



## IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## Selbstreflexion Aktivität 1 - "Die Karte ist nicht das Gebiet".

Einführung in NLP

Dauer: 60 Minuten

***NLP zu lernen ist wie das Erlernen der Sprache des eigenen Geistes!***

**Was ist NLP?**

### NEURO

#### NEUROLOGIE

Die physischen Komponenten sowie die mentalen und emotionalen Komponenten unserer Neurologie: Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken.

### LINGUISTIK

#### SPRACHE

Die Linguistik befasst sich mit der Sprache, die Sie verwenden, und insbesondere mit der Art und Weise, wie Sie mit anderen und vor allem mit sich selbst kommunizieren: Bilder, Klänge, Gefühle, Gerüche, Geschmäcker, Worte (Selbstgespräche).



# PROGRAMMIEREN

## FUNKTION

Wenn Sie Ihren Verstand als Ihr internes Betriebssystem betrachten, ist Programmierung die Art und Weise, wie unsere früheren Erfahrungen, Gedanken und Gefühle alle Bereiche unseres Lebens beeinflussen: Muster, Programme, Strategien.

NLP geht davon aus, dass Sie vielleicht nicht viel in Ihrem Leben kontrollieren können, aber dass Sie immer die Kontrolle darüber haben, was in Ihrem Kopf vor sich geht. Ihre Gedanken, Gefühle und Emotionen sind nicht Dinge, die sind oder die Sie haben, sondern Dinge, die Sie tun. Ihre Ursachen können oft sehr kompliziert sein, z.B. Kommentare oder Glaubenssätze Ihrer Eltern, Kinder oder anderer Verwandter oder sogar Ereignisse, die Sie erlebt haben. NLP zeigt Ihnen, wie Sie die Kontrolle über diese Überzeugungen und Einflüsse übernehmen können. Mit Hilfe von Bewusstseins-Techniken wie Visualisierung können Sie die Art und Weise ändern, wie Sie über vergangene Ereignisse, Ängste und sogar Phobien denken und fühlen.

## Einleitende Aufgabe:

Was ist NLP?

In diesem Video erhalten Sie einen Überblick über NLP von Damon Cart - <https://www.youtube.com/watch?v=MII3WGKVBn4>

In diesem Video geht Dr. Matt James, der Präsident der Empowerment-Partnerschaft, näher auf das Konzept von NLP ein - <https://www.youtube.com/watch?v=hNcec6N0SfY&t=7s>



## ZUSAMMENFASSUNG: NLP in einfacheren Worten:

### Als Haltung

- Fake it till you make it;
- Sei neugierig;
- Experimentierfreudigkeit; Werkzeuge und Techniken

### Seine Methodik

- Verhalten modellieren
- Verhalten als Kommunikation

### Die Technik

- Eine bessere Zukunft schaffen durch eine veränderte Denkweise

## Es gibt vier Aspekte des NLP, die als die vier Säulen bezeichnet werden:

- Ergebnisse - Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie erreichen wollen, und nicht darauf, wie festgefahren Sie sich vielleicht fühlen.
- Sinnesschärfe - Nehmen Sie besser wahr, was um Sie herum geschieht.
- Verhaltensflexibilität - Probieren Sie neue Perspektiven aus, wie Sie die Dinge sehen.
- Rapport - Aufbau eines Rapports mit den Menschen, die in unserem Leben wirklich wichtig sind.

