten. Kein Wischiwaschi, sondern glasklar formuliert. Prüfen Sie, ob Sie wirklich voll und ganz dahinterstehen.

#### **Messbar**

„Ich möchte gesünder werden“ ist nicht messbar. Stellen Sie klare Kriterien auf, an denen Sie erkennen, dass Sie gesünder leben. Ansonsten werden Sie nie wissen, ob Sie das Ziel erreicht haben. Klare Kriterien können Essgewohnheiten, Gewicht, Blutwerte oder Sportgewohnheiten sein.

### **Attraktiv**

Wählen Sie positive Formulierungen, um klar zu machen, was Sie wollen, und nicht, was Sie nicht wollen.

### **Realistisch**

Nur was Sie selbst beeinflussen können, ist auch realistisch. Ziele, die von anderen abhängig sind, demotivieren und halten von eigenen Aktionen ab. Genau genommen handelt es sich dann um Wünsche und nicht um Ziele. Fragen Sie also: „Was kann ich für das Ziel tun?“

### **Terminiert**

Wenn Sie klar hinter Ihrem Ziel stehen, werden Sie es auch zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht haben. Nennen Sie einen klaren Termin und definieren Sie die nötigen Zwischenschritte. So können Sie permanent überprüfen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Für das strukturierte Arbeiten hatte ich somit die Grundlage gelegt und seitdem setzte ich diese Methoden erfolgreich um. Der Stressfaktor war deutlich gesunken und ich war wieder stolz und glücklich.

### **Zieleprozess - Der Ablauf**

1. Lege ein Blatt Papier mit dem heutigen Datum auf den Boden
2. Wie fühlt sich das Heute an (assoziiert)?
3. Falls notwendig: Separator machen
4. Lege ein Blatt Papier mit deinem Ziel auf den Boden
5. Wie fühlt sich das Ziel an (assoziiert: Stell dir vor, du bist bereits angekommen und hast alle Widrigkeiten überwunden...)
6. Öko-Check machen! Auf wen oder was könnte mein Ziel Auswirkungen haben? Kann ich mit diesen Auswirkungen umgehen? Was könnte mich von der Durchführung abhalten? Welche Fähigkeiten brauche ich noch? Auf was muss ich verzichten, um mein Ziel zu erreichen? Wie kann ich meine Aktionsschritte einteilen, um das Ziel dennoch zu erreichen?
7. Von der Time-Line runtergehen und von außen weiterarbeiten
8. Welche logischen Zwischenschritte fallen mir spontan ein? Alle Punkte des Brainstormings sammeln
9. Coachee bestimmt nach Gefühl die Reihenfolge der Schritte und legt sie auf der Time-Line aus

10. Zurück auf die Time-Line: Starte beim Heute und gehe anschließend langsam jeden Zwischenschritt ab: Wichtig: Assoziiere dich mit jedem einzelnen Zwischenschritt und nimm wahr, ob noch etwas fehlt
11. Bei Bedarf Schritte ergänzen und/oder umsortieren und beim vorherigen Schritt wieder auf der Time-Line starten. Zum Schluss den Weg vom Heute bis zum Ziel einmal ohne Unterbrechung und Ergänzung durchlaufen – Wichtig: Auf jedem Bodenanker assoziieren und erleben!
12. Einen passenden Zeitpunkt für das Ziel ermitteln
13. Korrigiere eventuell deine Aktionsschritte und überprüfe erneut auf der Zeitlinie die Auswirkungen.
14. Formuliere dein Ziel nun entsprechend den Wohlgeformtheitskriterien für Ziele (SMART) und notiere dir das auf mehreren Blättern. (Diese Blätter mit der Zielformulierung kannst du z. B. im Badezimmer oder Auto anbringen.)

### **3.3. Das Zeitmanagement**

Nach dem ich die Ziele überdacht, präzisiert und mir neue Ziele gesetzt hatte, war es jetzt für mich enorm wichtig, mir bewusster zu werden, welche Zeit und Effizienzkiller es auf der Arbeit gab, damit ich diese angehen konnte.

