

# NLP-Ausbildung mit Erfolg

So stellst Du sicher, dass Deine NLP-Ausbildung Dich wirklich weiter bringt.



## Impressum:

© 2016 Stephan Landsiedel  
Friedrich-Ebert-Straße 4  
97318 Kitzingen  
Deutschland  
[www.landsiedel-seminare.de](http://www.landsiedel-seminare.de)

Verlag und Herausgeber: Stephan Landsiedel, Kitzingen  
Bildquelle: storyblocks.com

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

ISBN 978-3-9406-9227-6

# NLP-Ausbildung mit Erfolg

Themen:

- Warum regelmäßiges Training so wichtig ist
- Was Du während der NLP-Ausbildung tun kannst und den Nutzen aus dem Seminar zu maximieren.
- Wie Du an Partner für Übungsgruppen gelangst, die regelmäßig mit Dir trainieren wollen.
- Welche Ressourcen Du nutzen kannst, um mit Dir selbst NLP zu praktizieren.

Ich freue mich, dass Du dieses E-Book heruntergeladen und zu lesen begonnen hast. Du wirst gleich sehen, dass es enorm wichtig ist, einige der Punkte aus diesem E-Book wirklich umzusetzen.

*Stephan Landsiedel*

## Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zu der Entscheidung an einer NLP-Ausbildung teilzunehmen. Dies ist ein wichtiger Schritt in ein neues Leben. NLP kann so viel in unserem Leben bewirken:

- mehr von unseren Zielen erreichen
- bessere Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen
- kreativer und freier leben
- Konflikte und Probleme besser lösen

und vieles mehr.

Sicher hast auch Du so Deine Vorstellung, was Du mit NLP gerne in Deinem Leben erreichen oder verändern möchtest. Das ist gut so, denn wir brauchen in der Regel eine ganz spezifische Motivation, um etwas Neues zu lernen und es dann auch tatsächlich in unserem Leben anzuwenden. Falls Dir noch nicht klar ist, was Du mit NLP gerne machen möchtest, wobei Du es einsetzen möchtest, dann starte doch mal, indem Du Dir in dieser Sache Klarheit verschaffst. Schreibe Dir alle Dinge auf, die Du Dir von NLP versprichst. Sei dabei möglichst präzise, um Deine Chancen es zu bekommen, zu maximieren.

NLP ist eine großartige Methode. Ich habe erlebt, wie sie tausenden von Menschen geholfen hat. Allerdings möchte ich an dieser Stelle differenzieren zwischen der einmaligen Anwendung wie in einem Coaching, das man selbst bekommt, und dem regelmäßigen Praktizieren einer Methode. Sicher, viele NLP-Techniken helfen schon, wenn man sie nur ein einziges Mal in einem Coaching macht. Sie helfen dann bei einem ganz konkreten Problem. Tritt dann ein weiteres Problem auf, muss man wieder zu einem Coach gehen ...

Wenn Du aber NLP wirklich lernst und verinnerlichst bis es ein Teil von Dir ist, dann stehen Dir alle Möglichkeiten offen, der Mensch zu werden, der Du wirklich sein willst!

## **Erfolg braucht regelmäßiges Training**

Wenn es um unseren Körper geht, dann ist den meisten Menschen sofort klar, dass es nicht ausreichend ist, einmal Sport zu treiben oder sich einmal gesund zu ernähren. Wir müssen regelmäßig – am besten mehrmals pro Woche – Sport treiben und sollten uns nach Möglichkeit permanent gesund ernähren.