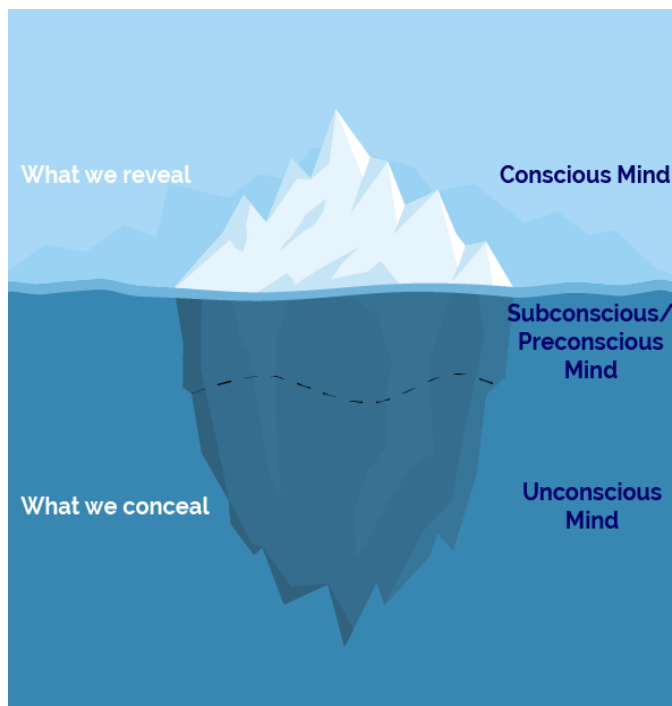


## Übung Nr. 1:

Erinnern Sie sich an eine Zeit, in der Sie ein Kommunikationsproblem mit Ihren Familienmitgliedern hatten, und reflektieren Sie diese Situation und die Beziehung als Ganzes anhand der vier Säulen.

- *Gab es ein gutes Verhältnis?*
- *Haben Sie sich wirklich auf das Gespräch eingelassen?*
- *Ist es Ihnen gelungen, sich der Gefühle der anderen Person bewusst zu werden, oder waren Sie durch etwas anderes abgelenkt?*
- *Hatten Sie eine klare Vorstellung davon, was Sie nach dem Gespräch erreichen wollten?*
- *Waren Sie wirklich bereit, flexibel zu sein, um das zu bekommen, was Sie wirklich brauchen?*

Machen Sie sich mit Ihren "2 Minds" vertraut:





<b>Bewusstes Denken</b>	<b>Unbewusstes Bewusstsein</b>
<i>- Denken - Logisch/Rational/Sensibel</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Speichert alle Erinnerungen.</i></li><li>- <i>Emotionen/Gefühle/Intuition</i></li><li>- <i>Steuert den Körper ('The Crew')</i></li><li>- <i>Verdrängt Erinnerungen mit ungelösten negativen Emotionen.</i></li><li>- <i>Schützt den Körper.</i></li><li>- <i>Hält alle Instinkte/Gewohnheiten aufrecht.</i></li><li>- <i>Reagiert auf Symbole/Bilder.</i></li><li>- <i>Folgt dem Weg, der die geringste Anstrengung erfordert.</i></li><li>- <i>Verarbeitet keine Negative.</i></li><li>- <i>Empfängt Informationen von den 5 Sinnen, filtert sie und leitet die Wahrnehmungen an das Bewusstsein weiter.</i></li></ul>

### Was kann man mit NLP machen? - Ein kurzer Leitfaden:

Diejenigen, die NLP praktizieren, nehmen Überzeugungen an, die ihnen helfen, ihren Weg durch das Leben zu erleichtern. Es ist wichtig zu verstehen, dass verschiedene Menschen die Welt unterschiedlich sehen. Außerdem ist es sehr hilfreich, wenn wir die Tatsache erkennen und akzeptieren, dass jeder Mensch die Erfahrungen dieser Welt anders interpretiert. Die Annahmen und bequemen Überzeugungen, die Sie vielleicht besitzen, schaffen eine Barriere zwischen Ihnen und der Welt. Was wir von einer Person sehen, ist nur die Spitze eines



Eisbergs. Wenn ein Verwandter oder jemand, den wir treffen, unhöflich ist, können wir nicht davon ausgehen, dass es immer ein Problem mit uns selbst ist. Es könnte sein, dass die Person einen schlechten Morgen hatte oder dass sie einen schwierigen Lebensweg hinter sich hat, oder eine Million anderer Gründe.