Dafür habe ich mir zunächst die externen und die internen Zeitkiller angeschaut:

#### **3.3.1. Zeit- und Effizienzkiller**

##### **Externe Killer können in der Regel sein:**

- Kaffeeklatsch während der Arbeit
- Endlose Sitzungen
- Fehlende Unterstützung
- Nicht ansprechbare Chefs und Kollegen
- Terminverschiebungen
- Schlechte Unternehmensführung
- Launische Mitarbeiter und Vorgesetzte
- Organisationsdefizite
- E-Mail-Bombardements

- Alles ins Postfach reinstopfen
- Mangelnde innerbetriebliche Vorgaben
- Häufige Umstrukturierungen
- Lange Entscheidungswege
- Schlecht ausgebildetes Personal
- Unklare Mitteilungen
- Soziale Inkompetenzen

**Interne Killer können sein:**

- Perfektionismus
- Zu wenig „Nein“ sagen können
- Mangelnde Klarheit über das Ergebnis
- Fehlende persönliche Ziele
- Kommunikationsdefizite
- Schlechte emotionale Kontrolle
- Schlechte Organisation
- Unklare Kompetenzen
- Selbstüberschätzung
- Selbstunterschätzung
- Zu viele angefangene Dinge
- Keine Rücksprachen
- Kein Zeitorganisationsinstrument
- Unklare Ziele
- Umherdümpeln
- Konzentrationsschwächen
- Im Internet surfen / TV
- Entscheidungsschwäche
- Langeweile
- Falscher Job
- Zwischenmenschliche Schwächen

Die einzelnen Punkte habe ich mir immer wieder vor Augengeführt und mache es heute noch, denn es ist ein Prozess, dass viel Zeit in Anspruch nimmt.

Wie wir bereits wissen, ist es sehr schwer seine Angewohnheiten in einer kurzen Zeit zu ändern.

Nachdem die Zeitkiller mir bekannt waren, konnte ich das Zeitmanagement jetzt umsetzen. Ein Beispiel hierzu wären die Smalltalks mit dem Hausmeister, den ich täglich auf der Arbeit begegne und er immer sehr viel zu erzählen hat. Diese Gespräche habe ich reduziert und gemerkt, wieviel Zeitersparnis ich dadurch hatte.

### **3.3.2. Zeitspartipps**

Ich habe die folgenden 12 Zeitspartipps mir verinnerlicht und sie auch ausgedruckt und in mein Büro aufgehängt.

1. Erst denken, dann handeln. Aktionismus bringt meistens nichts. Erst genau überlegen, was Sie wollen, und dann geht es los.
2. Eins nach dem anderen Fangen Sie eine neue Aufgabe erst an, wenn die letzte abgeschlossen ist. Es ist ein schlechtes Gefühl, X Sachen gleichzeitig nicht erledigt zu haben.
3. Kritisieren Sie nicht Neues. Probieren Sie es erst aus, bevor Sie urteilen.
4. Unwichtiges ist überflüssig. Vergeuden Sie keine Zeit mit unnützen Angelegenheiten.
5. Planen und Handeln. Planen ist gut, sollte aber nicht zu lange dauern.
6. Schriftform hilft. Führen Sie eine To-do-Liste und fixieren Sie Ihre Ziele.
7. Setzen Sie Prioritäten. Was ist besonders wichtig und was nicht?
8. Tages- und Wochenpläne. Verwenden Sie ein Zeitplanungssystem. Ein einfacher Kalender mit Tagesplänen oder ein elektronischer wie Outlook.
9. Immer am Vortag den nächsten Tag planen. So schlafen Sie besser ohne zu grübeln.
10. Pufferzeiten einplanen. Verplanen Sie niemals mehr als 60% Ihrer Zeit. Den Rest brauchen Sie als Puffer.
11. Optimieren Sie Ihre Abläufe. Schauen Sie immer wieder, wie Sie Abläufe verbessern können.
12. Hören Sie auf, wenn Sie das Ziel erreicht haben. Nicht noch besser und besser sein wollen.

### **3.4. Mitarbeitergespräche**

Das Unternehmen beschäftigt ca. 60 Mitarbeiter und ich als Geschäftsführer muss öfter Mitarbeitergespräche führen. Für mich war es super spannend, all mein NLP Wissen bei diesen Gesprächen anzuwenden und die sofortigen Wirkungen zu erleben.