Selten wird diese Erkenntnis auf den Bereich des Psychologischen angewendet. Dabei gilt es hier genauso. Einmal NLP anzuwenden hilft für die aktuelle Situation in

dem jeweiligen Moment. Aber noch viel interessanter ist es, NLP regelmäßig anzuwenden und dadurch die eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Die Veränderung würde dann nicht nur auf der Verhaltensebene sondern sogar auf der Identitätsebene stattfinden. Dadurch bist Du in der Lage neue Muster zu erlernen, positive Gewohnheiten zu erschaffen, die Dich später in ganz vielen Kontexten zu dem befähigen, was Du möchtest. Es reicht nicht, ein NLP-Format einmal in der Ausbildung zu üben und dann zu glauben, Dein Leben wäre jetzt anders. Du musst das Gelernte auch anwenden! „Use it or lose it“ („Nutzes es oder Du verlierst es“), heißt es beim Aufbau von körperlichen Muskeln. Hier reden wir von geistigen Muskeln und die wollen ebenfalls bewegt werden. Aus diesem Grund beschreibe ich in diesem E-Book Möglichkeiten, wie Du die Wirkung und den Nutzen aus Deiner NLP-Ausbildung potenzieren kannst.

Die meisten Menschen sind sehr willensschwach. Nur allzu leicht und allzu schnell geben sie sich Ablenkungen hin und ziehen nicht das durch, was sie als für sich nützlich und hilfreich erkannt haben. Am Ende des Seminars nimmt man sich vor, die Inhalte noch einmal anzusehen, die neuen Erkenntnisse auch wirklich auszuprobieren, sie dem Partner zu erklären oder für sich selbst noch einmal zu üben. In den wenigsten Fällen geschieht das wirklich. Ehe man sich versieht, ist man wieder im Alltagstrott

gelandet. Dabei bräuchte es gar nicht so viel – nur ein paar Minuten tägliches Training und alles wäre anders. Aber solange das noch nicht in uns drin ist, wie das tägliche Zähneputzen, haben die meisten Menschen keine Chance und verlieren den „Kampf gegen den inneren Schweinehund“.

Wenn ich aber doch schon weiß, dass dies passieren wird, weil ich mich gut kenne und es in der Vergangenheit bisher immer nach Seminaren oder dem Lesen von guten Büchern, die nach Umsetzung geschrien haben, der Fall war, dann kann ich mir doch gleich Systeme schaffen, die mir dabei helfen, es diesmal tatsächlich umzusetzen.

Einige der Systeme möchte ich Dir jetzt vorstellen.

1. Übungsgruppen
2. Buddy-Prinzip
3. Üben mit anderen
4. Selbstcoaching

## Kapitel 1: Übungsgruppen

NLP-Übungsgruppen, die auch oft NLP-Peergruppen genannt werden, sind eine der besten Möglichkeiten, um zu trainieren. Als ich in meiner NLP-Practitioner-Ausbildung war, hatte ich gleich drei Übungsgruppen parallel. Ich wollte dieses NLP-Zeug einfach meistern, nachdem mir klar geworden war, was man damit alles machen kann. Diese Übungsgruppen waren nicht gerade um die Ecke. Teilweise hatte ich mehrere hundert Kilometer Anreise. Das war für mich als Student nicht leicht finanzierbar. Aber ich wusste, das Training würde sich auszahlen. Damals wäre ich froh gewesen, wenn es so ein System, wie wir es heute haben, gegeben hätte.

Das Tolle an einer Übungsgruppe ist, dass Du mit motivierten Gleichgesinnten übst. Es werden klare Termine ausgemacht, die Du in Deinen Kalender einträgst und Dir frei hältst. Es entsteht eine gewisse soziale Verpflichtung.

Wir machen es Dir ganz leicht, passende Übungsgruppenpartner zu finden. Es gibt inzwischen bei Landsiedel vier Möglichkeiten, an einer Übungsgruppe teilzunehmen.