#### Auflösung und Tipps:

1. **Haben Sie Respekt vor dem Weltbild des anderen!** - Wir sind alle einzigartig und erleben die Welt auf unterschiedliche Weise. Jeder ist ein Individuum und hat seine ganz eigene Art zu sein.
2. **Die Karte ist nicht das Gebiet!** - Menschen reagieren auf ihre "Landkarte" der Realität, nicht auf die Realität selbst. Die Menschen nehmen die Welt um sich herum mit ihren Sinnen und aus ihrer persönlichen Erfahrung heraus wahr; das bedeutet, dass jeder Mensch ein Ereignis anders wahrnimmt.
3. **Der Geist und der Körper bilden ein verbundenes System!** - Ihre geistige Einstellung wirkt sich auf Ihren Körper und Ihre Gesundheit aus und damit auch auf Ihr Verhalten.
4. **Wenn das, was Sie tun, nicht funktioniert, machen Sie etwas anderes!** Flexibilität ist der Schlüssel zum Erfolg.
5. **Eine Wahl zu haben ist immer besser als keine Wahl zu haben!** - Optionen zu haben, kann mehr Möglichkeiten bieten, Ergebnisse zu erzielen.
6. **Wir sind immer in Kommunikation!** - Auch wenn wir schweigen, kommunizieren wir. Die nonverbale Kommunikation kann einen großen Teil einer Botschaft ausmachen).
7. **Die Bedeutung Ihrer Kommunikation ist die Antwort, die Sie erhalten!** Während Ihre Absicht für Sie klar sein mag, spiegelt die Interpretation und Reaktion der anderen Person Ihre Wirksamkeit wider. NLP lehrt Sie die Fähigkeiten und die Flexibilität, um sicherzustellen, dass die Botschaft, die Sie senden, der Botschaft entspricht, die Ihr Gegenüber empfängt.



8. **Es gibt kein Scheitern, nur Feedback!** - Was wie ein Misserfolg aussah, kann als Erfolg betrachtet werden, der einfach zu früh aufgehört hat. Mit diesem Verständnis können wir aufhören, uns und anderen die Schuld zu geben, Lösungen zu finden und die Qualität unserer Arbeit zu verbessern.
9. **Hinter jedem Verhalten steht eine positive Absicht!** - Wenn wir verstehen, dass andere Menschen mit dem, was sie sagen und tun, eine positive Absicht verfolgen (wie ärgerlich und negativ es uns auch erscheinen mag), kann es leichter sein, sich nicht mehr zu ärgern und vorwärts zu kommen.)
10. **Alles kann erreicht werden, wenn die Aufgabe in ausreichend kleine Schritte unterteilt wird!**- NLP kann Ihnen dabei helfen, zu analysieren, was zu tun ist, und Wege zu finden, sowohl effizient als auch effektiv zu sein.





## Übung Nr:2

### Die Debatte junge Frau gegen alte Frau



#### **ANLEITUNGEN**

Wenn Sie die junge Frau sehen: Schauen Sie auf das Kinn der jungen Frau und stellen Sie es sich als eine große Nase vor, und schauen Sie auf das Ohr der jungen Frau und stellen Sie es sich als ein Auge vor. Wenn Sie die alte Frau sehen: Schauen Sie auf die Nase der alten Frau und stellen Sie sie sich als die linke Wange eines von Ihnen abgewandten Gesichts vor, und schauen Sie auf das Auge der alten Frau und stellen Sie es sich als ein Ohr eines von Ihnen abgewandten Gesichts vor.

#### **WIRKUNG**

Sie sollten einen "Gestaltwechsel" erleben, bei dem Sie das Bild entweder als alte Frau oder als junge Frau sehen.

Wie hängt dieser Schalter mit unserem Verhalten im täglichen Leben zusammen?



