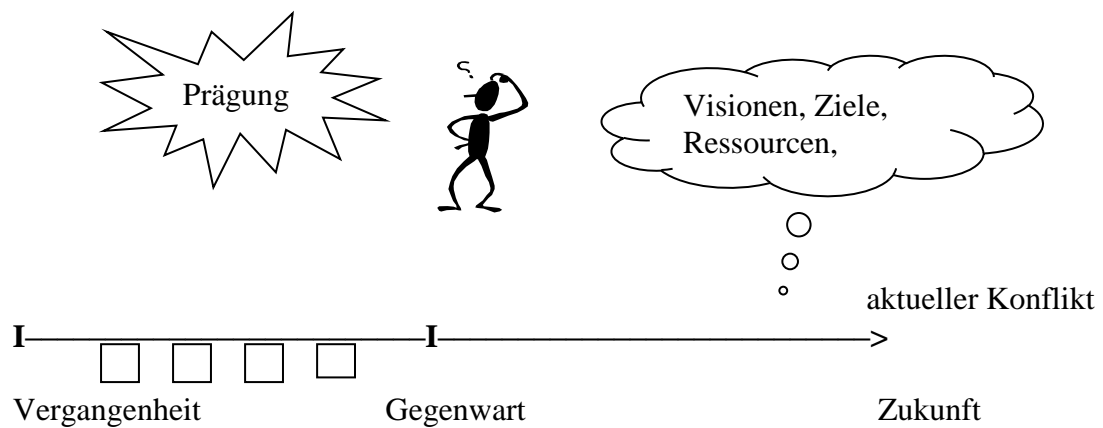


## NLP- Interventionstechniken für die Kurzzeit-Psychotherapie



NLP-Therapie ist darum bemüht, Ressourcen zur Lösung von Lebensherausforderungen dem Klienten wieder bewusst zu machen und Schritt für Schritt in Handlungsfähigkeit zu übertragen.

**Vergangenheits- und problemorientierter Lösungsansatz:** Alte verdrängte Konflikte werden bewusstgemacht und bearbeitet. Die heraus gewonnenen Erkenntnisse dienen als Ressourcen für eine Lösung im aktuellen Konflikt.

**Ziel- und zukunftsorientierter Lösungsansatz:** Neue Lösungsmöglichkeiten werden erarbeitet und trainiert

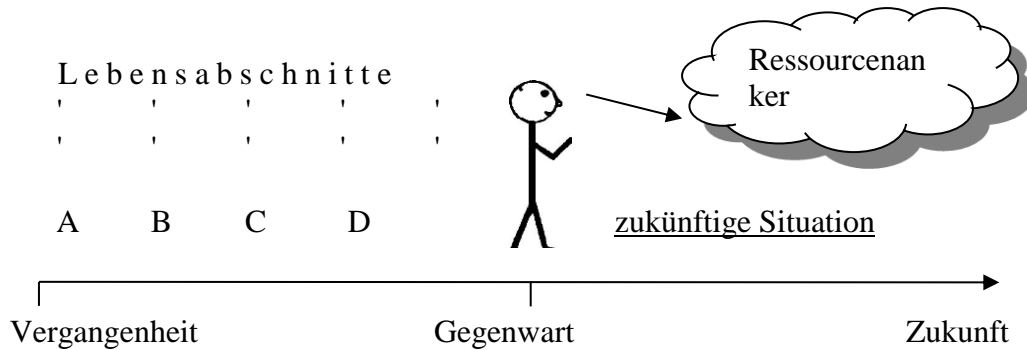
**Verbinden beider Lösungsansätze:** Der gesamte Lebensweg wird in die Arbeit mit einbezogen. Die Prioritäten werden klientenzentriert und der Symptomatik entsprechend gemeinsam festgelegt.

### **Ablaufstruktur des kurzzeit-therapeutischen Prozesses**

- Erstgespräch / Anamnese (Pacing, Rapport)
- Auftrags- und Zielformulierung (Metamodell)
- Klärung des Vorgehens (aufdeckend und/oder zielorientiert)
- Wahl der NLP-Techniken
- Wirkungsüberprüfung
- Selbstcoaching Konzept

