

NLP's historie 1

(kort version)

NLP startede i begyndelsen af 1970'erne da sprogforskeren John Grinder og datalogen Richard Bandler begyndte at studere mennesker med usædvanlige excellente egenskaber indenfor psykologi og kommunikation.

Studierne resulterede i en konkret forståelse af hvad der gør folk til gode ledere, formidlere, undervisere, coaches, terapeuter, sælgere etc.

Denne forståelse gjorde Bandler og Grinder tilgængelige for andre mennesker via en række effektive teknikker og værktøjer, som kan læres af alle og bidrage til bedre kommunikation i mange sammenhænge.

Disse teknikker og metoder har fællesbetegnelsen **NLP**

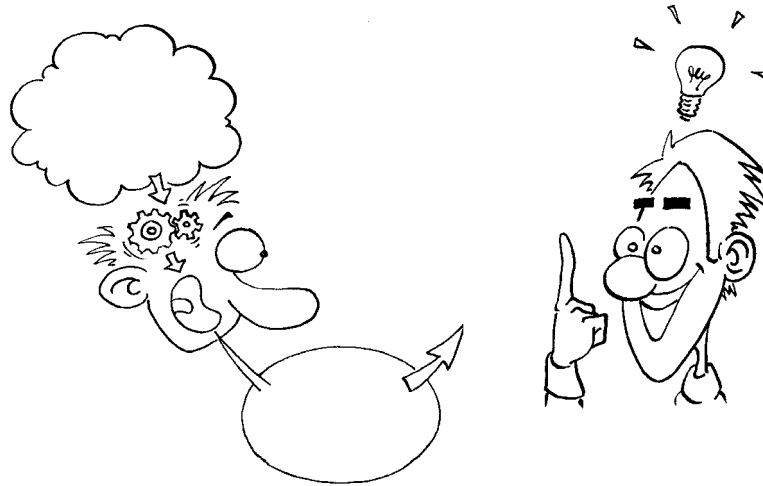
NLP's historie 2

(kort version)

NLP står for:

- | | |
|---------------|--|
| Neuro | - som handler om mentale processer |
| Lingvistisk | - som handler om, hvordan vores sprog fungerer i os selv og i forhold til andre mennesker, det gælder også kropssprog |
| Programmering | - som handler om, hvordan processerne i hjernen, samt vores sprog og adfærd, har "sat sig" i bestemte mønstre og vaner. Disse mønstre og vaner kan man lære at genkende, arbejde med og forandre til endnu bedre vaner og mønstre. |

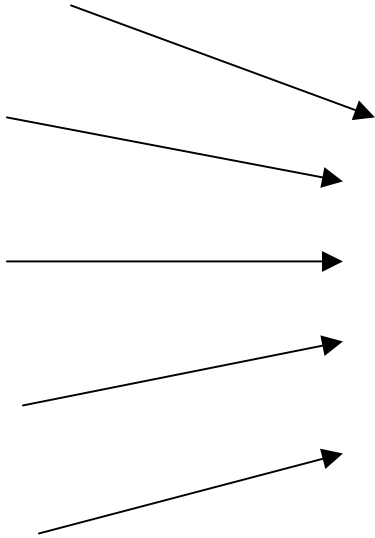
Coaching definition



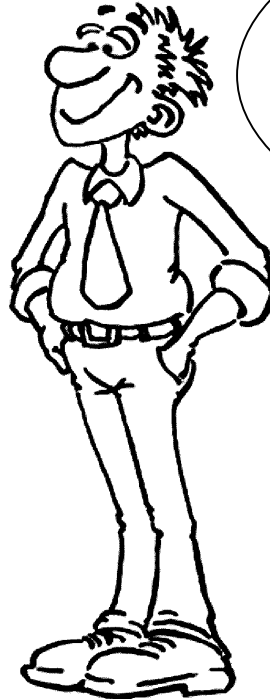
”**Coaching** er at låse op for et menneskes eller et teams potentiale – det er at hjælpe til læring og udvikling frem for at instruere eller give ordrer”