## 1. Neuroplastizität

- Die Neuroplastizität umfasst mehrere verschiedene Prozesse, die im Laufe des Lebens stattfinden.
- Die Neuroplastizität ist eindeutig altersabhängig.
- Neuroplastizität tritt im Gehirn unter 2 Hauptbedingungen auf:

- *Während der normalen Gehirnentwicklung. Dies geschieht, wenn das unreife Gehirn zum ersten Mal beginnt, sensorische Informationen zu verarbeiten, bis es erwachsen ist.*

- *Als Anpassungsmechanismus zum Ausgleich von Funktionsverlusten und/oder zur Maximierung der verbleibenden Funktionen im Falle einer Hirnverletzung.*

- Die Umwelt spielt eine Schlüsselrolle bei der Beeinflussung der Plastizität.

\* Eine animierte Illustration der obigen Ausführungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=ELpFYCZa87g>

Vielleicht möchten Sie auch Tipps zur Verbesserung Ihrer Neuroplastizität von Dr. Kelly Lambert erhalten: <https://www.youtube.com/watch?v=gOJL3gic8ak>



### 1.1 Modellierung - Was bedeutet die Neuroplastizität für uns?

Wenn wir die Tatsache akzeptieren, dass das Gehirn sich verändern und an unsere Lebensumstände anpassen kann, dann können wir anfangen, unser Denken, Verhalten und unsere Leistungen aktiv zu verändern.

Modellieren ist ein gutes Beispiel dafür, wie NLP dies nutzt - so arbeiten kleine Kinder, sie kopieren einfach, was sie sehen, wie Erwachsene um sie herum tun. Das heißt, das Modellieren erfolgreicher Leistung führt zu Spitzenleistungen. Wenn Sie danach streben, in irgendeinem Bereich des Lebens ein Top-Performer zu sein, bietet NLP die Werkzeuge, die Sie brauchen, um jemanden zu modellieren, das zu übernehmen, was diese Person gut macht und es zu replizieren. **Verwenden Sie es als Werkzeug in Ihrer Waffenkiste!**

### Übung nr:3

Denken Sie also an etwas, das Sie gerne ändern würden, z. B. "Ich würde gerne eine bessere Beziehung zu meinem Sohn im Teenageralter haben". Denken Sie nun an jemanden, den Sie kennen, der gut darin ist. Welche Eigenschaften/Fähigkeiten nutzen sie, die Sie sich abgucken könnten? Schreiben Sie 5 Ideen auf.

### Mehr ins Bild setzen: Bestandteile des NLP-Kommunikationsmodells

#### Löschung:

Auslöschung tritt auf, wenn wir selektiv bestimmten Aspekten unserer Erfahrung Aufmerksamkeit schenken und anderen nicht. Wir übersehen oder übergehen andere. Ohne Löschung würden wir mit zu vielen Informationen konfrontiert werden. Vielleicht sind Sie bereits mit Informationen überladen und haben das Gefühl, zu viel zu haben.



### **Verzerrung:**

Eine Verzerrung tritt auf, wenn wir die Realität falsch darstellen, indem wir unsere Erfahrungen mit Sinnesdaten verschieben. In der indischen Philosophie gibt es eine bekannte Geschichte über Verzerrung in der Analogie von Seil und Schlange. Ein Mann, der die Straße entlanggeht, sieht etwas, das er für eine Schlange hält, und schreit "SCHLANGE". Als er jedoch an diesem Ort ankommt, ist er erleichtert, als er feststellt, dass das, was er sieht, nur ein Stück Seil ist. Die Verzerrung ist ein wichtiger Bestandteil des NLP-Kommunikationsmodells und kann zur Motivation genutzt werden. Motivation kann entstehen, wenn wir das Material, das in unsere Neurologie gelangt ist, tatsächlich verdrehen, verändern oder verstümmeln. Die Informationen wurden durch eines unserer Filtersysteme verändert.

