

Transferkompetenz Karten - Überblick

1. Flexibilität

- 1.1 andere Übungspartner
- 1.2 andere Sitzordnung
- 1.3 weitere Übungsposition
- 1.4 Bewegung/Tanzen
- 1.5 1.Position
- 1.6 2.Position
- 1.7 3. Position
- 1.8 Up-time
- 1.9 Meta-Position

2. Rapport

- 2.1 mit Gruppe
- 2.2 mit Zeit
- 2.3 auf Verhaltensebene
- 2.4 Werteebene
- 2.5 mit "fremden" TN
- 2.6 auf Sprache: Worte wiederholen
- 2.7 auf Sprache Sinneskanal

3. Ankern

- 3.1 Ankerverständnis erarbeiten
- 3.2 Anker in deiner aktuellen Umgebung
- 3.3 deutliche Datenbündel
- 3.4 verdichten zu Symbolen, Metaphern

4. Zustände

- 4.1 Zustandswahrnehmung
- 4.2 Anker für Up-Time
- 4.3 Beiträge mit ICH statt MAN
- 4.4 Dissoziieren
- 4.5 Assoziieren
- 4.6 Selbst-Management
- 4.7 sich zu Wort melden
- 4.8 Alpha Training

- 4.9 Wechsel von emotionalen Zuständen
- 4.10 Ad. Positiv schalten
- 4.11 Aussprechen von unangenehmen Gefühlen
- 4.12 Leading durch Stimmmodulation

5. Präsenz während der Demonstration

- 5.1 Rapport beobachten
- 5.2 Sprache: Sinnessystem
- 5.3 Sprache: Leading durch Trainerin
- 5.4 Sprache offene Fragen
- 5.5 Anker notieren
- 5.6 Sprache: Sinnessystem
- 5.7 Metaphern
- 5.8 Umsetzung in ein Bild/Film
- 5.9 emotionale Präsenz: Körperweisheit

6. Prozess

- 6.1 Prozesswahrnehmung
- 6.2 wahrnehmen was ist (match)
- 6.3 Inhalt und Prozess trennen
- 6.4 Leading: Führen und geführt werden
- 6.5 NLP-Prozess im Alltag
- 6.6 Fragen vs. Statements
- 6.7 gebündelte Feedbacks
- 6.8 Entschleunigen, Pause zulassen
- 6.9 Strategie Alltagstransfer
- 6.10 Strategie Feedbacktraining

7. Sprache

- 7.1 Textkompetenz
- 7.2 positive Formulierung

- 7.3 Formulieren der Lernschritte
- 7.4 genauere Formulierungen
- 7.5 lesbar schreiben
- 7.6 Satzwendungen zum Ziel
- 7.7 Satzwendungen zum Problem
- 7.8 weniger aufschreiben
- 7.9 umgangssprachliche Formulierungen statt NLP-Glossar
- 7.10 offene Fragen
- 7.11 ICH statt MAN
- 7.12 Sharing - Emotionen wahrnehmen und mitteilen
- 7.13 Gefühle differenziert beschreiben können
- 7.14 Formulierungskompetenz in Schriftdeutsch

8. Wahrnehmung

- 8.1 kalibrieren
- 8.2 Sinneskanäle unterscheiden
- 8.3 gezieltes Weghören
- 8.4 Zuhören
- 8.5 Emotionen
- 8.6 pers. Herausforderungen erkennen
- 8.7 Benennen von persönlichen Herausforderungen und Alltagsprobleme
- 8.8 Lernfortschritte erkennen
- 8.9 Wahrnehmung/ Interpretation trennen
- 8.10 Wahrnehmung: Training des visuellen Kanales
- 8.11 Wahrnehmung: fortgeschrittenes Feedbacktraining: wörtliche Wiederholung von Aussagen