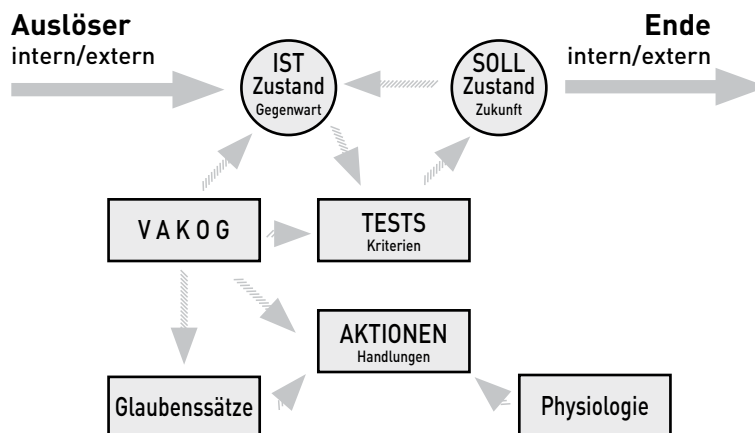


Das erweiterte T.O.T.E.-Modell für die NLP-Strategiearbeit



1) Der Auslöser / Startpunkt - Test 1

Jedes Verhalten hat einen Startpunkt, dabei wird ein initialer Reiz wahrgenommen und zuerst entschieden, ob ein bestimmtes Verhalten beginnen soll. Tests sind Ist-Soll-Vergleiche.

Unter Bezugnahme auf Bewertungskriterien wird entschieden, welche Verhaltensoperationen zur Zielerreichung führen. Dabei wird die sinnvollste Reihenfolge erster Handlungsschritte festgelegt.

2) Operationen und Handlungsschritte

Die ersten Handlungsschritte werden umgesetzt, um das Ziel zu erreichen.

3) Test 2 – Feedback – Rückkopplungsschleife

Nach einer oder mehreren Operationen werden erneut Tests durchgeführt und überprüft, ob sie zur Zielerreichung führen. Es werden neue Schritte bestimmt, die weiter ans Ziel führen.

4) Entscheidungspunkt und Endpunkt

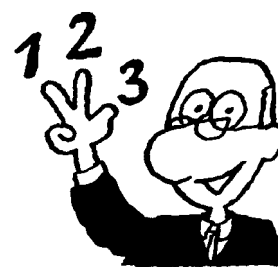
An diesem Punkt wird entschieden, ob ein Verhalten zur Zielerreichung führt oder ob es beendet werden soll.

Die drei Bausteine von Strategien

Die drei wesentlichen Bausteine einer Strategie sind zum einen die Strukturen der spezifischen Nutzung unserer Sinneskanäle (VAKOG), zum anderen deren Wechselbeziehung zu unseren Glaubenssätzen sowie das Nutzen angemessener innerer Zustände.

- › die formale Struktur – Repräsentationssystemnutzungen (VAK und Submodalitäten)
- › die Glaubenssätze und Werte
- › innere Zustände (Physiologie)

Zwischen diesen drei Elementen besteht eine ständig sich gegenseitig beeinflussende Wechselbeziehung.



Die Wohlgeformtheitskriterien für effiziente Strategien

Es gibt grundsätzliche Merkmale und Bedingungen für effektive und wirkungsvolle Strategien.

1. Das Ziel der Strategie sollte sensorisch bestimmt und sensorisch überprüfbar sein. Damit ist eine interne Repräsentation des Ziels gemeint. Das sinnvollste Repräsentationssystem ist hierfür der visuelle Kanal. Die Zielrepräsentation sollte modifizierbar sein.
2. Die Strategie sollte einen eindeutigen Start- und Entscheidungspunkt aufweisen.
3. Die drei Hauptrepräsentationssysteme (VAK) sollten in der Strategie enthalten sein.
4. Die Strategie sollte einen Schritt zur Informationssammlung haben, sowie eine externe Testoperation.
5. Die Testkriterien sollten klar und dem Ziel entsprechend differenziert und angemessen sein.
6. Effektive Strategien enthalten nicht mehr Schritte als nötig. Sie sind einfach, aber nicht leicht.

Ziele der NLP-Strategiearbeit:

- › Strategien bewusst zu machen, sie hervorzuholen (elicitieren).
- › alte Strategien zu optimieren.
- › neue Strategien zu installieren.

NLP-Notation für Strategien

NLP-Notation für Strategien		
Repräsentationssystem	Hochzeichen	Fußzeichen
V (visuell)	^{er} (erinnert)	_t (tonal)
A (auditiv)	^k (konstruiert)	_d (digital)
K (kinästhetisch)	ⁱ (intern)	₊ (positiv)
O (olfaktorisch)	^{ex} (extern)	₋ (negativ)
G (gustatorisch)		
Syntaktische Zeichen		
→ (führt zu) / (Vergleich mit) ^m → (Meta-Reaktion) — (Gleichzeitigkeit) ^p → (Polaritätsreaktion) ↗ (Synästhesie)		

Notations-Beispiele:

- A^{ex} auditiv extern, beispielsweise ein Lied hören
- V^k visuell intern konstruiertes Bild, beispielsweise ein roter Frosch
- K^{er}₊ erinnertes Gefühl, beispielsweise erstes Verliebtsein
- V^k → A^{ex} inneres Bild geht über zu etwas von außen Gehörtem
- V^{er} → A^{id}₋ erinnertes Bild führt zum polaren inneren Dialog: „Davon will ich nichts wissen.“
- V^{ex} — A^{er}₊ Fotos von einem Fest anschauen und sich gleichzeitig an ein gutes Gespräch erinnern.
- A^{ex} / K^{er}₊ Hört ein Lied und vergleicht mit erinnertem gutem Gefühl