### **Verallgemeinerung:**

Schließlich kommt die Verallgemeinerung, und hier ziehen wir globale Schlussfolgerungen auf der Grundlage von ein oder zwei Erfahrungen. Kennen Sie jemanden, der eine Erfahrung macht und sich eine Meinung über alle ähnlichen Erfahrungen bildet? Zum Beispiel: "Die Welt geht mit dieser neuen Generation unter. Jedes Mal, wenn man die Nachrichten aufschlägt, werden Raubüberfälle immer von jungen Erwachsenen verübt". Normalerweise kann der bewusste Verstand nur sieben (plus oder minus 2) Informationen auf einmal verarbeiten. Es wird überlastet. Daher neigen wir dazu, zu stark zu vereinfachen, Entscheidungen zu treffen und Einstellungen auf der Grundlage unzureichender Informationen zu treffen. Es ist von entscheidender Bedeutung, dies im Rahmen des größeren NLP-Kommunikationsmodells zu verstehen. Verallgemeinerungen sind in der heutigen Welt sehr verbreitet. Jeder tut es. Es ist auch eine Folge der digitalen Informationen, die zu einer Informationsflut führen und die Sensibilität überfordern. Natürlich kennen wir alle viele Menschen, die nicht einmal mit dieser Zahl umgehen können. Wie steht es mit Ihnen?



**\* Versuchen Sie dies:**

Können Sie mehr als 7 Produkte in einer bestimmten Produktkategorie nennen, zum Beispiel Zigaretten? Die meisten Menschen sind in der Lage, 2, vielleicht 3 Produkte in einer Kategorie von geringem Interesse zu nennen und normalerweise nicht mehr als 9 in einer Kategorie von hohem Interesse. Hierfür gibt es einen Grund. Wenn wir nicht ständig aktiv Informationen löschen würden, kämen viel zu viele Informationen herein. Vielleicht haben Sie sogar schon gehört, dass Psychologen sagen, dass wir verrückt werden würden, wenn wir alle Sinneseindrücke, die auf uns einströmen, gleichzeitig wahrnehmen würden. Aus diesem Grund filtern wir die Informationen. Im besten Fall ist die Verallgemeinerung eine der Methoden, mit denen wir lernen - wir nehmen die Informationen, die wir haben, und ziehen daraus allgemeine Schlussfolgerungen über die Bedeutung dieser Schlussfolgerungen. Die Frage ist also: Warum reagieren zwei Menschen nicht gleich, wenn sie denselben Stimulus erhalten? Die Antwort lautet: Weil wir die Informationen, die von außen über unsere Sinne eintreffen, auf der Grundlage eines von fünf Filtern löschen, verzerren und verallgemeinern, und zwar auf unterschiedliche Weise. Daher ist das Endergebnis immer unterschiedlich.

Die Filter des NLP-Kommunikationsmodells sind die folgenden:

**Meta-Programme:**

Der erste dieser NLP-Filter sind die Meta-Programme. Die Meta-Programme einer Person zu kennen, kann Ihnen helfen, die Zustände von Menschen klar und genau vorherzusagen und damit auch ihre Handlungen und Verhaltensweisen. Metaprogramme sind mächtige mentale Prozesse, die Menschen helfen, ihre Erfahrungen zu managen, zu lenken und zu steuern. Sie helfen uns zu entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und den Rest verzerren, löschen und verallgemeinern. Metaprogramme werden in Tad James' Buch "Time Line Therapy and the Basis of Personality" (Zeitlinientherapie und die Grundlagen der Persönlichkeit) klar umrissen. Ein wichtiger Punkt über Meta-Programme ist, dass sie weder gut noch schlecht sind, sondern nur die Art und Weise, wie jemand mit Informationen umgeht.



