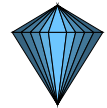


***Diamond-Training***  
*Reiner Pröls*



## Wahrnehmung

Unsere Welt nehmen wir mit unseren Sinnen wahr. Menschen können sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen. Für jede Wahrnehmung gibt es ein eigenes hochspezialisiertes Organ. Die Informationen die diese Organe liefern werden von unserem Gehirn ausgewertet, bewertet, kombiniert und gespeichert. Aufgrund der Fülle der Informationen ist es notwendig die einlaufenden Informationen zu filtern. Bei diesem Filterprozess gehen manche Informationen verloren und andere werden verfälscht. Als Beispiel stell dir einen harmlosen Verkehrsunfall vor. Schon kurze Zeit nach dem Unfall stehen die Zeugen um den Schauplatz des Geschehens und diskutieren lebhaft wer den Schuld hat. Noch lustiger wird es dann wenn es in einem Jahr, oder noch später, zu einem Gerichtsprozess kommt und die Zeugenaussagen sich glatt widersprechen. Im schlimmsten Fall wissen die Zeugen gar nicht mehr welche Farbe die beteiligten Fahrzeuge hatten.

Was hier stattfindet ist ein ganz natürlicher Prozess. Jeder nimmt das wahr was für *ihn* wichtig ist. Dem einen Zeugen ist aufgefallen dass der Fahrer einen Hut auf hatte, dem anderen ist aufgefallen dass er eine modische Brille trug und dem dritten ist die laute Musik aus dem Autoradio im Gedächtnis geblieben. Jeder hat sich das gemerkt was in seiner Welt interessant ist.


Eine der wesentlichen Aspekte im NLP ist die Schulung und Verbesserung der Wahrnehmung. Einer der Hauptgründe warum das so wichtig ist, ist die Tatsache dass der Hauptteil unserer Kommunikation nonverbal erfolgt. Wichtig ist nicht das was dein Gegenüber verbal aussagt sondern was er nonverbal zum Ausdruck bringt! Der amerikanische Psychologe Albert Mehrabian hat die oft zitierte 7-38-55 Regel aufgestellt die besagt dass die Wirkung einer Botschaft zu 7% von den Worten zu 38% von der Stimmlage und zu 55% von der Körpersprache bestimmt wird<sup>1</sup>.

Im NLP wird in Zusammenhang mit Wahrnehmung sehr häufig von VAKOG gesprochen:

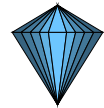
**WAHRNEHMUNG**

<b>V</b> = visuell	=	sehen
<b>A</b> = auditiv	=	hören
<b>K</b> = kinästhetisch	=	fühlen
<b>O</b> = olfaktorisch	=	riechen
<b>G</b> = gustatorisch	=	schmecken

**VAKOG = Wahrnehmung**



<sup>1</sup> [Albert Mehrabian \(http://de.wikipedia.org/wiki/Albert\\_Mehrabian\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian)



► ÜBUNG:

Bilde mit ungefähr 5 weiteren Übungspartnern eine Gruppe. Einer setzt sich auf einen Stuhl vor die anderen, diese prägen sich das Bild von dem Teilnehmer der auf dem Stuhl sitzt ein. Danach schließen sie die Augen und der Teilnehmer der auf dem Stuhl sitzt verändert eine Kleinigkeit (zum Beispiel einen Ring an einen anderen Finger stecken, ein Halstuch anders legen). Die anderen öffnen die Augen und versuchen zu erkennen was sich verändert hat. Danach setzt sich der nächste Übungspartner auf den Stuhl und die Übung beginnt von vorne. Übe dies solange bis es dir leicht fällt den Unterschied zwischen vorher und nachher zu erkennen.

Durch die letzte Übung hast du gelernt genau zu beobachten und die Information später wieder abzurufen und mit dem aktuellen Bild zu vergleichen. Du kannst für dich alleine zusätzlich folgende Übung machen.

► ÜBUNG:

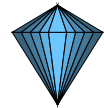
Beobachte einen Gegenstand, eine Person oder eine Landschaft, was immer du willst, genau, und präge dir dann das Bild ein. Schließe die Augen und lasse das Bild vor deinem geistigen Auge wieder entstehen. Sollten dir Informationen fehlen öffne wieder die Augen und ergänze dein geistiges Bild. Am Schluss vergleichst du dein inneres Bild mit der Realität. Korrigiere Unstimmigkeiten solange bis die Bilder gleich sind.

