

# Master Autofeedback

Nr. ....

Name Coach: ..... Vorname Kunde:..... Datum: .....  
 Durchgeführte NLP-Technik ..... Dauer in Minuten: .....  
 oder NLP-Bausteine: .....

**A: Rapport - Pacing:** Wann und wie habe ich **Rapport** aufgenommen. Auf welcher Gestaltungsebene?  
**Körpersprache:** Haltung gespiegelt, über Kreuz; Bewegung, Rhythmus, simultan, zeitlich versetzt; Atmung; Gesten;  
**Sprache:** Tonlage, Rhythmus, Lautstärke, Tempo, Pausen, Inhalt, Worte, Sinnessysteme vako, Metaphern.  
**Emotional:** Lachen, Weinen, Stille, Seufzen. **Respekt:** Werte, Überzeugungen, Schwingung, Gemeinsamkeit  
**Was genau? Wann genau? Wie genau? (Was tut Kunde ⇒ was tut Coach?)**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**B: Rapport - Leading:** Wie habe ich **Leading** ausgeführt? Wurde mein Leading vom Kunden angenommen und wie?  
**Verbal:** Benutzen der gleichen Wörter und weiterführen mit Angeboten. Offene W-Fragen: Welche..., wie..., wann..., was davon..., **Körpersprache:** Bewegungen oder Haltungsänderungen, Gesten mit Nutzen der Raumanker, verändern des Atems. **Emotional:** Stimmungsveränderungen, lachen, seufzen, von laut zu leise, von langsam zu schnell.  
**Wann genau? Was genau? Wie genau? (Was tut Coach ⇒ was tut Kunde?)**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**C: Anker: Nur der Auslöser wird als Anker bezeichnet!**  
 In welchem Sinnessystem? **visuell:** Geste, Gegenstand. **auditiv:** Codewörter, Schnalzen, Ausrufe. **kinästhetisch:** Berührung durch den Coach, Selbstankerung durch den Kunden. **räumlich:** Plätze am Boden, auf der Wand. Gibt es Verbindungen von Ankern (= Synästhesie), z.B. berühren mit einem Wort und gleichzeitiges Zeigen auf ein Bild, ...  
**Sinnessystem & Anker ⇒ steht für, löst aus ...Kreativteil, StuckState, ...**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**D: Embodiment:** Welcher emotionale Zustand wurde durch Verkörperung im hier&jetzt-Raum während dem Coaching aktiviert? **Embodiment ⇒ steht für, löst aus ⇒ kalibrierbar, erkennbar an...**

.....  
 .....  
 .....

**E: Beschreibe 1 bis 3 auffällige **Metaprogramme des Kunden** und wie du diese nutzt hast:**  
 Werte, Richtung der Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsfiler, Beziehungsfiler, Regulatoren.

.....  
 .....  
 .....



**F:..Wie war dein Plan, deine Zielsetzung, deine Strategie?** Wie bist du vorgegangen?  
 Upchunk: Welches waren die Teilschritte? Welche Elemente der NLP-Grundformate hast du benutzt?  
 Downchunk: Notiere eine spezifische Sequenz, eine Besonderheit in deinem Vorgehen (was, wann, wie genau).

**G: Sharing:** Wo hast du Freude empfunden? Was hat dich berührt? Was hat diese Arbeit bei dir bewirkt? Welches persönliche Thema hat diese Arbeit bei dir angetippt? Welcher deiner Persönlichkeitsanteile war besonders angesprochen? Wie hat dieses Coaching deine Stimmung beeinflusst? Welche Projektionen oder Übertragung hast du wahrgenommen?

**H: Reflektion der Prozessebene (match):** Wie bewertest du dein Vorgehen und deine Teilschritte? Was hast du gelernt? Was hast du entdeckt? Was würdest du unbedingt wieder tun? Was hat dich überrascht?

**I: Welche zusätzlichen Ideen sind dir aufgetaucht (mismatch)?** Was hättest du anders machen können? Was hättest du weggelassen können?  
**Wenn du mit der gleichen KundIn eine weitere Sitzung hättest:** Welches Thema würdest du vorschlagen und welches NLP- Grundformat würdest du wählen?