

Dilts Pyramide

Oder: „Die neurologischen Ebenen“
mit Stephan Landsiedel



Inhaltsverzeichnis

Das Modell der logischen Ebenen von Robert Dilts ist eines der wirkungsvollsten und am meisten angewendeten NLP-Modelle. Es ist hilfreich dabei, Veränderungsprozesse besser zu verstehen und Ziele klarer und motivierender zu gestalten. In dem Modell geht es unter anderem um Werte, Glaubenssätze und Visionen.

In diesem Smeeting geht es um:

- Eine neue Art der Selbstbeschreibung kennen zu lernen
- Ziele ganzheitlich und umfassend zu gestalten
- An sich selbst und seiner Zukunftsvorstellung zu arbeiten
- Veränderungsprozesse schneller einordnen zu können



Wer ist Stephan Landsiedel?

Jahrgang 1973

Diplom-Psychologe

NLP-Trainer seit 1998

Buchautor seit 1998



Weitere Titel:

NLP-Trainer, DVNLP

NLP-Trainer, International NLP Trainer Association

NLP-Business-Trainer, INLPTA

NLP-Master-Trainer, International Association of NLP-Institutes

Kunden: EZB, HP, Sparkasse, Opel uvm.

Was ist „Persönlichkeit“?

Wie kann man „Persönlichkeit“ beschreiben?

In der Psychologie gibt es sehr viele Dimensionen, z.B.
Extraversion-Introversion, Angstneigung usw.

„Persona“ heißt ursprünglich Maske im Lateinischen oder auch die
Rolle, die wir spielen.

Was macht Dich als Persönlichkeit aus?
Wer bist Du?



Die neurologischen Ebenen – Dilts Pyramide

Robert Dilts prägte den Begriff in den 80er Jahren.

Dilts bezieht sich auf Gregory Bateson.

Bateson bezieht sich auf die Theorie der logischen Typen von Bertrand Russell

Und Klaus Grochowiak hat in einem langen Artikel erklärt, dass die logischen Ebenen zwar durchaus nützlich für die praktische Arbeit sind, aber die Herleitung Unsinn ist.

http://www.cnlpa.de/fileadmin/Fachartikel/1998_logische-Ebenen_KG.pdf



Dilts Pyramide



Beschreibung und Beispiele der Ebenen

Umwelt:

Das ist alles, worauf wir reagieren, unsere Umgebung und andere Menschen, denen wir begegnen.

Beispiele:

Der Krach im Raum macht es schwierig, Diktate schreiben zu lassen.

Anker können leicht während einer Gruppenübung gesetzt werden.

Der Krebs hat mich befallen.



Beschreibung und Beispiele der Ebenen

Verhalten:

Dies sind unsere konkreten Handlungen.

Beispiele:

Bei diesem Diktat hast du nicht gut buchstabiert.

Du hast bei dieser Person einen Anker gesetzt.

Ich kann mich manchmal einfach nicht gesund verhalten.



Beschreibung und Beispiele der Ebenen

Fähigkeiten:

Dies sind die Gruppen oder Klassen von Verhaltensweisen, allgemeinen Fertigkeiten und Strategien, die wir in unserem Leben benutzen.

Beispiele:

Du kannst nicht gut buchstabieren.

Du bist fähig andere Menschen zu ankern.

Ich bin außerstande in einem guten Zustand zu sein.



Landsiedel
NLP Training

Beschreibung und Beispiele der Ebenen

Glauben und Werte:

Dies sind die verschiedenen Leitideen, die wir für wahr halten und als Grundlage unseres alltäglichen Handelns benutzen. Glaubenssätze und Einstellungen können sowohl Berechtigungen (Erlaubnis) als auch Einschränkungen (Verbote) beinhalten.

Beispiele:

Wenn du nicht buchstabieren kannst, wirst du in der Schule nie zurecht kommen.

Zu wissen wie man ankert, macht dich zu einer einflussreichen Person.
Es ist eine falsche Haltung, sich gegen das Unvermeidliche auflehnen zu wollen.

