

Pressemitteilungen / Vor- & Nachberichte

**WER-WO-
WAS?**

Foto: NLP Netzwerk Bayern



Jutta Heller, Kongress-Organisatorin

IMPRESSIONEN vom 2. NLP Netzwerk Bayern-Kongress

144 Teilnehmer, etliche Workshops und Vorträge, ein engagiertes Publikum: Das war der zweite Kongress des NLP Netzwerk Bayern am 28. April. Eingeladen war „jedermann“, der sich für NLP interessiert. Der Termin für 2008 steht schon fest: 12. April 2008 im Frauentwerk Stein. (www.nlp-netzwerk-bayern.de)



Workshop „Voice Energy“ von Margit Hertlein. Von Sigrid Albrecht. Hier ging es sehr lustig zu - nicht nur, weil wir mit Lachyoga experimentierten, sondern auch Nützliches und Kurzwiliges für Atem und Stimme erprobten. Zum Beispiel: „Dschungelebgrüßung“: Bauch halben und ein „Ho“ tief aus dem Bauch kommen lassen. Oder „Geier Sturzflug“: Arme spreizen, senken, ausatmen. „Fusselpusten“: stoßartiges Ausatmen. Ein paar Tipps für den Stimm-Alltag nur mal lose aneinandergereiht: ausgiebiges Gähnen, stilles Wasser trinken, husten statt räuspern. Diese Übung schult die Artikulation: wir sollten einen Satz mit vier Wörtern möglichst ausdrucksvoll auf folgende Art zu sprechen: 1. - Zunge hinter den Schneidezähnen / 2. - Zunge an die Backenzähne rechts oben gelegt / 3. - Zunge an die Backenzähne nach links oben gelegt und Augenbrauen mit bewegt / 4. - Zunge gerade an den Gaumen gelegt. Das führte im Seminar unter den übenden Paaren natürlich zu wüstem Gensichel, Geburme und zu Lachsalven. Margit Hertlein empfiehlt, die Übung einen Monat lang jeweils zwei Minuten zum Beispiel im Auto zu machen; nach 4 Wochen „erinnere sich die Muskulatur“ und man brauche nicht mehr so oft zu üben. Zum Einstieg sei es sinnvoll, einen Spiegel zu benutzen. Weiter ging's dann mit **„Die eigene Lebensbühne gestalten“ von Dr. Jutta Heller:** NLP Coaching mit der Theater-Metapher. Zu Beginn die Frage: „Was interessiert Euch an dem Thema?“ Ein paar Antworten von Teilnehmern: „Ich lebe nicht entsprechend meiner Kompetenzentwicklung“ - „Ich will im beruflichen Umfeld die Kompetenzen stärker herausstellen können“ - „Ich will meine eigenen Kompetenzen spüren, entdecken“. Die Bühne als Lebensbühne ist natürlich eine starke Metapher. NLP-Coaching mit der Theater-Metapher ermöglicht, sehr anschauliches Arbeiten mit dem Coachee. Dazu bedarf es eines strukturierten Prozesses: Dr. Heller stellte uns das Modell des NLP-Coaching mit der Theater-Metapher in einzelnen Schritten vor: Rapport/Problemformulierung/Zielformulierung/Ressourcen/Thema - Inszenierungsstil - Bühnen - Rollen - Story/IST - SOLL/Öko-Check: Was gewinne ich durch Veränderung, was verliere ich, was bleibt gleich? Future Pace. Zu den Verfahrensschritten gibt es viele Fragen für den Coachee: z.B. Worum geht es? Gibt es einen Untertitel? Gibt es eine Entwicklung? Oder Fragen zur Bühne: Vor welchem Publikum spiele ich? Wer steht alles auf der Bühne? Was gibt es für ein Bühnenbild? Was ist hinter den Kulissen? Was ist überhaupt meine Rolle? Spiele ich eine Haupt- oder eine Nebenrolle? Ist alles festgelegt oder kann ich improvisieren? Was ist das Charakteristikum der Rolle? Heldin, Bösewicht, Randfigur etc...? Fühle ich mich wohl in der Rolle? Was würde ich lieber spielen? Interessant ist natürlich auch das Stück, die Story: Gibt es einen Spannungsbogen, ein Storyboard? Wann und wo spielt das Stück? Gibt es Zeitsprünge oder Rückblenden?