## Übung: Lebensabschnitte integrieren

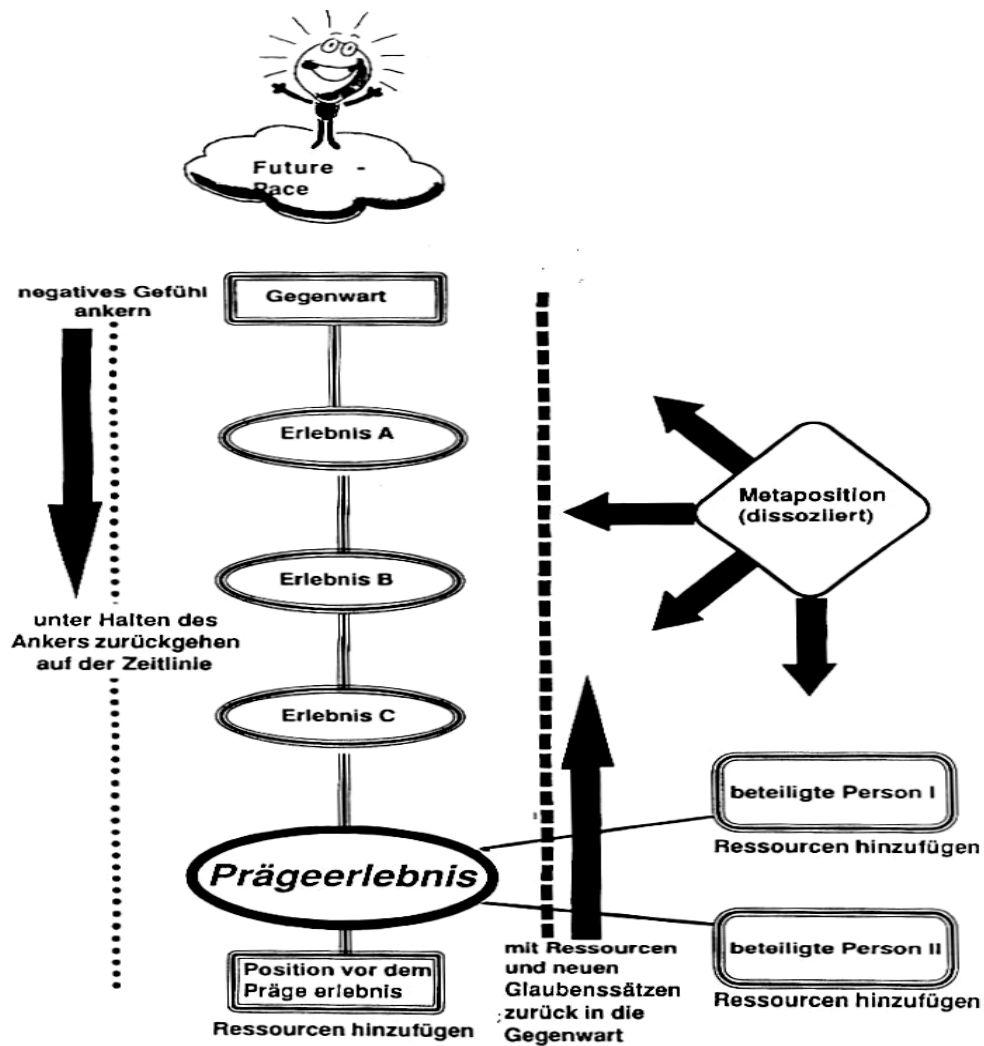
Ziel: Verlustbewältigung und Ressourcenaktivierung



1. Erinnere die wesentlichen Lebensabschnitte Deines Lebens und kennzeichne sie auf der Zeitlinie und spüre Deinen Erinnerungen nach (VAKOG, Submodalitäten, Symbole).
2. Prüfe, ob Du mit den Geschehnissen, so wie Du diese erinnerst, in Frieden sein kannst oder ob nachteilige, limitierende Repräsentationen spürbar werden.
3. Entwickle Lösungsansätze für noch zu bewältigende Lebensabschnitte.
4. Fokussiere die positiven Ergebnisse aller Lebensabschnitte und finde das gemeinsame Muster und verankere es (z.B. Bild, Bewegung, Symbol).
5. Fokussiere die Gegenwart und etabliere Deinen Anker als Lebensfahrplan über Deiner Zukunftslinie.
6. Future Pace: Nimm eine Situation/Entscheidung, die in der nächsten Zukunft bewältigt werden will.
7. Bewege Dich auf Deiner Zeitlinie in die Zukunft, an diese Stelle, wo voraussichtlich dieses zukünftige Ereignis stattfinden wird und verbinde es mit Deinen Erfahrungen aus der Vergangenheit.

# Übung: Timeline-Reimprint

Ziel: Veränderung limitierender Prägearfahrungen



Diese Vorgehensweise des Reimprints kann sehr gut mit der **systemischen Aufstellungsarbeit** kombiniert werden.