## Arten von Übungsgruppen

- a) Von Lehrtrainern betreute Übungsgruppe
- b) Von Botschaftern betreute Übungsgruppe
- c) Freie Übungsgruppen-Datenbank
- d) Eigene Übungsgruppe gründen

### a) Von Lehrtrainern betreute Übungsgruppe

Von Zeit zu Zeit veranstalten die Landsiedel NLP-Lehrtrainer freie Übungsgruppenabende, an denen Du kostenfrei teilnehmen kannst. Dies bedeutet, dass Du von einer sehr qualifizierten Person begleitet wirst. Diese Abende finden je nach Standort mehr oder weniger regelmäßig statt. Sie bedeuten für uns einen verhältnismäßig großen Aufwand, weil wir einen Trainer und einen Raum bereitstellen müssen. Beides verursacht schnell dreistellige Kosten. Dennoch bieten wir es an, weil wir glauben, dass es wichtig ist- Dies ist ein cooles Angebot. Nutze es, wann immer es möglich ist.

Einige unserer Trainer bieten auch (gegen kleines Geld für die Raummiete und Organisation) ganze Übungstage an. Du findest die von Lehrtrainern betreuten Übungsgruppen auf [unserer Webseite](#).

### b) Von Botschaftern betreute Übungsgruppe

Hier gibt es ganz spezielle Personen, unsere Botschafter, die einen Abend ausschreiben und organisieren. Die

Botschafter kümmern sich um den Rahmen, d.h. sie organisieren einen Raum, legen einen Termin fest und sind an dem Abend selbst auch anwesend. Botschafter sind in der Regel fortgeschrittene NLPler. Sie sind nicht zwangsläufig Trainer. Sie organisieren die Gruppen, um selbst daran teilzuhaben und mit Gleichgesinnten zu üben. An diesen Abend kann frei geübt oder nach einer festen Struktur vorgegangen werden. Für alle Fälle haben die Botschafter ein Handbuch von mir, in dem zahlreiche Themen für Übungsabende vorgestellt werden.

#### c) Freie Übungsgruppen-Datenbank

Als dritte Alternative bieten wir die Möglichkeit, an einer privaten NLP-Übungsgruppe teilzunehmen. Hier treffen sich ehemalige Teilnehmer oder Neugierige. Es gibt eine umfangreiche Liste mit etwa 100 Angeboten. Kontaktiere einfach den Ansprechpartner in Deiner Nähe, um weiteres zu erfahren. Achtung: Nicht alle Gruppen sind noch aktiv. Teile uns bitte mit, wenn Du auf Deine Anfrage auch nach ein paar Tagen noch keine Antwort erhalten hast, damit wir die Liste pflegen können.

#### d) Gründung einer privaten Übungsgruppe

Wenn keine der bisher genannten Möglichkeiten in Frage kommt, dann gründe doch eine eigene Übungsgruppe. Melde Dich einfach über unser Formular an und nach kurzer Zeit stehst auch Du in der Liste und kannst über

unsere Plattform weitere Interessenten finden. Einfacher können wir es Dir gar nicht machen.

Es ist sehr sinnvoll, die NLP-Peergroup-Treffen in regelmäßigen und gut verdaubaren Abständen durchzuführen. Ein zu ehrgeiziges Maß an Häufigkeit wird oft mit der Zeit als belastend empfunden. Lieber einmal im Monat oder alle 14-Tage in der NLP-Peergroup zusammenkommen und dann aber richtig.

Damit das Peergroup-Treffen nicht in einer anregenden Unterhaltung oder Diskussion versandet, ist es wichtig, sich im Vorfeld Gedanken über das Thema und die Gestaltung des Abends oder Nachmittags zu machen. Dies kann reihum von den Beteiligten erfolgen. Jeder sollte Themen- und Übungsvorschläge einbringen.

