

# NLP-Aktuell

► Ein Service von Alexander-Training · Ausgabe I/August 2009



Liebe  
NLP-Freunde/  
Freundinnen,

Anpassungsfähigkeit an veränderte Umstände ist aktuell wichtiger denn je. Da die Zukunft genauso schwungvoll bleiben wird, gilt es sich fachlich und persönlich zu stärken. Die Unflexiblen werden sich schwer tun. Für sie gilt das Sprichwort: wer nicht mit der Zeit geht, der muss mit der Zeit gehen.

Das gilt natürlich auch für Alexander-Training. Doch wer uns kennt, weiß, dass wir da nicht gefährdet sind. Im Gegenteil! Heute laden wir alle Leserinnen und Leser ein, diese erste Printausgabe von NLP-AKTUELL zu studieren. Schnell werden alle feststellen, dass wir wieder Meilensteine setzen. Eben so, wie es unsere TeilnehmerInnen von uns gewohnt sind. Neue Seminar-Konzepte und auch eine Erweiterung der kostenfreien Leistungen sind schon in der Pipeline.

Wie häufig es eine Printausgabe von NLP-AKTUELL geben wird, ist noch unklar. Sagen wir so: Wenn es sich für Sie lohnt, dann lesen Sie wieder von uns. In diesem Sinne viel Vergnügen!



Heiko Alexander

## ► Alexander-Training 3.0 *Eine neue Dimension der Veränderung*



**NLP-Aktuell: Hallo Heiko, heute liegt die erste Printausgabe von NLP-AKTUELL vor. Wie geht es dir damit?**

Großartig! Obwohl heute fast alles ins Internet verlagert wird, bringen wir jetzt gedruckte Informationen. Ich möchte Top-Informationen für unsere Interessenten und Kunden mit NLP-AKTUELL-Print angemessen hochwertig präsentieren. Selbstverständlich wird das Internet die Hauptinformationsquelle bleiben, besondere Neuigkeiten sollen aber auch auf eine besondere Art kommuniziert werden.

**Gleichzeitig erscheint auch eine neue Website. Welche Hintergründe hat das?**

Alexander-Training war und ist in der Außenkommunikation schon immer ganz vorne dabei. Als andere das Internet noch nicht kannten, haben wir schon eine hochwertige Website präsentiert. 2004 sah man einen ganz neuen, den orangenen Auftritt bei uns und nun ist es wieder soweit. Schließlich wurden wir inzwischen über Layout, Slogans oder

Textpassagen so oft kopiert, dass es Zeit für etwas ganz Neues wurde. Der wichtigere Grund für den neuen Auftritt ist aber, dass wir auf der Website technisch optimal arbeiten können. Denn in Zukunft soll es für unsere SeminarteilnehmerInnen im Internet eine Reihe innovativer Funktionen geben.

**Im Seminarbereich gibt es jetzt auch einige neue Konzepte. Was hat es damit auf sich?**

Ja, in der Tat. Das NLP-Refresher-Seminar ist nun schon seit längerem überfällig. Und es freut mich, dass wir endlich mit allen Praxis, Master-Praxis und Coaches/Trainern ein ganz besonderes Event feiern können. Gelerntes auffrischen, Neues dazupacken und unterhaltsam lernen, das ist das Ziel des Seminars. Für 2010 ist wieder ein Performance-Training geplant und im Bereich der klassischen NLP-Ausbildungen kommt eventuell noch eine neue Ausbildungslinie dazu, die sich an den veränderten Bedürfnissen einiger Interessenten orientiert. Im Bereich NLP im Business wird sich in nächster Zeit auch noch einiges tun. *(Lesen Sie weiter auf Seite 3)*

#### Impressum:

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts ist Alexander Training,  
Heiko Alexander, Sendlinger Straße 26, 80331 München  
© Alexander Training, Heiko Alexander

## ► NLP-Refresher

### Ein Tag wie kein anderer

Schon lange haben viele darauf gewartet. Und dieses Warten hat nun endlich ein Ende. Das NLP-Refresher-Seminar soll für alle NLP-Freunde, und namentlich diejenigen, die bei Alexander-Training ihre Ausbildungen genossen haben, eine Gelegenheit sein, sich wieder zu sehen und gemeinsam einen tollen Tag zu verbringen.

Natürlich gibt es auch inhaltlich Lohnenswertes! Wer ihn noch nicht kennt, wird ihn endlich in Händen halten: Den kleinen, aber feinen Mental-Organizer als Ressourcen-Freund.