Die Grundlage für eine gute Kommunikation ist Pacing, Leading, Rapport und Mismatch. Bei jedem Gespräch achtete ich auf diese Faktoren und die Gespräche wurden viel angenehmer und effektiver für beide Seiten.

Seitdem ich diese anwende sind die Mitarbeitergespräche auf einem anderen Level. Ich könnte es auch nicht mehr anders. Besonders möchte ich hier hervorheben, dass das Mismatch ein enormer Vorteil für mich ist, vor allem bei Menschen, die nicht mehr aufhören wollen zu reden. Damit hatte ich mir in der Vergangenheit immer schwergetan und heute wende ich es sehr erfolgreich an. Darüber bin ich sehr glücklich,

#### **3.4.1. Feedback**

Ich stellte bei mir fest, dass ich wenig Feedbacks gebe und auch bekomme. Das sollte sich auch schnell ändern. Um ein gutes Feedback geben zu können, ist es wichtig folgende Regeln zu beachten:

- Zeitnahes Feedback geben
- nur dann Feedback zu geben, wenn ein guter Rapport aufgebaut wurde
- den Gesprächspartner fragen, ob ich Feedback geben darf
- immer mit positivem Feedback starten
- maximal 3 Punkten ansprechen, um nicht den guten Rapport in Gefahr zu bringen

Ein Feedbackgespräch sollte in der folgenden Reihenfolge erfolgen:

- positiv starten, was schätzt du am Feedbacknehmer?
- Spezifizieren(Feedback) Was macht/, kann er/sie besonders gut?

- Den Kritikpunkt ansprechen, was kann verbessert werden. Hier ist es wichtig Ich-Botschaften nutzen. (Maximal 3 Punkten)
- Mit einer positiven Zusammenfassung abschließen.

### **3.5. Frei vor Gruppen sprechen**

Es gibt im Jahr einige Veranstaltungen, an denen ich als Geschäftsführer immer wieder eine Rede halten muss. Es sind Veranstaltungen, wie eine Weihnachtsfeier oder eine Siegerehrung von einem Projekt, das wir organisiert haben. Ich bin mittlerweile zwar gewohnt vor Leuten zu stehen, weil ich das seit Jahren schon mache, jedoch hatte ich immer den Wunsch es so gut wie möglich zu machen. Meine Auftritte gefielen mir nicht besonders, es hat irgendetwas in mir noch gefehlt.

Außerdem gibt es die wöchentlichen Teamsitzungen, bei denen ich oft vor kleineren Gruppen stehe und die Sitzungen leite.

Als das Thema Modelling bei der NLP-Ausbildung angesprochen und behandelt wurde, war ich auch sehr neugierig und sehr aufgeregt. Das Format New Behavior Generator gefiel mir sehr.

Ich wollte es sofort ausprobieren und bei der nächsten Gelegenheit umsetzen.

#### **3.5.1. New Behavior Generator**

Es war der 17.12.2019 und wir hatten wie jedes Jahr eine Weihnachtsfeier bei uns im Haus organisiert. Es kamen ca. 80 Gäste. Ich durfte auch dieses Jahr die Begrüßungsrede halten. Ein paar Tage davor bereitete ich meine Rede vor. Es war die Gelegenheit das Format auszuprobieren. Die Martina, mein anderer Buddy, hatte mich in dem Format New Behavior Generator bereits vor ein paar Wochen gecoacht. Ich hatte unseren ehemaligen Schulleiter als Vorbildperson, Modelling Person, ausgewählt, weil er tolle Reden halten konnte und sein Auftreten mich immer begeistert hatte. Modeling ermöglicht uns, durch das bewusste „aktive“ Übernehmen bestimmter Merkmale eines Anderen, neues Verhalten zu erlernen und zu übernehmen.

Der Anker war in meiner Handfläche und am Abend bevor ich die Rede hielt, löste ich es aus und legte los zu reden. Ich spürte sofort ein Gefühl der Sicherheit und Souveränität. Bis



dahin hatte ich sehr viele Reden gehalten, jedoch war dies die beste Rede überhaupt. Ich habe es so gefühlt zu mindestens. Als ich an dem Abend sehr gute Feedbacks und Rückmeldungen von den Gästen bekam, war ich natürlich überglücklich. Ich war erneut sehr dankbar, dass ich NLP kennengelernt hatte.