Auf unserer Webseite findest Du Anregungen zur Gestaltung der ersten Abende:

<http://www.landsiedel-seminare.de/nlp-peergruppen/uebungen-peergruppen.html>

## Kapitel 2: Das Buddy-Prinzip

Das Wort Buddy kommt aus dem Englischen und bedeutet auf Deutsch so etwas wie „Kumpel, Partner“. Hier geht es darum, sich einen Partner zu suchen, mit dem man sich gemeinsam in der Umsetzung der Ausbildungsinhalte unterstützt. Ich empfehle dies seit 20 Jahren. Suche Dir jemand, mit dem Du gut klar kommst. Dann vereinbart Ihr, dass Ihr Euch gemeinsam auf dem Weg zum Erfolg mit NLP unterstützen wollt. Danach legt Ihr einen Rhythmus fest, in dem Ihr Euch sehen oder telefonieren wollt, um Euch gegenseitig zu coachen bzw. Euch Eure Ergebnisse mitzuteilen.

Sagen wir, Ihr wohnt weit auseinander und verabredet Euch daher vierzehntägig am Telefon für eine Stunde. In der ersten halben Stunde ist Partner A dran, in der zweiten dann Partner B. So kommt jeder von Euch zum Zuge. Ihr teilt dem anderen mit, was Eure Ziele und Aktivitäten sind. Der andere hört zu und stellt Fragen. Alleine zu wissen, dass Du in einigen Tagen Deinem Buddy Rechenschaft ablegen musst, führt bei vielen Menschen zu einem verstärkten Handlungsdruck. Es ist einfach peinlich dem Buddy sagen zu müssen, dass man es sich doch lieber vor dem Fernseher bequem gemacht hat, als NLP zu üben.

Wenn Dein Buddy Coaching-Kompetenzen hat, dann kann er Dich natürlich auch in der Zeit coachen. In diesem Fall wollt Ihr Euch vielleicht sogar noch mehr Zeit reservieren. Ich hatte über mehrere Jahre einen Buddy und wir haben jeden Tag um 5:30 Uhr telefoniert. Ich bin extra für die Gespräche früher aufgestanden. Normal hätte ich noch zwei Stunden länger schlafen können. Es gab einfach keine andere Zeit im Verlauf eines Tages, zu der wir beide Zeit gehabt hätten.

Es ist eine Frage von Einsatzbereitschaft. Unser Lebensglück kann davon abhängen, ob wir die Energie aufbringen, in unserem Leben auch wirklich etwas zu verändern. Kleine Dinge machen auf die lange Sicht einen riesigen Unterschied.

## **Kapitel 3: Üben mit anderen**

Halte Deine Augen und Ohren offen, um Trainingsmöglichkeiten mit den Menschen aus Deiner näheren Umgebung zu finden. Viele der einfachen NLP-Modelle und Techniken kannst Du jeden Tag dutzende Male üben, z.B. das Meta-Modell der Sprache oder auch das Thema Wahrnehmung, Kalibrieren, Rapport, Körpersprache. Hier findest Du überall Übungsmöglichkeiten, wenn Du das willst.

Du könntest mit einem Freund oder einem Familienangehörigen NLP-Übungen machen. Bitte beispielsweise Deinen Partner darum und mache mit ihm eine kleine Übung, wenn er dies möchte. Fange erst einmal mit einfachen kleinen Sachen an und steigere diese nach und nach, wenn die andere Person Spaß und Nutzen dabei hat. NLP-Übungen können die eigene Partnerschaft sehr bereichern.

Als ich in meiner Practitioner-Ausbildung war, da wohnte ich in einem Studentenwohnheim mit 123 anderen Studenten. Da gab es nahezu jeden Tag jemand, der gerade nicht glücklich war und den ich mir schnappen konnte, um mit ihm eine Übung zu machen. Meine Spezialitäten waren: Prüfungsangst, Vortragsangst, Liebeskummer und Prüfung vermässelt.

Je nachdem, in welchem Beruf Du arbeitest, triffst Du auch dort auf Menschen, mit denen Du gezielt NLP üben kannst. Ein Verkäufer kann in jedem Gespräch beginnen gezielt NLP anzuwenden. Er kann jede Technik im Vorfeld auf seine Situation übertragen und seine Verkaufsgespräche entsprechend gestalten. Im Grunde kann jeder, der mit anderen kommuniziert, permanent NLP einsetzen.