Nachdem du bis jetzt die visuelle Wahrnehmung geschult hast wenden wir uns nun der auditiven Wahrnehmung zu.

► ÜBUNG:

Bilde mit ungefähr 5 weiteren Übungspartnern eine Gruppe. Einer setzt sich auf einen Stuhl vor die anderen und schließt die Augen. Jetzt geht einer aus der Gruppe zu ihm hin und sagt ein Wort, zum Beispiel Straßenbahn und danach seinen Namen. Danach wiederholt sich das Ganze mit jedem Teilnehmer. Nach drei Durchgängen sagen die Teilnehmer nur noch das Wort und der Teilnehmer der auf dem Stuhl sitzt versucht zu erkennen wer der Sprecher war, hat er den Namen nicht richtig genannt sagt ihm der Sprecher noch einmal das Wort, solange bis er richtig erkennt wer der Sprecher ist. Danach setzt sich der nächste Übungspartner auf den Stuhl und die Übung beginnt von vorne. Wiederhole dies solange bis du sicher hörst wer der Sprecher ist. Woran kannst du den Sprecher erkennen: Stimmhöhe, Lautstärke, Dialekt, Sprechtempo, Aussprache bestimmter Buchstaben?

War diese Übung für dich schwieriger als die visuelle? Wenn ja dann ist das ein Zeichen dafür dass du in deiner auditiven Wahrnehmung noch Entwicklungspotenzial hast. Eine gute Möglichkeit deine auditive Wahrnehmung zu schulen ist zum Beispiel klassische Musik. Höre



eine Musikstück und versuche Melodie- und / oder Rhythmusformen die sich, eventuell in Variationen, wiederholen zu erkennen. Achte bei einem Orchester auch darauf welche Instrumente du heraushören und erkennen kannst. Übe dich darin nach dem Hören die Melodie und Rhythmus abzurufen und vor deinem inneren Ohr wiederzugeben, wenn du willst kannst du auch versuchen die Melodie wiederzugeben oder den Rhythmus nachzuklopfen.

Als letztes beschäftigen wir uns mit der kinästhetischen Wahrnehmung.

► ÜBUNG:

Bilde mit ungefähr 5 weiteren Übungspartnern eine Gruppe. Einer stellt sich vor die Gruppe. Jetzt geht einer nach dem anderen aus der Gruppe zu ihm hin und schüttelt ihm die Hand und sagt dazu seinen Namen. Nach drei Durchgängen schließt er die Augen und ein Übungspartner nach dem anderen gibt ihm wieder die Hand. Er versucht jetzt am Händedruck zu erkennen wer ihm die Hand gegeben hat. Hat er den Namen nicht richtig genannt gibt ihm der Übungspartner noch einmal die Hand, solange bis er richtig erkennt wer er ist. Wenn alle aus der Gruppe ihm die Hand geschüttelt haben stellt sich der nächste Übungspartner vor die Gruppe und die Übung beginnt von vorne. Wiederhole dies solange bis du sicher erkennst wer dir die Hand gegeben hat. Woran kannst du den Händedruck erkennen: Größe und Form der Hand, Stärke des Drucks, Temperatur und Feuchtigkeit der Hand.

Die gustatorische und olfaktorische Übung eignet sich eher als Hausaufgabe zum Selbststudium.

► ÜBUNG:

Gehe in einen Gewürzladen und rieche an verschiedenen Gewürzen. Welche Gerüche kommen dir bekannt vor und woher? Versuche den Geruch mit Worten zu beschreiben. Vielleicht entdeckst du ja auch noch das eine oder andere neue Gewürz für deine Küche. Achte bei deinem nächsten Essen darauf welche Gewürze du herauschmecken kannst.