## Werte:

Der nächste Filter in NLP ist Values. Werte sind im Wesentlichen ein Bewertungsfilter. Sie sind die Art und Weise, wie wir entscheiden, ob unsere Handlungen gut oder schlecht, richtig oder falsch sind und wie wir uns bei unseren Handlungen fühlen. Werte sind in einer Hierarchie angeordnet, wobei der wichtigste Wert typischerweise an der Spitze steht und die weniger wichtigen darunter. Sie werden auch in Tad James Buch Time Line Therapy, and the Basis of Personality besprochen. Jeder von uns hat ein anderes NLP-Kommunikationsmodell der Welt (ein inneres Modell darüber, wie die Welt ist), und unsere Werte sind das Ergebnis unseres Modells der Welt. Wenn wir mit uns selbst oder mit jemand anderem kommunizieren und unser Modell der Welt mit unseren Werten oder den Werten des anderen in Konflikt gerät, dann gibt es einen Konflikt. Werte sind Anziehungs- oder Abstoßungsfaktoren im Leben. Sie sind im Grunde ein tiefes, unbewusstes Glaubenssystem darüber, was wichtig ist, und Werte können sich auch mit dem Kontext ändern. Das heißt, Sie haben wahrscheinlich bestimmte Werte darüber, was Sie in einer Beziehung wollen und was Sie in einem Unternehmen wollen. Die Werte, die Sie in der einen und in der anderen Beziehung haben wollen, können unterschiedlich sein. Da Werte kontextbezogen sind, können sie auch mit Staat und Gesellschaft zusammenhängen.



### Überzeugungen:

Der nächste Filter sind Überzeugungen. Überzeugungen sind Verallgemeinerungen darüber, wie die Welt ist. Überzeugungen sind die Annahmen, die wir über die Art und Weise, wie die Welt ist, haben und die uns entweder persönliche Macht verleihen oder verweigern. Überzeugungen sind also im Wesentlichen unser Ein- und Ausschalter. Bei der Arbeit mit den Überzeugungen einer Person ist es wichtig, herauszufinden, welche Überzeugungen sie hat, die sie zu ihrem Verhalten veranlassen. Wir wollen auch die behindernden Glaubenssätze herausfinden, die es ihnen nicht erlauben, das zu tun, was sie tun wollen.

### Erinnerungen:

Der vierte Filter ist unser Gedächtnis. Einige Psychologen sind der Meinung, dass die Gegenwart nur eine sehr geringe Rolle für unser Verhalten spielt. Sie glauben, dass, je älter wir werden, unsere Reaktionen in der Gegenwart mehr und mehr nur Reaktionen auf Gestalten (Sammlungen von Erinnerungen, die auf eine bestimmte Weise organisiert sind) vergangener Erinnerungen sind.

### Beschlüsse:

Der fünfte Filter sind die Entscheidungen, die wir in der Vergangenheit getroffen haben. Entscheidungen können neue Überzeugungen schaffen oder einfach nur unsere Wahrnehmungen im Laufe der Zeit beeinflussen. Das Problem bei vielen Entscheidungen ist, dass sie entweder unbewusst oder in einem sehr frühen Alter getroffen wurden und in Vergessenheit geraten sind. Aber die Wirkung ist immer noch da.

*Diese fünf Filter bestimmen, wie wir ein Ereignis, das sich gerade ereignet, innerlich darstellen. Es ist unsere innere Repräsentation, die uns in einen bestimmten Zustand versetzt und eine bestimmte Physiologie erzeugt. Der Zustand, in dem wir uns befinden, bestimmt unsere Verhaltensweisen, und das NLP-Kommunikationsmodell bestimmt, wie wir alle Informationen aus der Außenwelt verarbeiten.*



## Tipps für deine Rüstungskiste:

### 1. Tonalität, Worte und Physiologie

Gute Redner machen das richtig. Sie verwenden einen guten Ton, die richtigen Worte und eine geschickte Körpersprache, um ihr Publikum zu fesseln.

### 2. Saubere Sprache

Die Art und Weise, wie wir unsere Anfragen formulieren, kann die Antwort beeinflussen, die wir zurückbekommen. Indem wir unsere Sprache "sauber" halten, können wir vermeiden, die Antwort zu beeinflussen, die wir erhalten.