Alle Freunde der Heiko-Trancen können sich ebenfalls freuen. Integration auf ihre leichteste Art. Dabei werden wir altes NLP-Know-how auffrischen und mit einigen feinen neuen Tools verbinden. Natürlich wird gerade durch den Mental-Organizer und die vielen anderen Seminar-Highlights der Tag für alle NLP-Ausbildungsstufen interessant werden. Wer schon länger nicht dabei war, braucht sich nicht sorgen, Heiko wird jede/n Teilnehmer/in dort



abholen, wo er gerade steht und mit auf die Reise des NLP-Refreshers nehmen. Wer also am 19. September in München dabei sein will, wird sicherlich viel erleben und jede Menge

Spaß haben. Ein Tag, der sich lohnen wird. Anmelden kannst Du Dich am einfachsten über die Website [www.alexander-training.de](http://www.alexander-training.de).

## ► Neues aus der Master-Ausbildung



Im NLP-Professional-Programm ist die Master-Ausbildung wahrscheinlich die intensivste Ausbildung, die deren Teilnehmer bis dahin erlebt haben werden. Persönliche Erfolgsblockaden werden konkret angegangen und das kommunikative Können erreicht neue Ebenen.

Wie immer haben wir auch für die kommende Master-Ausbildung einige weitere Highlights ins Programm aufgenommen.  
Drama-Position: Finde Deine Drama-Position heraus und verändere sie! Warum Menschen miteinander Spiele spielen und welche Folgen das hat, ist genauso Thema wie die Art, in der Du unbewusste Programme ablaufen lässt.  
Online-Videos: In Rahmen der Master-Ausbildung lege ich euch eine Videodatenbank mit ausgewähl-

ten Demos der Practitioner- und Master-Practitioner-Ausbildung an.  
Präsentations-Skills: Anschaulich präsentieren und Ideen „verkaufen“. Diese Herausforderung begegnet uns immer wieder im Leben. Jetzt begegnen wir ihr professionell.  
Auch die Master-Practitioner-Ausbildung wird ab sofort nach den beiden führenden Verbänden DVNLP und INLPTA zertifiziert.  
Grund genug sich also schnell einen Platz in der Master-Ausbildung zu sichern und den Frühbucherpreis noch mitzunehmen.

**Termin: vom 13.11.09 bis 18.4.2010 in 6 Blöcken**  
**Preis: 1.960,- Frühbucherpreis, danach 2.200,-**  
**Ort: Neuhauser Straße 15, München**  
**Anmeldung: Über die Website**



### Oktoberfest Wiesn-Sause

Ein Tag nach dem Refresher-Seminar feiern wir ohne Unterbrechung weiter! Auf dem Oktoberfest hat Günter Apel wieder einen Box für uns ergattert. Ihr seid herzlich eingeladen und könnt auch Eure Partner/innen mitbringen.

### Hier die Facts

Termin: Sonntag, 20. September 2009  
Zeitpunkt: 19.00 Uhr bis open end  
Ort: Käfer Wiesnschänke  
Preis: 70,- incl. 3-Gänge Menü u. 1 Maß  
Anmeldung: Formlose Mail an [guenter.apel@alexander-training.de](mailto:guenter.apel@alexander-training.de)  
Stichwort „Wiesn-Sause“ und Personenanzahl senden.

Günter mailt Euch dann eine Anmeldebestätigung und seine Bankverbindung.

Denkt daran: Der frühe Vogel fängt den Wurm. Wir freuen uns auf eine Riesengaudi!



# ► Gut zu Wissen

## Ziele dürfen spannend sein

Das Bestreben eines jeden Menschen ist es, auf seine Art und Weise glücklich und zufrieden zu sein. Das erstreckt sich in der Regel auf seine Beziehung, sein Verhältnis zu anderen, die Gesundheit, Beruf, Geld und Lebenssinn. Wenn hier alles den eigenen Vorstellungen entspricht, kann er/sie davon sprechen, glücklich zu sein. Das wird ohne eigenes Zutun natürlich nicht möglich sein. Das Maß, in dem Sie Ihre Ziele erreichen, entscheidet darüber, wie glücklich und zufrieden Sie sind.

Leider weiß manch einer gar nicht, was er für Vorstellungen vom Leben hat. Die eigenen Ziele sind nicht klar definiert und er/sie dümpelt so vor sich hin.

### Tipp I

Überdenken Sie einmal Ihr bisheriges Leben und machen Sie sich bewusst, welche Ziele Sie bisher erreicht haben. Fragen Sie sich, wie Sie das gemacht haben. Wenn Sie dann richtig optimistisch gestimmt sind, machen Sie ein Foto von sich in Siegerpose. Dieses Bild tragen Sie nun immer bei sich. Viel Spaß dabei!