Wenn Du Formate mit anderen machst, solltest Du natürlich vorher deren Erlaubnis einholen. Insbesondere wenn es dabei um persönliche Themen geht.

Du kannst auch beim Fernsehen oder beim Anschauen von einem Video-Film eine NLP-Brille aufsetzen und dabei auf NLP-Techniken achten. Eine Liste mit „NLP-Spielfilmen“, d.h. Hollywood-Filme, die in ihrer Geschichte sehr viele NLP-Themen beinhalten, befindet sich auf unserer Webseite. Darunter sind z.B. Filme wie: Don Juan de Marco, Matrix, Spurwechsel, Avatar, Martin Luther.

## **Kapitel 4: Selbstcoaching**

Wenn Du es Dir zutraust, die nötige Selbstdisziplin wirklich selbst aufzubringen, dann kannst Du natürlich auch Deinen eigenen Trainingsplan erstellen.

Reserviere Dir am besten eine bestimmte Zeit für Dein NLP-Training. Lege vorher fest, was Du in dieser Zeit machen möchtest. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, welche die bereits in den vorhergehenden Kapiteln genannten mit einschließen.

Weitere Möglichkeiten sind:

- a) Übungen mit Dir selbst machen
- b) NLP-E-Mail-Training abonnieren
- c) Erfolgstagebuch führen
- d) Webinar besuchen
- e) Selbststudium starten



## Übungen mit Dir selbst machen

Was in meinen Augen fast am Wichtigsten ist: Wende NLP im Umgang mit Dir selbst an. Mache immer wieder NLP-Übungen mit Dir selbst.

- Erinnere Dich an tolle Momente in Deinem Leben
- Setze Dir Anker und aktiviere sie
- Reframe unerwünschte Verhaltensweisen und ändere sie mit dem 6-Step- oder einem Verhandlungs-Reframing.
- Definiere Deine Ziele klar mit den Wohlgeformtheitskriterien für Ziele.
- Gehe in Deine Zukunft mit Hilfe der Time-Line.
- Entdecke Deine eigenen Strategien, die in der Vergangenheit zum Erfolg geführt haben.
- Bearbeite Konflikte mit den 1-2-3-Meta-Wahrnehmungspositionen.
- Versetze Dich in Selbsthypnose und heile, was immer Dich beschäftigt.
- Entwickle kreative Visionen mit der Walt Disney Strategie usw. usw. usw.

Du hast hier ein sehr reichhaltiges Methodenarsenal. Nutze es! Use it or lose it!

## NLP-E-Mail-Training abonnieren

Eine gute Unterstützung bei Deinem Training ist das 50 Lektionen [NLP E-Mail-Training](#), welches wir allen unseren Kunden zur Verfügung stellen. Wenn Du Dich einträgst, erhältst Du ein ganzes Jahr lang jede Woche eine E-Mail zum NLP mit

- einer kleinen **Lektion** zum Thema NLP
- **Übungsvorschlägen** zum Anwenden und Vertiefen
- Ausgesuchten **Metaphern**
- einem schönen **Zitat**
- einem **Buchtip**
- vielen wertvollen **Links zu kostenfreien NLP-Artikeln**
- **Audio- und Videotrainingdownloads**
- Optionale **Erfolgskontrollen**
- und einigen weiteren **Überraschungen.....**

Mache einfach mit. Jede Woche ein kleiner Denkanstoß, ein kleiner Schritt und nach einiger Zeit bist Du über Dich selbst hinaus gewachsen.

Das E-Mail-Training ist deshalb ein so schönes System, weil der Anstoß von außen kommt. Selbst wenn Du Dein Training mal vergessen hast, durch die nächste E-Mail wirst Du wieder daran erinnert. Die Lektionen führen Dich durch weite Teile des NLP-Stoffs.