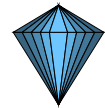
Gehe in eine Parfümerie und lass dir ein paar Düfte zeigen und rieche zur Probe daran. Versuche die Düfte mit Worten zu beschreiben, und versuche mindestens ein charakteristisches Merkmal für jeden Duft zu finden. Kommen die Düfte dir irgendwoher bekannt vor? Merke dir drei Düfte die dir besonders aufgefallen sind. Achte in der nächsten Zeit in deiner Umgebung darauf ob du einen dieser Düfte wiedererkennt. Unsere Wahrnehmungsfähigkeiten spiegeln sich auch in unserer Sprache wieder. Bestimmst kennst du den einen oder anderen Ausdruck: „das hört sich gut an“, „das stinkt mir“, „da blicke ich noch nicht durch“, „dabei fühle ich mich nicht wohl“, „das schmeckt mir nicht“.



Du kannst, wenn du genau zuhörst, herausfinden in welchem Repräsentationssystem (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) dein Gegenüber gerade „unterwegs“ ist.

Diese Verben werden auch **Prozessverben** genannt. Sie geben dir wertvolle Hinweise welches Repräsentationssystem (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch / gustatorisch) von deinem Gegenüber intern gerade benutzt wird um auf Informationen zuzugreifen.

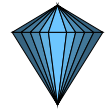
Hier eine Liste einiger Prozessverben. Das sind bei weitem nicht alle, sie geben dir einen guten Eindruck auf was du in Zukunft bei deinem Gegenüber achten kannst.



## VISUELLE PROZESSVERBEN



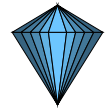
- ◆ Absicht
- ◆ aufzeigen
- ◆ strahlen
- ◆ sehen
- ◆ schauen
- ◆ blicken
- ◆ erkennen
- ◆ betrachten
- ◆ schwarz sehen
- ◆ gucken
- ◆ einsehen
- ◆ übersehen
- ◆ weitsichtig
- ◆ zeigen
- ◆ Licht ins Dunkle bringen
- ◆ kurzsichtig
- ◆ vorausschauend
- ◆ undurchsichtig
- ◆ ein rotes Tuch sein
- ◆ Klärung verlangen
- ◆ etwas beleuchten
- ◆ dunkle Gestalt
- ◆ scheinbar
- ◆ im Auge haben
- ◆ ins Auge fassen
- ◆ vor Augen haben
- ◆ ein leuchtendes Beispiel
- ◆ das ist klar
- ◆ Durchblick haben
- ◆ von Angesicht zu Angesicht
- ◆ bei Licht besehen
- ◆ aus der Vogelperspektive
- ◆ mir ist ein Licht aufgegangen
- ◆ im Trüben fischen
- ◆ meiner Ansicht nach
- ◆ sich einen Überblick verschaffen
- ◆ Aufsehen erregen
- ◆ Vorschau
- ◆ Perspektive
- ◆ Bild
- ◆ grünes Licht geben
- ◆ Ausstrahlung haben
- ◆ Einblick gewähren
- ◆ durchsichtiges Manöver



## AUDITIVE PROZESSVERBEN



- ◆ hören
- ◆ das hört sich gut an
- ◆ das klingt gut
- ◆ in Ruhe nachdenken
- ◆ singen
- ◆ schreien
- ◆ klingen
- ◆ wortwörtlich
- ◆ wiehern
- ◆ weinen
- ◆ das schreit zum Himmel
- ◆ jammern
- ◆ brüllen
- ◆ antworten
- ◆ brummen
- ◆ bellen
- ◆ flüstern
- ◆ ratschen
- ◆ rasseln
- ◆ zustimmen
- ◆ einen guten Ruf haben
- ◆ stumm wie ein Fisch
- ◆ sagen
- ◆ raunen
- ◆ schwatzen
- ◆ surren
- ◆ wispern
- ◆ Donnerwetter
- ◆ Gebell
- ◆ Ankündigung
- ◆ Töne
- ◆ schmatzen
- ◆ seufzen
- ◆ stöhnen
- ◆ trommeln
- ◆ tratschen
- ◆ rauschen
- ◆ in Ruhe lassen
- ◆ aufs Wort gehorchen
- ◆ Antwort
- ◆ pfeifen
- ◆ übereinstimmen
- ◆ gutes / schlechtes gehört haben
- ◆ nicht auf den Mund gefallen