John Whitmore

Kortet over virkeligheden 1



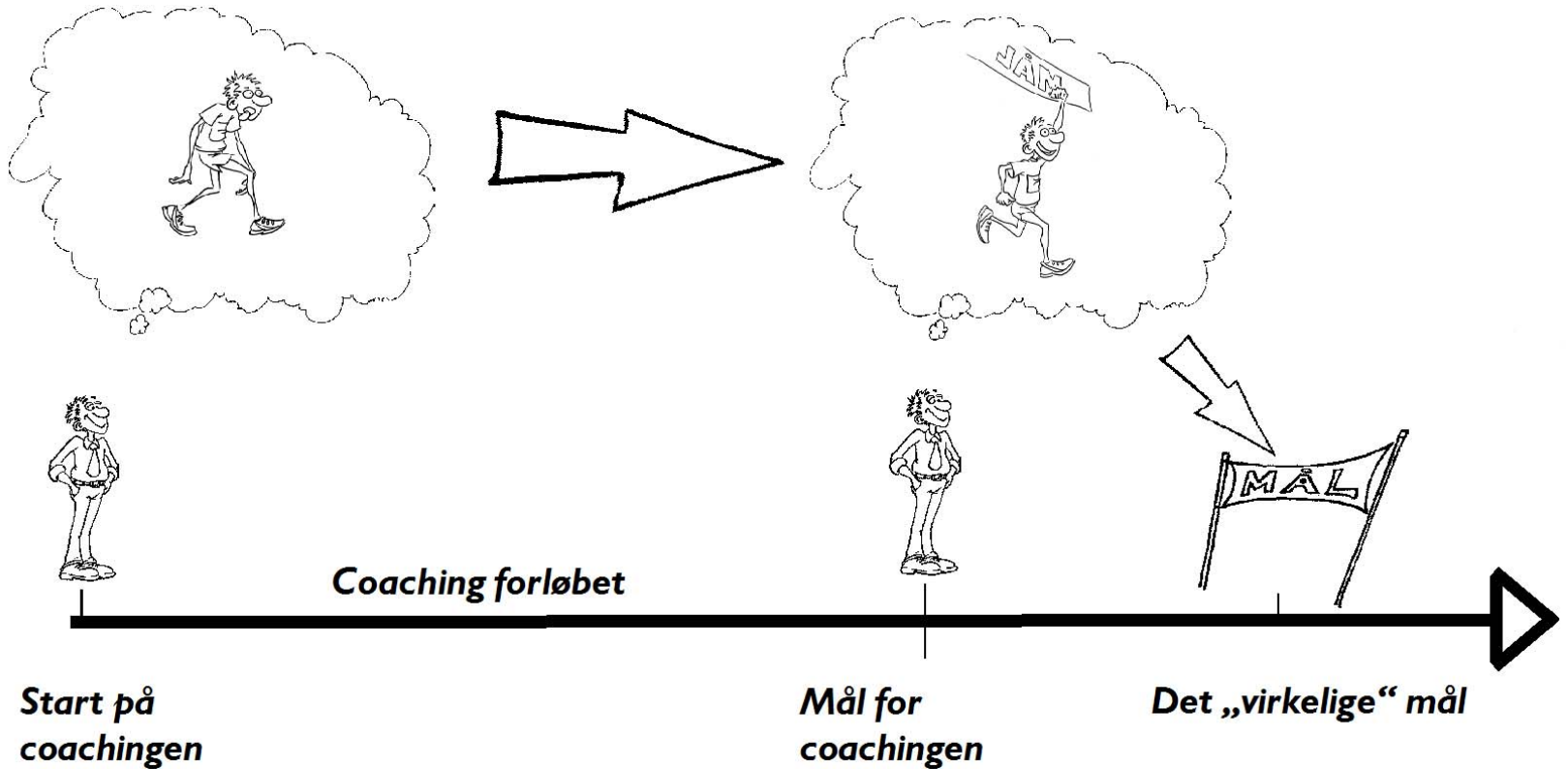
Vi modtager 11 millioner
"informations-bits" fra den ydre
virkelighed hvert sekund



Vores bevidste sind opfatter mellem
16 – 40 "informations-bits" i
sekundet.

Vi danner derfor et kort over
virkeligheden

Et coaching-forløb



Problem- målramme

Problemramme

*Hvorfor har jeg problemet?,
et spørgsmål der opretholder
og/eller forværrer problemet.*

*Jeg ville gerne, men.....
Jeg kan ikke fordi.....*

*Offer for noget eller nogens hand-
linger, jeg skyder skylden på andre.*

*Jeg beskriver og analyserer årsager
og grunde.*

Nutids- og fortidsorienteret.



Skift af fokus betyder at man scanner efter byggeklodser til løsning af problemet i stedet for byggeklodser der opretholder problemet.

Vores forskellige livsområder indeholder altid byggeklodser til både vores problemer og løsninger – spørgsmålet er *hvad* vi leder efter.



Målramme

Sæt MÅL for hvad du ønsker i stedet for problemet.

