Die Neuro-Logischen Ebenen

Dieses ursprünglich aus dem NLP stammende Modell wird mittlerweile generell im Coaching eingesetzt.

Umwelt/Kontext:
Das ist alles, worauf wir reagieren, unsere Umgebung und andere Menschen, denen wir begegnen.

Wo tue ich was? An welchen Plätzen, Orten? Welche davon erlebe ich als kraftspendend/kraftraubend? Wie ist es mit den Menschen in meiner Umgebung?

Verhalten:
Dies sind unsere konkreten Handlungen.

Was tue ich konkret? Was möchte ich in 1 Jahr, 5 Jahren, 10 Jahren tun?

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

Wo liegen meine speziellen Fähigkeiten, individuellen Eigenschaften und Stärken, was zeichnet gerade mich aus, unterscheidet mich von anderen?

Glaubenssätze 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.

Welche förderlichern und hinderlichen Glaubenssätze habe ich?

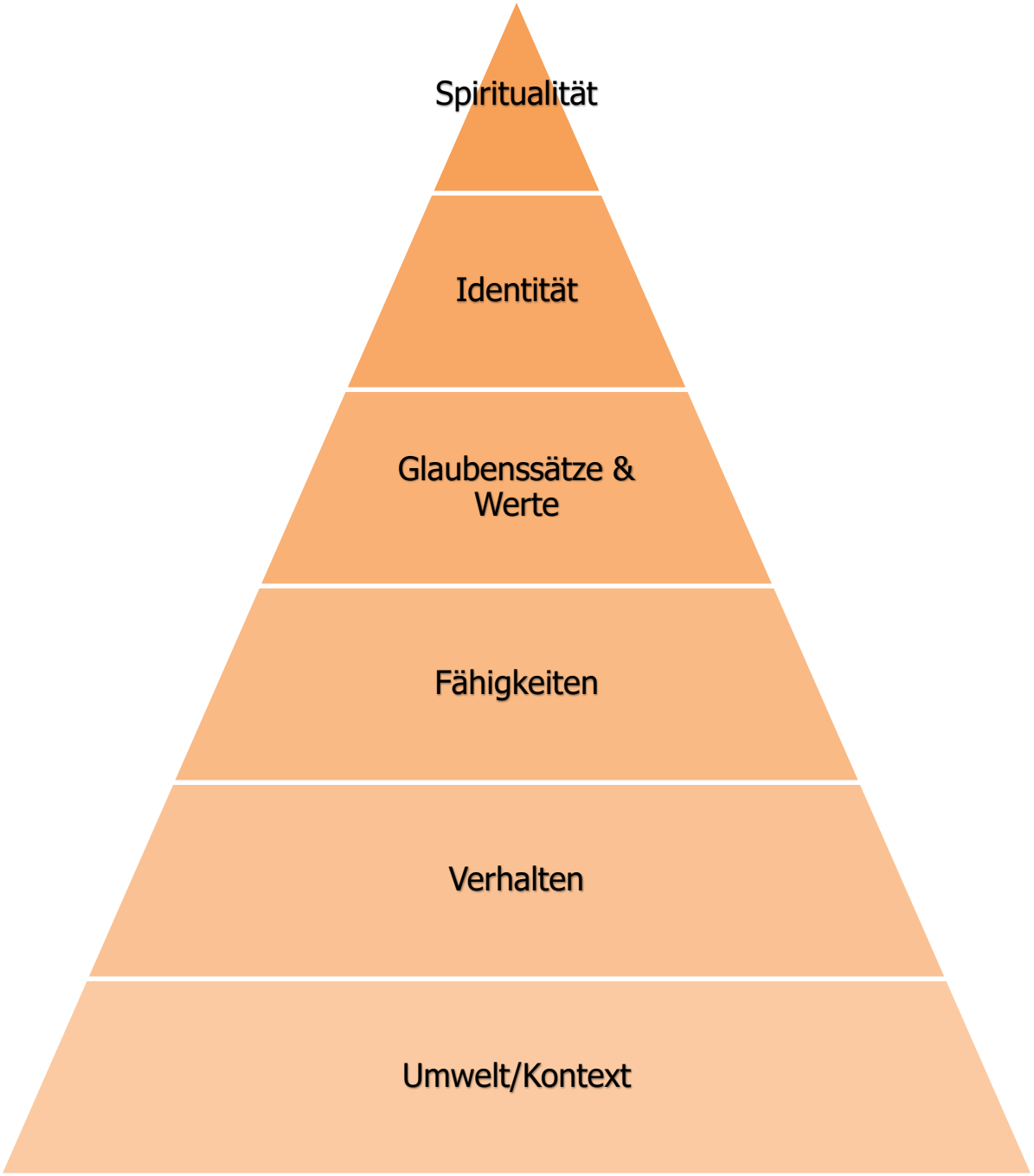
Identität:
Dies ist mein grundlegendes Selbstbild: meine tiefsten, zentralen Werte und meine Aufgabe oder Mission in meinem Leben.

Was ist meine "Mission"? Warum bin ich da?

Die folgende letzte Ebene ist in der Regel kein Thema im Coaching!

Zugehörigkeit/Spiritualität:
Hier geht es zum einen um unsere berufliche, familiäre, gesellschaftliche oder wie auch immer geartete (vielleicht auch philosophische, religiöse) Zuordnung.
Diese spirituelle Ebene leitet und formt unser Leben und gibt unserer Existenz eine Grundlage. In gewissem Sinne enthält sie alles, was wir tun, ist aber mehr als die Summe ihrer Teile.

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com



Literatur: Robert Dilts, „Die Veränderung von Glaubenssystemen", Junfermann 1993

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com