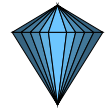


## KINÄSTHETISCHE PROZESSVERBEN



- ◆ fühlen
- ◆ spüren
- ◆ Druck spüren
- ◆ annehmen
- ◆ berühren
- ◆ ausführen
- ◆ erleben
- ◆ schlafen
- ◆ weich
- ◆ hart
- ◆ glatt
- ◆ rau
- ◆ tasten
- ◆ schreiben
- ◆ entgegennehmen
- ◆ drücken
- ◆ loslassen
- ◆ drängeln
- ◆ umgehen
- ◆ heiß
- ◆ verdauen
- ◆ in den Griff bekommen
- ◆ aufgreifen
- ◆ ausführen
- ◆ einbinden
- ◆ erfüllt
- ◆ dabeisein
- ◆ lieben
- ◆ hassen
- ◆ schweben
- ◆ zittern
- ◆ erzittern
- ◆ erschauern
- ◆ aufgeben
- ◆ erschlagen
- ◆ beibehalten
- ◆ ausschließlich
- ◆ drehen
- ◆ wenden
- ◆ tragen
- ◆ schmieren
- ◆ In der Luft hängen
- ◆ schlucken
- ◆ anpacken





## OLFAKTORISCHE PROZESSVERBEN

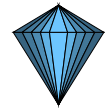


- ◆ das stinkt zum Himmel
- ◆ gegen den Wind riechen
- ◆ ich kann ihn nicht riechen
- ◆ immer der Nase nach
- ◆ einen guten Riecher haben
- ◆ etwas ist anrücklich
- ◆ jemanden nicht riechen können
- ◆ verschnupft sein
- ◆ schnüffeln
- ◆ würzen
- ◆ schnuppern
- ◆ riechen
- ◆ duften
- ◆ da ist was faul
- ◆ auf die Nase fallen
- ◆ anrückige Person

## GUSTATORISCHE PROZESSVERBEN



- ◆ das schmeckt mir nicht
- ◆ schmecken
- ◆ das stößt mir sauer auf
- ◆ eine bitter Pille
- ◆ einziger Wermutstropfen
- ◆ jemanden zum Fressen gern haben
- ◆ loses Mundwerk
- ◆ bitterer Beigeschmack
- ◆ einen guten Geschmack haben
- ◆ das ist nach meinem Geschmack
- ◆ wie Öl runtergehen
- ◆ eine Gaumenfreude
- ◆ kosten
- ◆ reinschmecken
- ◆ die Schnauze voll haben
- ◆ Galle kommt hoch
- ◆ jemanden gefressen haben
- ◆ auf die Schnauze fallen



► ÜBUNG:

Unterhalte dich mit deinem Übungspartner zum Beispiel über seinen letzten Urlaub, seine Arbeit oder seine Familie. Achte darauf welche Worte er benutzt und ob du an bestimmten Stellen der Erzählung eine Häufung in einem Repräsentationssystem feststellen kannst. Es gibt Worte wie zum Beispiel „denken, glauben, machen, tun, wollen, usw.“ die keinem Repräsentationssystem zugeordnet werden können.

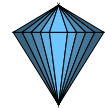
Das Angleichen an Prozessverben und an das jeweilige Repräsentationssystem ist eine sehr gute Möglichkeit zu pacen um so Rapport herzustellen.

Die Prozessverben sind aber nicht die einzigen Hinweise die du von einem Gesprächspartner bekommst an denen du erkennen kannst in welchem Repräsentationssystem er gerade „unterwegs“ ist. Eine andere zusätzliche Möglichkeit stellen die Augenzugangshinweise dar. Achte bei einem Gespräch auf die Augen und insbesondere auf die Bewegung der Pupillen. Wenn die Pupillen beispielsweise nach oben gehen dann ist derjenige gerade visuell unterwegs, wandern die Pupillen horizontal von rechts nach links oder umgekehrt ist das auditive Repräsentationssystem aktiv. Gehen die Pupillen nach unten ist das kinästhetische Repräsentationssystem oder ein sogenannter innerer Dialog aktiv. Der innere Dialog ist die innere Stimme die mit dir spricht. Wenn du zum Beispiel zu dir sagst „Ich müsste mal wieder aufräumen.“ dann ist das ein innerer Dialog.

