Selbstvertrauen stärken mit NLP

(Ich packe meinen Koffer)

von Johannes Lütte

Inhalt

- Definition Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Ankertechniken
- State Management
- Übung
- Submodalitäten

Definition

- Selbstvertrauen haben bedeutet, wir haben Vertrauen in uns, unsere Kräfte und Fähigkeiten. Ein gutes Selbstvertrauen ist die Basis für ein gesundes Selbstbewusstsein. Selbstvertrauen ist erworben, d.h. erlernt
- Selbstbewusstsein, das Überzeugt sein von seinen Fähigkeiten, von seinem Wert als Person, das sich besonders in selbstsicherem Auftreten ausdrückt

Ankern

Change History

 Dieses Format kann, wenn in der Vergangenheit in bestimmten Situationen Selbstvertrauen gefehlt hat, fehlende Ressourcen hinzufügen, um diese positiv zu verändern.

Moment of Excellence, (Körperanker)

 Die Verankerung eines positiven Gefühls aus einer Situation, in der man bereits ein starkes Selbstvertrauen hatte. Dadurch kann dieser Zustand in benötigten Situationen abgerufen werden.

Circle of Excellence

- Beim Circle of Excellence geht es darum, einen positiven Zustand zu Ankern. Im Gegensatz zum Moment of Excellence wird dieser auf möglichst vielen Sinneskanälen geankert. Mindestens jedoch:
- Visuell: Visualisierung des Kreises
- Auditiv: Wort / Metapher für die Ressourcen
- Kinästhetisch: Geste für die Ressourcen

(Visueller Anker+Ressourcenanker+auditiver Anker+kinästhetischer Anker = Circle of Excenllence)

State Management

- Kleidung
- Accessoires
- Schmuck
- Geruch z.B. Parfüm
- Innerer Dialog
- Die eigene Geschwindigkeit finden

Körpersprache

- Schultern zurück
- Kopf hoch
- Brust raus
- Rücken gerade
- Breiter Stand

Powerpose

Siegerpose

Superman





Schnetterling



Übung

Der Staudamm

Submodalitäten

Swish

 Beim Swish geht es darum, ein negatives Bild oder Verhalten, das durch einen Auslösereiz entsteht, durch ein positives Bild zu ersetzen. Hierdurch kann unerwünschtes Verhalten in positives Verhalten oder eine Wahlmöglichkeit geändert werden.

Jeder besitzt zumindest unbewusst alle Ressourcen, die er oder Sie benötigt

