

Quick Quiz 1

1. Was ist NLP?

- a) ein Kommunikationsmodell
- b) Erfahrungswissen
- c) eine naturwissenschaftliche Disziplin
- d) NLP untersucht, wie Menschen ihre Denkprozesse, Gefühlsprozesse, Verhaltensweisen und sensorische Erfahrungen strukturieren.

2. Werden verbale und _____ Anteile der Botschaft als _____ wahrgenommen, dann gilt, dass die Information, die beim anderen ankommt zu ca. 58% durch die Körpersprache, ca. 34% durch die Tonalität und nur ca. 8% durch den gesprochenen Inhalt entschlüsselt wird.

- a) visuelle, inkongruent
- b) taktile, reizvoll
- c) nonverbale, inkongruent

3. Eine Veränderung auf der Werteebene eines Menschen bringt tendenziell _____ Veränderungen in seinem Verhalten, als eine Veränderung in seiner Umwelt.

- a) gleich viel
- b) mehr
- c) hat keinen Zusammenhang
- d) weniger

4. Der Begriff 'Repräsentationssysteme' für unsere Sinne (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch) wird verwendet weil....

- a) ...das aus dem Amerikanischen übersetzt wurde.
- b) ...damit ein Hinweis gegeben wird, dass unsere innere Vorstellung über

die Welt nur ein Abbild der Realität wiedergibt.

- c) ...die Sinne für Repräsentationspflichten z.B. von Diplomaten sehr wichtig sind.

5. Die 'Gestaltungsebenen' sind:

- a) Ein Metamodell für Kongruenz
- b) Ein Stufenmodell unterschiedlicher Wahrnehmungsebenen in und derselben Situation
- c) ideal für Corporate Culture, werteorientiertes Management und Stellenbeschreibungen
- d) ein Problem- und Zielanalyseinstrument.

6. Was ist ein Anker?

- a) Ein nautisches Werkzeug.
- b) Ein sinnesspezifischer Reiz, der mit einer ganz bestimmten Reaktion gekoppelt ist.
- c) eine Technik, um eine durch Worte, Bilder, Gesten, Berührungen in einer Person etablierte Reaktion wieder abzurufen.

7. Die Reihenfolge in der die Zielbestimmungspunkte erarbeitet werden sollte nach Möglichkeit eingehalten werden.

- a) Richtig
- b) Falsch

8. Im NLP-Coaching bewertet der Coach im Gespräch mit der KundIn ob eine Situation problematisch bzw. herausfordernd (genug) ist.

- a) Richtig
- b) Falsch

Antworten: 1) a, b, d - 2) c - 3) b - 4) b - 5) a, b, c, d - 6) a,b,c - 7) b - 8) b (Die KundIn sagt, ob und wie herausfordernd/problematisch eine Situation ist.)