Die Augenzugangshinweise (AZH) lassen sich noch weiter untergliedern, je nach dem in welche seitliche Richtung sich die Pupillen bewegen lässt sich unterscheiden ob es sich zum Beispiel um eine visuelle Erinnerung oder um ein konstruiertes Bild handelt. Allerdings sind diese Zuordnungen individuell verschieden. Du musst also zuerst herausfinden wie die Zuordnung bei deinem Gegenüber ist. Die Augenzugangshinweise können auch darüber Aufschluss geben welche Strategien in einem Menschen gerade ablaufen. Es ist zum Beispiel durchaus möglich dass du die Frage stellst „Erinnere dich an die Stimme deiner Mutter“ und die Pupillen gehen nach oben auf die Seite die der visuellen Erinnerung zugeordnet sind um dann horizontal auf die Seite zu gehen die der auditiven Erinnerung zugeordnet ist. Das bedeutet dein Gegenüber hat sich zuerst ein visuelles Bild seiner Mutter vorgestellt um dadurch auf die auditive Erinnerung zugreifen zu können.

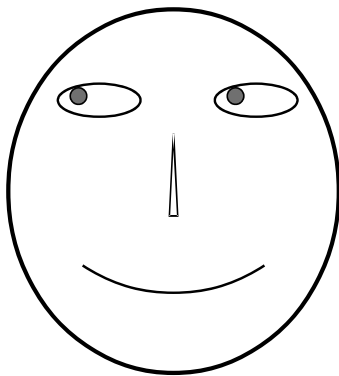
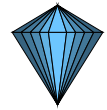
Auch ein Zugriff auf den visuell konstruierten Bereich auf eine visuell erinnernde Frage heißt nicht automatisch dass dein Gegenüber lügt! Es kann zum Beispiel sein dass er ein dissoziiertes Bild abrufen, er sieht sich also selbst von außen in der Situation. Eine andere Möglichkeit ist dass er sich an eine Person erinnert die er aber nicht in einer konkreten Situation sieht sondern sein inneres Bild aus mehreren Bildern zusammengesetzt ist. Man sagt er erinnert sich an die „Gestalt“ oder er denkt an einen Gattungsbegriff wie zum Beispiel „Baum“, ohne einen konkreten Baum zu sehen. Solche Bilder kannst du daran erkennen dass sie meist keinen Hintergrund haben, da sie ja aus keiner konkreten Situation stammen sondern zusammengesetzt sind.

Im NLP werden für die Repräsentationssysteme sehr häufig folgende Abkürzungen verwendet:

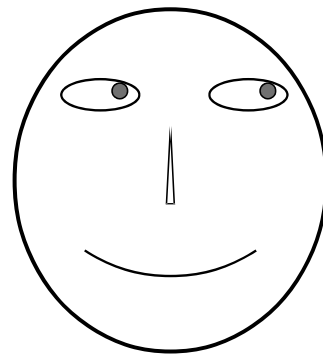


## ABKÜRZUNGEN REPRÄSENTATIONSSYSTEME

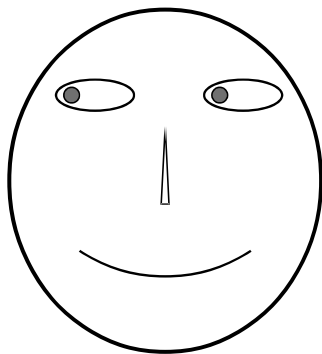
<b>V<sub>ex</sub></b>	externer visueller Reiz (Sehen)
<b>V<sub>e</sub></b>	erinnertes Bild
<b>V<sub>k</sub></b>	konstruiertes Bild
<b>A<sub>ex</sub></b>	externer auditiver Reiz (Hören)
<b>A<sub>EX</sub></b>	auditiven Reiz erzeugen (z.B. Sprechen)
<b>A<sub>e</sub></b>	erinnertes Geräusch, Stimme usw.
<b>A<sub>k</sub></b>	konstruiertes Geräusch, Stimme usw.
<b>A<sub>ID</sub></b>	innerer Dialog, Worte, Sinn der Worte
<b>K<sub>ex</sub></b>	externer kinästhetischer Reiz (Fühlen)
<b>K<sub>EX</sub></b>	kinästhetischen Reiz erzeugen (z.B. Bewegung)
<b>K<sub>e</sub></b>	erinnerter kinästhetischer Reiz (z.B. Wärme)
<b>K<sub>k</sub></b>	konstruierter kinästhetischer Reiz (kommt nur sehr selten vor)
<b>K+++</b>	super gutes Gefühl
<b>K++</b>	sehr gutes Gefühl
<b>K+</b>	gutes Gefühl
<b>K-</b>	schlechtes Gefühl
<b>K--</b>	sehr schlechtes Gefühl
<b>K---</b>	ganz mieses Gefühl
<b>O<sub>ex</sub></b>	externer olfaktorischer Reiz (Riechen)
<b>O<sub>e</sub></b>	erinnerter Geruch
<b>O<sub>k</sub></b>	konstruierter Geruch
<b>G<sub>ex</sub></b>	externer gustatorischer Reiz (Schmecken)
<b>G<sub>e</sub></b>	erinnerter Geschmack
<b>G<sub>k</sub></b>	konstruierter Geschmack