Beschreibung und Beispiele der Ebenen

Identität:

Dies ist mein grundlegendes Selbstbild: meine tiefsten, zentralen Werte und meine Aufgabe oder Mission in meinem Leben.

Beispiele:

Du bist dumm, ein lernbehindertes Kind.

Du bist ein guter NLPler.

Ich bin ein Krebsopfer.

.



Landsiedel
NLP Training

Beschreibung und Beispiele der Ebenen

Vision:

Hier geht es zum einen um unsere berufliche, familiäre, gesellschaftliche oder wie auch immer geartete (vielleicht auch philosophische, religiöse) Zuordnung und Vision. Warum sind wir hier? Was ist der Sinn des Lebens? Diese spirituelle Ebene leitet und formt unser Leben und gibt unserer Existenz eine Grundlage. Je nach Kontext wird diese Ebene auch Zugehörigkeit oder Mission genannt.

Beispiele:

Du gehörst zu den Lernbehinderten, den Schwachbegabten.

Du gehörst zu den Besten der NLP-Creme.

Du gehörst zu den Opfern des Krebses, denen die dasselbe Schicksal erleiden.



Die Ebenen im Überblick

Ebene	Bezeichnung	Frageworte	Modal- und Hilfsverben auch Konjunktiv, Negation und negierter Konjunktiv	Erläuterung
VI	Zugehörigkeit Spiritualität Vision Mission	Wer noch? Warum noch? Wofür noch? Was ist meine Aufgabe?	-	Überindividuelle Ebene; Zugehörigkeit zu etwas Größerem oder Höherem
V	Identität	Wer? Wie wer?	sein	Selbst-Bild
IV	Werte Glaubenssätze Filter	Wofür? Was ist wichtig? Warum? Worauf achtest du?	wollen müssen, sollen, dürfen(mögen)	Entscheidungskriterien Überzeugungen, Leitideen, Wahrnehmungsfiler & Biographie
III	Fähigkeiten	Wie?	können haben + Nominalisierung	Von außen nicht wahrnehmbare innere Prozesse
II	Verhalten	Was?	machen, tun (und Sätze ohne Hilfsverben)	Von außen wahrnehmbare eigene Handlung; sinnlich beschreibbar
I	Kontext	Wo? Wann? Wer?	haben	Wahrnehmbare Umwelt, Raum und Zeit, sinnlich beschreibbar

Quelle: NLPedia



Landsiedel
NLP Training

Ziel-Arbeit mit den Ebenen

Teil 1: Den Zielzustand durch die Ebenen führen

Führe zunächst mit A eine kurze Zielbestimmung nach den bekannten Kriterien (positiv, selbsterreichbar, kontextualisiert, sinnenspezifisch, ökologisch) durch.

Behalte ab jetzt für die gesamte Übung den „als-ob-Rahmen“ bei: „Angenommen, Du hättest Dein Ziel jetzt schon erreicht...“ und führe A in diesem Zustand durch die gesamten Ebenen. Beginne mit der Ebene Umwelt und gehe von da aus Schritt für Schritt weiter und ankere die jeweilige Situation mit einem Raumanker und vielleicht mit Begriffen oder Symbolen.

Sollte sich auf einer oder mehreren Ebenen zeigen, dass noch Ressourcen fehlen, so gehe erst einmal in die nächst höhere Ebene und finde hier eventuell die Ressourcen, die auf der vorherigen Stufe noch fehlten. Ansonsten merke Dir einfach die Ebene, wo noch etwas fehlt für später.



Mögliche Fragen auf den Ebenen

Umwelt: Wo bist Du hier? Mit wem bist Du hier? Was hörst Du? Was siehst Du? Was schmeckst Du? Was riechst Du?

Verhalten: Was tust Du hier? Wie verhältst Du Dich?

Fähigkeiten: Wie tust Du, was Du tust? Wie beziehst Du Dich hier auf andere? Welche besonderen Fähigkeiten oder Strategien hast Du hier?

