

Lernkartei NLP-Formate

Stufe ProzessWahrnehmung & Kommunikation (NLP-Practitioner):
Freiwillig, aber empfohlen.

Stufe ProzessAnalyse & Coaching (NLP-Master):
Ist Bestandteil von Testing/Abschluss. Wird von den Lehrpersonen kontrolliert.

Format A7 (74 x 105 mm), **nicht grösser !**

Vorderseite: Titel NLP-Format, Rückseite: Bausteine (nicht Ablauf!).
Pro Format eine eigene Karte.

Beispiel:

Format A7 !

Kontext-Reframing

PRSS

- Verhalten: "Ich bin zo."
- Bühne 1: neg. Verh. im Kontext
- neg. V // Kontext auseinandernehmen → Bühne 2
- Adäquaten Kontext für n. V.
- Adäquates Verhalten für bisherigen Kontext

```
graph TD; A[! ?] --> B[!]
```

Prinzip der Lernkartei: Vorne Titel NLP-Struktur/Modell
 Hinten in adäquaten, mittleren Chunks die wesentlichen Bausteine
(Anker) der Struktur/des Modells, nach Möglichkeit auch mit kleinen
 Skizzen/Zeichnung als Anker ausarbeiten. **Reduce to the max!**



Eine **persönliche** Lernkartei bedeutet auch eine individuelle
 Gestaltung, selber hergestellt. Keine Kopien oder Konserven.

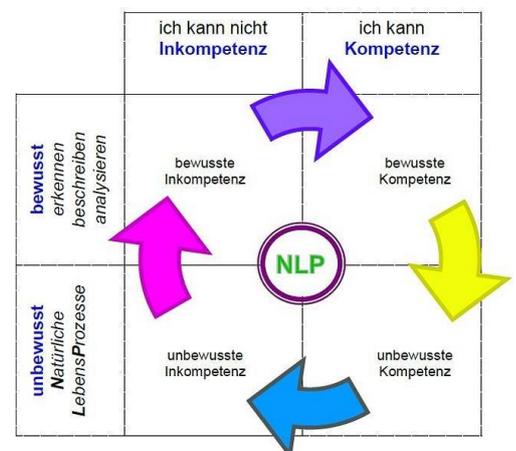
Stufe ProzessWahrnehmung & Kommunikation (NLP-Practitioner)

Chaining	Change History	Zukunft bereichern	Master Modelling	New Behaviour Generator
Denkrad	TDS	Struktur einer Trance	Re-Imprinting	Standard-Swish
Gestaltungs-Ebenen	Verhandlungs-reframing	Problem Strategie	Kontrast-Methode	v/k Dissoziation
MoE	6-step-reframing	Farben schicken	Meta - Mirror	Satir Kategorien
Power Anchor	Anker stapeln	Zustände	Disney Strategie	Feedback
Zielbestimmung	Kontext Reframing	Timeline		

Stufe ProzessAnalyse & Coaching (NLP-Master):

4 Stufen des Lernens	Ziele-Matrix	7 goldene Coaching Regeln	Megha-Kreis	Bindungen lösen
Innovations-Rad	Growing up a Part	4-Step Metaphor Generator	Identitäts-Matrix	Mentoren-Modell
Einstein-Strategie	Business-Modelling	Belief-Change-Loop		

Ja und jetzt geht los mit LERNEN, allein oder mit andern.



Digital? → "Lernkartei App" (Apple / Android)