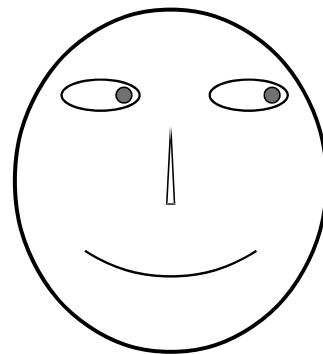
*Visuell konstruiert (V<sub>k</sub>)*



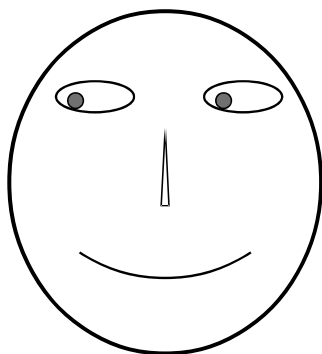
*Visuell erinnert (V<sub>e</sub>)*



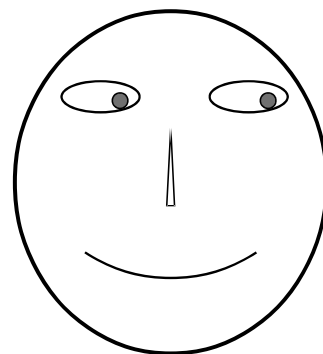
*Auditiv konstruiert (A<sub>k</sub>)*



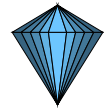
*Auditiv erinnert (A<sub>e</sub>)*



*Kinästhetisch (K)*



*Innerer Dialog (A<sub>ID</sub>)*



► ÜBUNG:

Stelle deinem Übungspartner Fragen im visuellen, auditiven und kinästhetischen Repräsentationssystem und beobachte seine Augen. Was ist die erste Bewegung der Pupillen und welche folgen danach? Für diese Übung musst du sehr genau und exakt beobachten können. Übe solange bis du mühelos die Augenbewegungen deines Gesprächspartners wahrnehmen kannst.

Fragen zum visuellen Repräsentationssystem könnten zum Beispiel so aussehen: Welche Farbe hat dein Auto? Wie würde dein Vater mit hellrosa Schuhen aussehen?

Fragen zum auditiven Repräsentationssystem könnten zum Beispiel so aussehen: Wie hört sich das Klingeln deines Telefons an? Wie hört sich deine Mutter mit einer Männerstimme an?

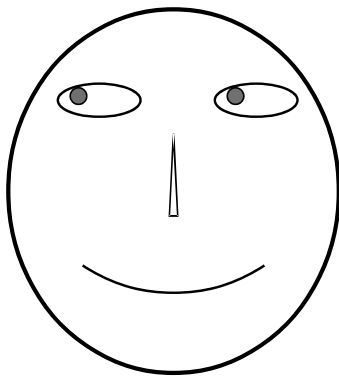
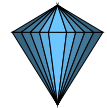
Fragen zum kinästhetischen Repräsentationssystem könnten zum Beispiel so aussehen: Stell dir vor du läufst mit nackten Füßen an einem Strand entlang, was spürst du? Wie fühlt es sich an wenn du einen Hund streichelst?

Fragen zum inneren Dialog könnten zum Beispiel so aussehen: Was musst du in der nächsten Woche erledigen? Was ist dir im Moment wichtig im Leben? Wo kommt der Klang her wenn du mit dir selbst sprichst, und welchen Tonfall hast du dabei?