Glauben und Werte: Was ist Dir hier wichtig? Warum tust Du das, was Du tust? An was glaubst Du hier? Was motiviert Dich? Was glaubst Du über Dich, andere, Deinen Job usw.?

Identität: Was für ein Selbstverständnis hast Du hier? Wie verstehst Du Dich selbst, wer bist Du?

Zugehörigkeit: Wo gehörst Du dazu? Gibt es hier auf der beruflichen, privaten, ideellen, spirituellen Ebene etwas oder jemanden oder eine Gruppe, von der Du weißt, dass Du dazu gehörst? Welche Aufgabe, welche Mission hast Du? Was ist Deine Vision?

Gehe jetzt noch einen Schritt weiter.

Dein Unbewusstes wird Dir an dieser Stelle noch eine weitere wichtige Information zukommen lassen. Es kann eine Idee, ein Bild, ein Symbol, ein Gefühl oder was auch immer sein. Es ist ein spezielles Geschenk Deines Unbewussten an Dich, für Dein Ziel. Nimm Dir dort soviel Zeit, wie Du brauchst, um das ganz in Dich aufzunehmen.



Ziel-Arbeit mit den Ebenen

Teil 2: Ressourcen einsammeln

Gehe nun den Weg zurück und erinnere dabei alle Einsichten und Ressourcen, die Du auf diesem Weg bereits gefunden hast. Erlebe, wie sich jede Ebene durch das Wissen und Deine Erfahrung der anderen bereichert und intensiviert hat.

Nimm die Veränderungen wahr.

Sollte auf irgendeiner Stufe noch etwas fehlen, so gehe in Dissoziation und gebe von hier aus Ressourcen (schicke sie oder setze einen Ressource-Anker). Gehe zurück in die betreffende Ebene und erlebe die Veränderung, die sich jetzt mit den Ressourcen ergeben hat.

Gehe weiter bis zur Ebene Umwelt und erinnere Dein Ziel. Erlebe wie Dein Ziel jetzt im Vergleich zum Beginn reicher geworden ist.



Ziel-Arbeit mit den Ebenen

Teil 3: Verinnerlichung und Abschluss

Durchlaufe jetzt alle Ebenen einmal in Deinem eigenen Tempo erneut. Nimm Dir dafür die Zeit, die Du brauchst.

Durchlaufe jetzt in einem Schnelldurchlauf die gesamten Ebenen von oben nach unten ohne zu denken. Komme zurück in die Ausgangsposition und nimm wahr, wie Dein Ziel jetzt reicher geworden ist.

Future Pace: Wann wirst Du die ersten Schritte zur vollständigen Verwirklichung Deines Zieles machen?



Weitere Verwendungsmöglichkeiten



Auftragsklärung: Auf welcher Ebenen ist das Problem? Welche NLP-Methode hilft da?

Modelling: Gehe mit dem Modell die Ebenen durch und reproduziere die Spitzenleistung.

Team-Coaching: Das Team geht durch die Ebenen.

Kombination mit anderen NLP-Formaten



Landsiedel
NLP Training

NLP-Kongress

NLP-Kongress 2011



Workshops
von renommierten Trainern
aus den Bereichen rund um NLP

Wochenendkarte 120,- €
Samstag 80,- € / Sonntag 60,- €
jeweils inkl. Buffet und Getränke

08.-10.07.2011 im Schloss Zeilitzheim



Landsiedel
NLP Training

Erfolgsforum

Erfolgspaket 2011

- Über 100 Stunden Weiterbildung
- Vier Top-Seminare
- 30 Online-Webinare
- Jahresbezug „Jetzt Erfolgreich!“
- Umfangreiches E-Mail-Coaching

Tagesseminare ab 38,- € inkl. MwSt.

In Hamburg, Köln, Frankfurt, Nürnberg, Würzburg



Tagesseminare



Cemal Osmanovic

Lebensziele - Bausteine der Zukunft

Neun von zehn Menschen haben keine schriftlichen Ziele.