‘Versuchen’ – setzt voraus, dass Sie möglicherweise scheitern könnten.

‘Aber’ – negiert immer das, was gerade gesagt wurde. Versuchen Sie stattdessen "und" zu verwenden.

‘Nicht’ – Die Wahrheit ist, dass wir nicht an etwas nicht denken können. Vermeiden Sie typische Anweisungen wie: "Nicht schreien", "Nicht reden".

Umgekehrt können wir die Verneinung zu unserem Vorteil nutzen, wenn wir kommunizieren. Wenn ein Elternteil zu seinem Kind sagt: "Ich möchte nicht behaupten, dass du diese Fähigkeit leicht beherrschen kannst", welche innere Repräsentation müssen sie dann schaffen?





## Übung Nr.:4

Lernen, Protokoll zu führen und sich Ziele zu setzen:

Betrachten Sie dies als eine unabhängige Aufzeichnung Ihres eigenen Lernens. Das Lernprotokoll kann Veränderungen bewirken, die mit Selbstreflexion verbunden sind. Es hilft Ihnen, sich bewusster zu machen, wie Sie Veränderungen erreichen können, die zum Erfolg führen. Spezifische und schriftlich festgehaltene Ziele machen es Ihnen leichter, das Ziel zu erreichen. Wir alle sind mit den Grundsätzen der Zielsetzung vertraut, aber NLP bietet einige interessante neue Erkenntnisse, die sich auf Zufriedenheit und nicht auf Unzufriedenheit konzentrieren. Es ist zum Beispiel hilfreich, seine Ziele positiv zu formulieren; konzentrieren Sie sich auf das, was Sie haben wollen, und nicht auf das, was Sie verlieren oder nicht haben wollen. Sie sollten auch darüber nachdenken, was Sie wirklich wollen. Zum Beispiel wollen Sie nicht Ihr Traumhaus kaufen, sondern darin wohnen. Es ist viel einfacher, sich für ein Ziel zu motivieren, das Sie wirklich zufrieden stellt.

### **\* Es ist wichtig, SMART-Ziele zu setzen!**

5 Fragen, die Sie sich beim Schreiben von Zielen stellen sollten:

1. SMART. Spezifisch - Ist das Ziel spezifisch genug, um Klarheit zu schaffen? ...
2. Ist es spezifisch? Ja - die Organisation des Logenraums am nächsten Samstag ist sehr spezifisch. ...
3. Ist sie messbar? Ja - ob Sie den Kassenraum am nächsten Samstag in 5 Stunden organisieren oder nicht, ist das Maß...
4. Ist es realisierbar? ...
5. Ist es realistisch? ...
6. Ist sie zeitgerecht?



## Abschluss: **Die Macht der Fragen**

Unser Verstand sucht aktiv nach Antworten auf Fragen. Wenn Sie sich also fragen: "Warum fühle ich mich so schlecht?", wird Ihr Verstand viele Antworten finden und Sie werden sich noch schlechter fühlen. Beim NLP geht es darum, die richtigen Fragen zu stellen, zum Beispiel:

- Warum will ich mich ändern?
- Wie wird mein Leben aussehen, wenn ich mich verändert habe?
- Was muss ich mehr/weniger tun, um mich zu verändern?

### *Fragen wie diese führen natürlich zu einer positiveren Einstellung.*

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) bietet praktische Möglichkeiten, wie Sie Ihr Denken, Ihre Sicht auf vergangene Ereignisse und Ihre Lebenseinstellung ändern können. Das Neuro-Linguistische Programmieren zeigt Ihnen, wie Sie die Kontrolle über Ihren Geist und damit über Ihr Leben übernehmen können. Im Gegensatz zur Psychoanalyse, die sich auf das "Warum" konzentriert, ist NLP sehr praktisch und konzentriert sich auf das "Wie"!

# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159