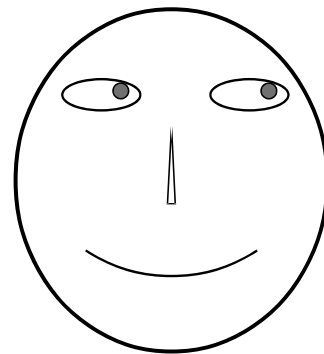
Das visuelle Repräsentationssystem ist immer oben, das auditive in der Mitte und das kinästhetische / innerer Dialog sind immer unten. Die Richtungen für konstruiert / erinnert sind individuell verschieden und können auch in verschiedenen Repräsentationssystemen unterschiedlich sein!  
Notiere auf dem nachfolgenden Blatt die Augenzugangshinweise wie du sie bei deinem Gegenüber wahrgenommen hast.

Die allererste Bewegung der Pupillen gibt an welches Repräsentationssystem als allererstes angesprochen wird um Informationen abzurufen. Es wird auch **Leadssystem** genannt. Sollte die erste Augenbewegung in Richtung innerer Dialog gehen dann ist das ein äußeres Zeichen dafür dass die Frage als innerer Dialog wiederholt wird. Das Leadsystem ist häufig visuell.

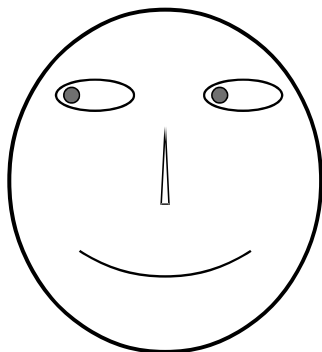
Wenn wir Informationen überprüfen zum Beispiel als Reaktion auf die Frage „Ist das wirklich so?, Stimmt das auch?“ wird das sogenannte **Referenzsystem** aktiviert, dies ist häufig kinästhetisch.



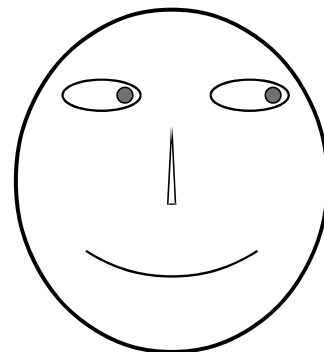
- Visuell konstruiert (V<sub>k</sub>)*
- Visuell erinnert (V<sub>e</sub>)*



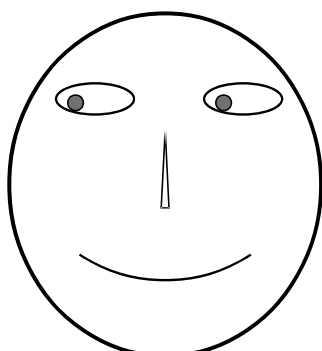
- Visuell erinnert (V<sub>e</sub>)*
- Visuell konstruiert (V<sub>k</sub>)*



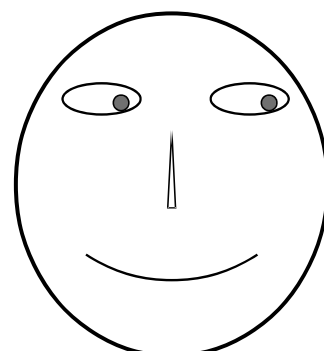
- Auditiv konstruiert (A<sub>k</sub>)*
- Auditiv erinnert (A<sub>e</sub>)*



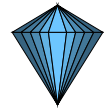
- Auditiv erinnert (A<sub>e</sub>)*
- Auditiv konstruiert (A<sub>k</sub>)*



- Kinästhetisch (K)*
- Innerer Dialog (A<sub>ID</sub>)*

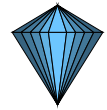


- Innerer Dialog (A<sub>ID</sub>)*
- Kinästhetisch (K)*



Es gibt noch eine weitere Möglichkeit außer den Augenzugangshinweisen und den Prozessverben das primäre Repräsentation zu bestimmen. Diesmal verwenden wir körperliche Merkmale. Erinnere dich daran dass 55% der Wirkung einer Botschaft von der Körpersprache abhängen. So deutet zum Beispiel eine gerade Körperhaltung auf einen visuell geprägten Menschen hin, eine melodische Stimme auf einen auditiven und jemand mit vielen Gesten ist eher im kinästhetischen System zu Hause.

