

Speicherungsformat für NLP-Wissen

Nach Katja Dyckhoff 1998

Eine Methode, das gelernte NLP-Wissen aufzuarbeiten und abzuspeichern.

1. **Alltagstransfer**

Überlege und notiere sehr konkret, wie das NLP-Thema/die NLP-Technik in den unterschiedlichsten Formen (zum Beispiel – falls möglich, auch als verkürzte Version) in Deinem Alltag angewendet werden kann.

2. **Referenz – Erfahrung** (eigenes Schlüsselerlebnis)

3. **Metapher/ Anekdote**

4. **Beispiel**

5. **Definition**

Notiere hier Deine eindrücklichste Erfahrung mit dem NLP-Thema/der NLP-Technik. Starke Referenzerfahrungen sind die besten „Reminder“! Hierdurch werden die Sinne aktiviert und die Kreativität gefördert (rechte und linke Hirnhälfte kommen in Kontakt und werden angeregt). Denke an eine Geschichte, eine Anekdote, eine Fabel, eine Sage, ein Gleichnis oder einen Witz zum jeweiligen NLP-Thema. Finde ein möglichst prägnantes, konkretes Anwendungsbeispiel, um schnell Detailinformationen (niedrige Chunking-Ebene) zu Deinem NLP-Thema zur Verfügung zu haben und um das abstrakte Wissen leichter erlebbar zu machen.

Hier geht es darum, das Thema zu definieren. Worum geht es überhaupt? Erfasse das Thema als Ganzes, um einen globalen Überblick (sozusagen aus der „Vogelperspektive“) zu bekommen. Um eine Definition zu formulieren ist es erforderlich, auf ein höheres Abstraktionsniveau (höhere Chunking-Ebene) zu gehen.

6. Anwendungskriterien und evtl. Ausschlusskriterien

7. Historisch Geschichtliches

Wann ist die Technik sinnvoll anzuwenden und wann nicht? Auch die „roots“ (Wurzeln) sind wichtig! Auf wen geht das NLP-Thema zurück? Wie ist das Thema zeitlich einzuordnen?

8. Flussdiagramm /Formatschritte

Stelle das NLP-Thema in Form einer Grafik dar, um Deine visuelle Vorstellungskraft zu schulen und bei Bedarf schnell durch Visualisierung Zugang zum Thema zu bekommen. Notiere auch hier die wesentlichen Formatschritte bzw. die Vorgehensweise der Technik. Sind alle acht angegebenen Punkte beantwortet, ist das jeweilige NLP-Thema „gehirngerecht“ aufgearbeitet, kann abgespeichert werden und mit Leichtigkeit wieder abgerufen werden!