## **Erfolgstagebuch führen**

Mach es Dir zur Gewohnheit, jeden Tag 10 Minuten in Dein NLP-Tagebuch zu schreiben. Halte darin fest, welche Erfahrungen Du gemacht und was Du mit wem wie geübt hast. Lese auch immer mal wieder die vergangenen Einträge.

Durch das Tagebuch wird NLP etwas, was Du ganz bewusst in Dein Leben integrierst. So bleibst Du dabei und kannst Deine Fortschritte beobachten.

## **Webinare besuchen**

Eine sehr bequeme Möglichkeit, sein NLP-Wissen zu vertiefen und aufzufrischen sind die Webinare unserer [NLP-Online-Akademie](#). Hier bekommst Du Montagsabends in 75 Minuten jeweils eine spannende NLP-Lektion von unseren NLP-Lehrtrainern. Die Live-Teilnahme an den Webinaren ist kostenfrei. Du kannst Dich ganz bequem von Zuhause aus einwählen und teilnehmen.

Viele der Webinare werden auch aufgezeichnet. Die Aufzeichnung kann gegen eine Gebühr gekauft werden. Es empfiehlt sich aber nach Möglichkeit live dabei zu sein und sich durch den Chat aktiv am Seminar zu beteiligen.

## Selbststudium starten

Reserviere Dir auch Zeiten, um NLP-Bücher zu lesen oder mit Audio- und Videolektionen zu arbeiten. Hierfür findest Du online eine Vielzahl an Ressourcen.

Gerne empfehlen wir Dir unseren [NLP-Podcast](#). Hier erfährst Du in vielen Stunden Audio-Seminaren und Interviews eine ganze Menge über NLP. So frischst Du altes Wissen auf und erwirbst neues Wissen dazu.

Auf den letzten Seiten Deiner Teilnehmerunterlagen (im Practitioner, Master oder Trainer) findest Du ein kommentiertes Literaturverzeichnis. Ich persönlich finde es von großem Nutzen, sich auch mit der ursprünglichen NLP-Literatur zu beschäftigen und nicht nur die zusammenfassenden Überblickswerke zu lesen.

Viele NLP-Werke und Hörbücher sowie Videos findest Du auch in unserem [NLP-Shop](#) auf unserer Webseite.

## **Zum Abschluss**

Für welche der aufgezeigten oder weiteren Möglichkeiten auch immer Du Dich entscheidest. Mach etwas daraus. Es wäre zu schade, wenn Du das in der Ausbildung gelernte nicht in Deinem Leben einsetzen würdest. Es wäre schade für Dich und alle Menschen, die mit Dir zu tun haben.

Wir brauchen mehr Menschen, die entschlossen das Beste aus sich machen und ihr Potential auch wirklich leben. In NLP steckt eine ganze Menge drin. Die Methoden sind viel zu wertvoll, um sie nicht einzusetzen.

Ich wünsche Dir alles Gute für Deine weitere Ausbildung mit NLP und Dein Leben.

Herzlichst  
Stephan Landsiedel

## 3 Tagesseminare von Stephan Landsiedel im Set



**Spezialpreis: Nur 30,- €**

Normalpreis: ~~119,- €~~

Nur in unserem NLP Shop: [www.nlp-buchhandlung.de](http://www.nlp-buchhandlung.de)

Auf diesen 12 CDs findest Du die Live-Mitschnitte von meinen drei Tagesseminaren:

- Mit NLP auf der Suche nach Spitzenleistung
- Gesetze des Erfolges
- Erfolg durch Persönlichkeit

Die Seminare wurden mit professioneller Technik aufgezeichnet und Du wirst beim Hören das Gefühl haben, mitten im Seminar zu sitzen.

Profitiere von dieser umfassenden Kollektion mit vielen Übungsanleitungen und Impulsen. Lerne die NLP Techniken effektiv einzusetzen, um Dein Potential voll zu entfalten. Werde zu der Persönlichkeit, die Du wirklich sein willst.