Diese Hinweise werden **Zugangshinweise** genannt. Zu beachten ist dass, wie bei den Augenzugangshinweisen, es sich um *Hinweise* handelt. Eine 100% Treffsicherheit darfst du nicht erwarten und du solltest immer alle dir zur Verfügung stehenden Wahrnehmungen *simultan* benutzen um Schlussfolgerungen auf das bevorzugte Repräsentationssystem zu ziehen.

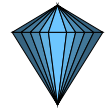


## VISUELLE ZUGANGSHINWEISE



- ◆ gerade Haltung
- ◆ sauber und ordentlich
- ◆ erhobener Kopf
- ◆ modische Kleidung
- ◆ hochgezogene Schultern
- ◆ achtet auf Übersichtlichkeit
- ◆ Details wichtig
- ◆ gute Handschrift
- ◆ erhobenes Kinn
- ◆ achtet auf klare Formen und Farbharmonie
- ◆ Gesten im Kopfbereich
- ◆ Kinn erhoben
- ◆ eher ruhig und vorsichtig
- ◆ aufmerksam und besonnen
- ◆ schnell sprechend
- ◆ hohe nasale Stimme
- ◆ bildhafte Sprache und Phantasie
- ◆ liest gerne
- ◆ schaut häufig nach oben
- ◆ lebhafte Augenbewegung
- ◆ Brustatmung
- ◆ gut geeignet für langfristige Planungen
- ◆ erinnert sich an Geschehenes

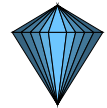




## AUDITIVE ZUGANGSHINWEISE



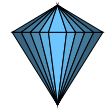
- ◆ vorgelehnte Haltung
- ◆ strukturiertes Denken
- ◆ schräger Kopf
- ◆ logische Argumentation
- ◆ großer Wortschatz
- ◆ wählt Worte bewusst
- ◆ leicht ablenkbar
- ◆ spricht mit sich selbst
- ◆ lernt durch zuhören
- ◆ liebt anspruchsvolle Musik und Konversation
- ◆ kann Gesprochenes wortwörtlich wiedergeben
- ◆ kann gut Geräusche und Stimmen imitieren
- ◆ neigt zu Gedankensprüngen
- ◆ mittlere Tonlage
- ◆ angenehmes Sprechtempo
- ◆ melodische Stimme
- ◆ schlichte Kleidung
- ◆ dezente Farben
- ◆ hört Töne und Stimmen
- ◆ erinnert sich an Gesprochenes



## KINÄSTHETISCHE ZUGANGSHINWEISE

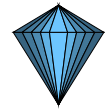


- ◆ Schultern und Kopf nach unten
- ◆ Gesten in Brust und Bauchbereich
- ◆ Kinn nach unten
- ◆ kräftiger Händedruck
- ◆ bewegt sich viel
- ◆ berührt andere
- ◆ volle tiefer Stimme
- ◆ spricht langsam
- ◆ Bauchatmung
- ◆ ausdrucksstarke Körpersprache, Gesten
- ◆ bequeme abgetragene Kleidung oder sportlich gut gekleidet
- ◆ sammelt Lernerfahrung durch Ausprobieren
- ◆ Gesamteindruck wird abgespeichert
- ◆ breite verkrampfte Handschrift
- ◆ eher wenig detailorientiert
- ◆ erinnert sich an Gesamteindruck



► ÜBUNG:

Suche dir einen Übungspartner mit dem du noch nicht geübt hast. Unterhalte dich mit ihm und versuche durch Beobachtung und passende Frage das Repräsentationssystem deines Gegenübers herauszufinden. Pace dann deinen Gesprächspartner indem du ihm mit deinen Fragen in seinem Repräsentationssystem begegnest. Übe das mehrmals mit unterschiedlichen Übungspartnern solange bis du das Gefühl hast dass es dir leicht fällt deinen Gesprächspartner in seinem Repräsentationssystem „anzusprechen“.



## **Literatur**

[Alexa Mohl, Der große Zauberlehrling, Band 1](#)

[NLPedia \(http://nlportal.org/nlpedia\)](http://nlportal.org/nlpedia)

[Klaus Grochowiak, Das NLP - Practitioner Handbuch](#)