### **New Behavior Generator - Der Ablauf**

1. Definiere ein Verhalten, das du integrieren möchtest
2. Wähle ein geeignetes Modell für dieses gewünschte Verhalten aus (lebend/fiktiv/populär)
3. Wähle eine Situation, in der dein Modell das Verhalten zeigt, das du integrieren möchtest und beschreibe es genau
4. Beschreibe die wesentlichen Verhaltenselemente deines Modells. Welche Körperbewegungen, Atmung, Gestik, Stimmlage, Geschwindigkeit, usw. kannst du erkennen? a. Woran merkst du, dass dein Modell dieses Verhalten optimal nutzt?
5. Nun ersetze dein Modell durch dich (dissoziiert) und beobachte dich, wie du vollkommen identisch dieses Verhalten übernimmst
6. Was klappt optimal? Was muss noch verbessert werden? Falls notwendig, setze wieder dein Modell ein. Kalibriere dich genau und arbeite die Details heraus. Danach ersetzt du dein Modell wieder mit dir selbst und beobachtest dich dissoziiert
7. Assoziiere dich jetzt und erlebe dich mit dem neuen Verhalten. Auch hier kannst du fragen: Was klappt optimal? Was muss noch verbessert werden? Bei Bedarf die Schritte 5-7 nochmals durchgehen
8. Wechsle so lange zwischen assoziiert und dissoziiert, bis du das Verhalten optimal erlebst und es sich für dich gut anfühlt
9. Öko-Check
10. Integration – Nimm das Verhalten symbolisch in dich auf
11. Future Pace 12. Test

#### 4. Fazit und Zusammenfassung

Ich habe vor über 2 Jahren NLP kennengelernt und bin dafür sehr dankbar. Meine Suche begann jedoch viel früher. Heute weiß ich, dass es ein Gesetz der Anziehung gibt und alle Wünsche und Ziele in Erfüllung gehen können, wenn man es herausgefunden hat, die richtigen Methoden anzuwenden.

*Vögel des gleichen Gefieders fliegen immer im gleichen Schwarm. (Zitat aus dem Buch „Die Sara Trilogie“)*

Damit ist gemeint, dass unsere Sprache, unser Handeln, Verhalten und sogar die Gedanken anziehen die Dinge, womit wir uns beschäftigen. Es können positive oder auch negative Sachen sein. Wir tragen dazu bei, welches Schicksal wir erleben.

Ich bin ein gläubiger Muslim und seitdem ich NLP kenne, versteh ich meine Religion immer besser. Denn sehr vieles ist mit dem Islam auch im Einklang. Für mich war dieses Erkenntnis Goldwert.

Wir haben August 2020 und ich schreibe an meiner Masterarbeit. Zurückblickend kann ich sagen, dass ich in den letzten 2 Jahren eine positive Persönlichkeitsentwicklung gemacht habe und dieser Prozess wird sehr lange weitergehen, bis zum Tod denke ich.

Ich kann meine Entwicklung anhand meines inneren Wohlbefindens, meiner Zufriedenheit und meines Glücklichseins erkennen.

Außerdem sehe ich, wie meine zwischenmenschlichen Beziehungen besser geworden sind. Und die Zufriedenheit auf der Arbeit ist auch ein Indikator dafür, dass NLP mir sehr gutgetan hat.

Worüber und worauf ich auch sehr glücklich und stolz bin, ist, dass ich mittlerweile einige Menschen gecoacht habe und denen weiterhelfen konnte.

## 5. Literatur

- Stock, Alexandra: NLP-Master-Ausbildung „Werkzeugkoffer“, Nlp-Atelier Nürnberg – Werkstätte für Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation
- Stock, Alexandra: NLP-Practitioner-Ausbildung „Werkzeugkoffer“, Nlp-Atelier Nürnberg – Werkstätte für Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation
- Die Sara- Trilogie – Esther& Jerry Hicks
- <https://www.nlp-ausbildung-holzfuss.de>