

Schokolade im Bett?

Jetzt erst recht!

In der Mittagspause dieses Spezialseminars fahre ich nach Hause und bekomme, fast wie bestellt, einen verbalen Angriff meiner Partnerin. »Im Bett sind Schokoladeflecken, ab sofort isst Du nichts mehr im Bett!« In einer kurzen Nachdenkphase bieten sich mir jetzt zwei Möglichkeiten: Alternative 1: Ich lasse das auf mir sitzen und beuge mich diesem Wunsch. Alternative 2: Ich nutze das Gelernte des Vormittags. Nachdem ich leidenschaftlich gerne Schokolade esse, hab ich mich für Möglichkeit 2 entschieden. Zuerst habe ich versucht, den Fokus auf einen Zustand zu lenken, den ich leicht verändern kann. »Schatz, es ist nicht die Schokolade, die daran schuld ist, sondern mein unachtsamer Umgang damit.« In einem zweiten Satz habe ich ihr keine Chance mehr gelassen: »Natürlich kann ich aufhören, die Schokolade auch im Bett zu essen, dann geh ich aber mit schlechter Laune schlafen. Willst Du das wirklich?« Darauf konnte sie kaum etwas sagen, außer das, was ich hören wollte. »Na gut, aber pass in Zukunft besser auf!« Ich bin verblüfft, es funktioniert.

SoMP – Sleights of Mouth-Patterns

NLP-Geschulte verstehen unter »Sleights of Mouth-Patterns« 15 klassische Kommunikations-Muster. Im Seminar werden diese auf fünf einfache Formen zusammengefasst, die jeder schnell und unmittelbar anwenden kann. Dass Übung erforderlich ist, ist klar.

Zwei dieser Muster haben Sie im oben stehenden Dialog schon ganz kurz kennengelernt. Beim Redefine wird eine vorhandene Aussage genommen und ein Satzteil bekommt eine neue Bedeutung. Zum Beispiel: »Schokolade essen im Bett verursacht Flecken.« Die Antwort ist nun: »Es ist nicht die Schokolade, die die Flecken erzeugt, sondern mein unachtsamer Umgang.« Oder ein weiteres Beispiel, Aussage:

»Wenn ich getrunken habe, dann kann ich sogar sicherer Auto fahren.« Unser Trainer Peter Ihor Atamaniuk, M.Sc. gibt einen passenden Antwortsatz: »Es ist nicht der Alkohol, der dich sicherer fahren lässt, sondern eher die entspannte Stimmung – und die kannst du auch ohne die enthemmende Wirkung des Alkohols erreichen.«

Ein weiteres Muster, das wir kennenlernen, ist das Muster »Konsequenz«. Dabei wird die Aufmerksamkeit des Sprechers auf eine mögliche positive oder negative Konsequenz seines Glaubenssatzes gelenkt. Perfekt wird es dann, wenn die Konsequenz in Widerspruch zu einem akzeptierten Wert liegt. Mit schlechter Laune schlafen gehen, ist weder ein akzeptierter, noch ein gewünschter Zustand, und daher kann der Partner das nicht wirklich wollen. Oder um auf unseren alkoholisierten Fahrer zurückzukommen, bietet sich folgende Antwort an: Dann fahr nicht zu viel, sonst wirst Du bald eine Leberzirrhose bekommen. Merken Sie die Verwirrung?

Nachdem wir im Seminar alle 15 Muster kennengelernt haben, bleibt Zeit zum Üben. Wir schauen uns verschiedene Mono- und Dialoge aus dem Film »Thank you for Smoking – THY 4 Smoking!« an und analysieren die genialen Sprachmuster des Lobbyisten für die Tabakindustrie.

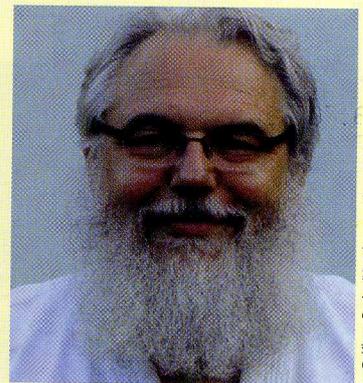
Fazit:

Ein Seminar, das nicht für Kommunikationsanfänger geeignet ist. NLP-Erfahrung und -Wissen werden vorausgesetzt. In nur zwei Tagen werden die Kommunikationsfähigkeiten stark erweitert und machen jedem Teilnehmer Lust auf mehr. □

SoMP – NLP-Rhetorik
Verbales AikiDo
Kosten: ab 240,- € exkl. MwSt.
Nächster Termin:
12. – 13. November 2011 in Wien
www.nlpzentrum.at/seminare

Im Spezialseminar »SoMP – NLP – Rhetorik – Verbales AikiDo«, veranstaltet vom ÖTZ NLP & NLpt, lernen die Teilnehmer wirksame verbale Strategien, um sich in schwierigen Gesprächssituationen spontan in guter Stimmung behaupten zu können.

Christoph Wirl war dabei.



Peter Ihor Atamaniuk

© Klaus Bodig/Hamburger Abendblatt