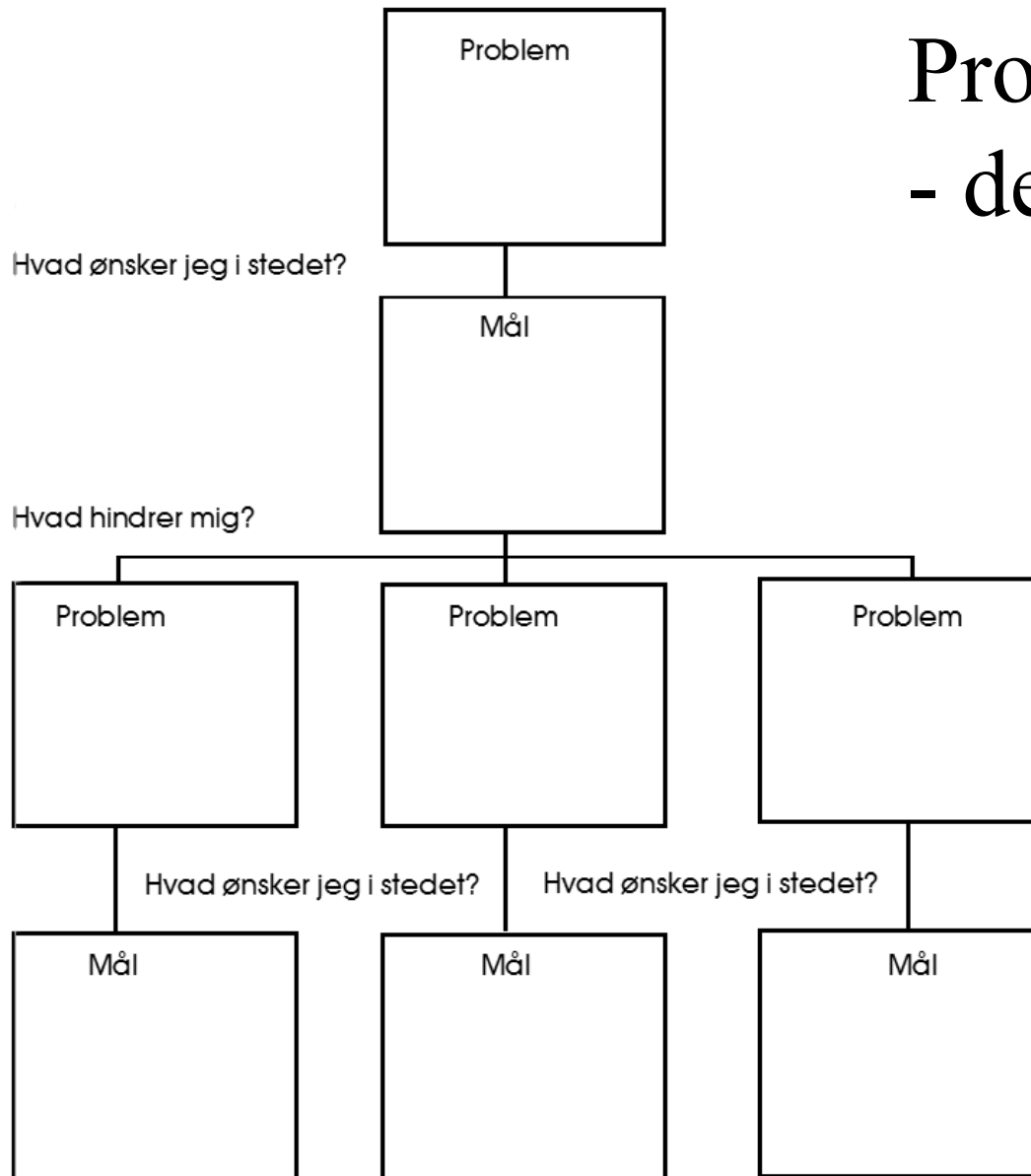
*Hvad skal der til for at nå det mål,
hvordan gør jeg?... er spørgsmålene
der bringer mig på ret kurs.*

*Jeg vil - og....
Jeg vil - så....*

*Hvor jeg er årsag til at noget sker
og beskriver handlingstrin.*

Nutids og fremtidsorienteret.

Problem – mål - delmål



Problemer contra vilkår

Vilkår...

er noget man ikke kan gøre
noget ved – f.eks. tidevand

Problemer...

er noget man kan gøre noget ved
- f.eks. hul i gummistøvlerne

OBS:

Om noget er et problem eller et vilkår kan afhænge af konteksten.

Vi kan have tendens til at vilkårliggøre problemer og omvendt!