NLP Format /PRASBUS1

1. Alltagstransfer	Vielleicht kennt Ihr das auch, Ihr nehmt euch etwas ganz fest vor, nur um später zu bemerken das es nicht funktioniert hat. Sei es jetzt mal das Zimmer aufzuräumen oder ein paar Kilo abzunehmen. Irgendwie ist der innere Schweinehund am Ende doch der Sieger und wir fallen in unserem alten Verhaltensmuster zurück. Was aber noch viel schlimmer ist. Unser Gehirn lernt, dass ihr Dinge nicht geregelt bekommt. Ich höre dann immer oft „Ach ich habe noch nie was geschafft und warum auch, ich kann es halt einfach nicht. Vielleicht habt ihr schon mal überlegt was euch an Gelegenheiten und Möglichkeiten durch die Lappen gegangen sind, nur weil das was ihr euch vorgenommen hat, einfach nicht geklappt hat. Das sind Strategien, die sehr gefährlich werden können. Denn, habt ihr euch damit erst einmal abgefunden, wird es immer schwerer auch nur kleinere Ziele zu erreichen.
2. Referenzerfahrung	In meinem Bekanntenkreis konnte ich über Jahre einen Jungen beobachten der Pilot werden wollte. Er sammelte kleine Flugzeuge und Bilder von verschiedenen Luftfahrtschiffen. Sehr oft fuhr er mit seinen Eltern zu Flugshows und auf den Flughafen. Immer wieder entdeckte der Junge etwas Neues und war fasziniert. Seine Eltern bestärkten ihm in den Glauben eines Tages Pilot werden zu können. Sie ließen nie Zweifel aufkommen, dass ihr Junge es eines Tages schaffen würde. Sie unterstützten ihn und redeten oft mit ihm über seinen Traum. Klar lief nicht immer alles perfekt, hin und wieder wurde die Schule gewechselt oder ein Nachhilfelehrer engagiert. Heute ist der Junge groß, 28 Jahre alt und fliegt die Boeing von Frankfurt nach Seoul. Es war schön zu beobachten, wie er in den Jahren seinen Traum verwirklichen konnte.
3. Metapher /Anekdote	Ist mein Glas halb leer oder halb voll? Mit dem Zieleformat PRASBUS1 wird aus einem halb leeren Glas, ein halb volles. Um es anders auszudrücken, das Ziel wird „libidinös“. Es ist wie mit einem Gummiband entweder es zieht mich hin oder ich muss mich hindrücken. Mit dem Format werden Ziele libidinös und genau das ist das Geheimnis. Wie mache ich aus einem Ziel, das mich nicht anspricht, ein Ziel, das mich magisch anzieht.
4. Beispiel	1974 führte der Psychologe Walter Mischel sein berühmtes Experiment über die Mechanik des Belohnungsaufschubs durch. Die Versuchspersonen waren hierbei Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren. Mischel erklärte den Kindern sie bekommen ein Marshmallow vorgesetzt und er würde dann das Zimmer verlassen. Wenn er nach einiger Zeit (20 Minuten) zurück sei und das Marshmallow nicht gegessen worden ist, bekämen die Kinder einen Zweiten. Ist das Marshmallow aber verzehrt ist das kein Problem, es gäbe halt dann keine Belohnung mehr. So bildeten sich in diesem Experiment zwei Gruppen, Kinder die auf die Belohnung warten konnten und Kinder die ihr Marshmallow sofort verputzten. Soweit so gut, nach zwanzig Jahren besuchte Mischel diese Kinder, die nun natürlich erwachsen sind, wieder. Er hat dabei folgendes festgestellt: Die Versuchskinder, die ihr Marshmallow erst viel später gegessen hatten, somit also warten konnten, waren sehr erfolgreich. Ganz im Gegenteil zu den Kindern

	die damals ihr Marshmallow sofort gegessen hatten. Diese Kandidaten waren eher weniger erfolgreich und gehörten mehr der Unterschicht an.
5. Definition	PRASBUS1 ist ein Zieleformat. Durch die Klarheit und Wohlgeformtheit des definierten Zieles, kommt es zu einer Sogwirkung, es entsteht eine hohe Motivation und Anziehungskraft. Vom Ziel geht eine hohe psychische Kraft aus sowie Attraktivität und Energie. Untersuchungen haben immer wieder gezeigt, dass wage formulierte sowie unklar definierte Ziele nur sehr schwer zu erreichen sind. Durch das Mnemon PRASBUS1 werden alle Kriterien auf Wohlgeformtheit und Klarheit abgecheckt.
6. Anwendungs-Kriterien und evtl. Ausschlusskriterien	Ziele attraktiv und besser erreichbar gestalten, Klärung, ob das gesteckte Ziel wirklich erreicht werden soll, für Coaching und Selbstmanagement.
7. Historisch Geschichtliches	Mnemom: PABSBRAGÖR(F) nach John Seymor /Joseph O'Connor 1996. 2011 wurde daraus das Format PRASBUS1 von Katja Dyckhoff, Thomas Westerhausen und Florian Glück entwickelt.
8. Flussdiagramm/ Formatschritte (Auch auf Rückseite möglich)	Positiv: Wohin es gehen soll Ressourcen: Womit wir arbeiten wollen Aktion: Was konkret zu tun ist Spezifisch: Wieso uns das Ziel begeistert Beweis: Woran wir merken, dass unser Ziel erreicht ist Umfang: Wie groß das Ziel sein soll Systemcheck: Welche Schwierigkeiten es möglicherweise gibt 1 wie Erstens: Wann genau wir mit der Arbeit beginnen