



Ike Sprenger

Persönlichkeitsentwicklung und Coaching



©Ike Sprenger

Trainingsmodul 3: Coaching mit NLP

Ausbildung zum Systemischen (Schul)Coach / NLP-Coach
on demand

Inhaltsverzeichnis

03

Übersicht (Schul)Coach 3	04
Einleitung	05
Praxisübung: Überprüfung der Hausaufgaben	05
Theorieinput: Einführung ins NLP (Neurolinguistisches Programmieren)	05
Die Grundannahmen des NLPs	06
VAKOG – die 5 Sinne im NLP	09
Coaching mit NLP	09
Praxisübung: Erkenne deine bevorzugten Sinneskanäle	10
Praxisübung: Trainiere deinen Wortschatz auf allen Sinnesebenen	12
Coaching mit NLP – Fortsetzung	12
Methoden im NLP	13
NLP-Formate	13
NLP-Werkzeuge im Coaching-Prozess	14
1. Rapport	14
Praxisübung: Rapport herstellen	15
2. Wohlgeformte Ziele (PERO)	16
Praxisübung: Wohlgeformte Ziele – PERO	16
3. Ressourcenaktivierung durch Moment of Excellence oder Modelling	17
Praxisübung: Ressourcenaktivierung durch Moment of Excellence oder Modelling	17
4. Ökocheck durch die 7 Stufen des inneren Systems®	17
Praxisübung: Die 7 Stufen des inneren Systems®	17
4a) Ökocheck mit den Fragen zur Integration	18
Praxisübung: Ökocheck mit den Fragen zur Integration	18
5. Die Macht der kleinen Schritte	18
Praxisübung: Die Macht der kleinen Schritte	18
Abschluss	19
Arbeitsvorlage 3/1: Augenbewegungsmuster	20
Arbeitsvorlage 3/2: Fragebogen: Welcher Wahrnehmungstyp bist du?	21
Arbeitsvorlage 3/3: Wahrnehmungsebenen der Sprache	22
Arbeitsvorlage 3/4: NLP-Werkzeuge im Coaching-Prozess	26
Arbeitsvorlage 1/2: PERO	27
Arbeitsvorlage 1/6: Moment of Excellence	28
Arbeitsvorlage 1/7: Modelling	29
Arbeitsvorlage 2/6: Ökocheck durch die 7 Stufen des inneren Systems®	30
Arbeitsvorlage 3/5: Ökocheck mit den Fragen zur Integration	31
Arbeitsvorlage 1/8: Die Macht der kleinen Schritte	32