Katharina Maehrlein

Ausdruck m(M)acht

Workshop für mehr Anerkennung, Akzeptanz, Erfolg und persönliche Souveränität.



Stephan Landsiedel

Mit NLP auf der Suche nach Spitzenleistung

Entfessele Deine Leidenschaft, um powervoll, engagiert und herausragend zu leben.



Carlos Salgado

Starke Persönlichkeit - starke Beziehungen

Entdecke die Geheimnisse erfolgreicher Beziehungen und gestalte sie.

Jedes Seminar kann einzeln für 38,- € gebucht werden.
Gerne erstellen wir auch Geschenkgutscheine.

Termine 2011

Hamburg

- 19.06. Mit NLP auf der Suche nach Spitzenleistung
- 27.08. Starke Persönlichkeit – starke Beziehungen
- 08.10. Ausdruck (m)Macht Eindruck

Köln

- 18.06. Starke Persönlichkeit – starke Beziehungen
- 16.07. Lebensziele – Bausteine der Zukunft
- 22.10. Ausdruck (m)Macht Eindruck

Frankfurt

- 29.05. Lebensziele – Bausteine der Zukunft
- 03.09. Ausdruck (m)Macht Eindruck
- 19.11. Starke Persönlichkeit – starke Beziehungen

Nürnberg

- 28.05. Lebensziele – Bausteine der Zukunft
- 13.08. Ausdruck (m)Macht Eindruck
- 26.11. Mit NLP auf der Suche nach Spitzenleistung

Würzburg

- 07.05. Ausdruck (m)Macht Eindruck
- 10.09. Mit NLP auf der Suche nach Spitzenleistung
- 03.12. Lebensziele – Bausteine der Zukunft



Landsiedel
NLP Training

NLP in a Week

NLP in a **WEEK**
8 Tage = 280,- €

NLP in einer Woche lernen

Seit mehr als 10 Jahren bieten wir qualitativ hochwertige NLP-Ausbildungen zum Practitioner, Master, Trainer und Coach (in jeweils 20 Tagen und kleinen Gruppen) im unteren Preissegment an. Immer stärker ist die Nachfrage geworden nach einem kürzeren NLP-Programm, dass schneller und noch günstiger ist. Jetzt ist es da: NLP in a Week. Erlebe hochkarätiges NLP in unterhaltsamer intensiver Form an acht aufeinanderfolgenden Tagen, die einen nachhaltigen Eindruck in Deinem Leben hinterlassen werden. Erlebe großes Kino zu kleinen Preisen.

» Aktuelle Inhalte

Neuere Entwicklungen inner- und außerhalb von NLP

» Kompakt und intensiv

Acht Tage hintereinander mit ca. 75 Stunden Training

» Erfahrener Trainer

Stephan Landsiedel hat bereits über 2000 NLP-Tage erfolgreich durchgeführt.

» Ganz viel Spaß!

NLP erleben und leben. Wir werden ganz viel Spaß und Freude haben.

» Fantastisches Bonusprogramm

Flirtseminar, Leadership-Skills, Graves Modell, Karrierestrategie uvm.

» Freizeitgestaltung

Gemeinsame Aktivitäten am Abend, z.B. Vorträge, Tanzen, Schwimmen/Sauna, Videos

Aktuell Termine in Köln und Hamburg!



Landsiedel
NLP Training

Gratis-Leistungen



Im Newsletter gibt es immer wieder tolle Aktionen!
<http://www.landsiedel-seminare.de/nlp/newsletter.html>

Xing:
https://www.xing.com/profile/Stephan_Landsiedel

Vision (Kurzversion)

Wir wollen NLP möglichst vielen Menschen
zugänglich machen und ein Netzwerk für
Weiterbildung aufbauen,
in dem sich Menschen wohl fühlen und sich voller
Freude gegenseitig in ihrer persönlichen und
beruflichen Entwicklung unterstützen.



Landsiedel
NLP Training