### Tipp II

Fragen Sie sich jetzt einmal, was für Sie das Größte im Leben wäre. Welche Ziele, Wünsche oder Träume haben Sie noch? Dann fragen Sie mal einen Bekannten, welche Ziele, Wünsche oder Träume dieser Mensch hat. Als Nächstes fragen Sie, was Ihr/e Bekannte/r bereits ganz konkret unternommen hat, um daraus Realität werden zu lassen. Jetzt fragen Sie sich, was Sie bereits gemacht haben, damit es nicht nur ein „es wäre schön, wenn...“

bleibt, sondern dass Sie tatsächlich Ihr Leben in die Richtung der eigenen Bedürfnisse steuern.

Prüfen Sie nun, ob Sie einen Plan haben, wie Sie am besten vorgehen, und ob Sie die Fähigkeiten und das nötige Selbstvertrauen besitzen, um auch am Ball zu bleiben. Als Nächstes können Sie gemeinsam mit einem Freund beginnen, Ideen zu entwickeln, wie Sie die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen aufbauen. Viel Spaß bei der Umsetzung!

(Fortsetzung von Seite 1)

### Was können ehemalige Absolventen der Ausbildungen bei Alexander-Training in Zukunft erwarten?

Wie schon erwähnt, soll das Refresher-Seminar hier eine Lücke schließen. Ich wurde ja schon sehr oft darauf angesprochen und habe das jetzt endlich realisiert. Darüber hinaus sind noch weitere Überraschungen zu erwarten. Es bleibt also spannend.

### Einer deiner Trainer hat mir erzählt, dass es auch in den klassischen NLP-Ausbildungen Neuentwicklungen gibt. Kannst du dazu schon etwas sagen?

Unsere Ausbildungen entwickeln sich ja ständig weiter. NLP ist für mich ein dynamisches Modell. Es ist bedauerlich, dass es oft noch auf dem Stand der 80er Jahre vor sich her dümpelt. Das kann natürlich nicht unser Ansatz sein. Die Online-Videothek wird sicher eine enorme Verbesserung für die Teilnehmer werden. So kann jeder selbst schwierige Techniken beliebig oft ansehen und einstudieren. Die offizielle Übungsgruppe wurde ja schon deutlich optimiert und ist nun auch für Teilnehmer aus allen anderen NLP-Instituten offen.

Im Seminar werden wir noch mehr Wert auf die Überprüfbarkeit der Fortschritte unserer Teilnehmer legen. Hierfür werden wir extra Supervisionseinheiten einlegen, in denen es klares Feedback und Raum für persönliche Fragen gibt.

### Wann stehen diese Neuerungen zur Verfügung?

Vieles setzen wir aktuell schon um und verbessern die Konzepte. Die neue Website geht im Moment online, der Layoutwechsel ist fast abgeschlossen und die Optimierung der Seminare geht immer weiter. Die o.g. Punkte werden im Herbst realisiert sein und gelten für die Teilnehmer der Practitioner-, Master- und Coaching-Ausbildung.

### Wirst du persönlich auch weiterhin als Trainer zu sehen sein?

Den nächsten Masterkurs ab Oktober 2009 leite ich noch selbst hauptverantwortlich. Das Gleiche gilt auch für die Coaching-Ausbildung ab November. In den Practitioner-Ausbildungen werde ich für die nächste Zeit aber etwas zurücktreten und dafür nur noch einige ausgewählte Einheiten unterrichten. Umso mehr freue ich mich auf das Refresher-Seminar am 19. September. Das wird ein tolles Event und ich hoffe, dass viele dabei sein werden. Für jeden Teilnehmer sowie für mein Team und mich soll es der Startschuss für ein neues Abenteuer sein!

### Bedeutet Alexander-Training 3.0 somit, dass für das Institut und seinen Seminarteilnehmern somit eine neue Ära beginnt?

Genau so ist es und ich freue mich schon sehr darauf.



### Alexander-Training auf Xing

Das soziale Internetnetzwerk Xing wird ja von vielen unserer NLP-Freunde genutzt. Viele Teilnehmer und Interessenten sind schon mit dem bestehenden Xing-Profil von Heiko Alexander verlinkt (wo er noch mit einem Portrait ohne Haare zu sehen ist ;-)).

Heiko hat jetzt eine so genannte Gruppe beantragt. Sie wird „NLP-total“ heißen und dient dazu, schnell und zeitnah Informationen zu liefern und einen regen Austausch zu ermöglichen.

Alle mit Xing-Profil möchten sich bitte mit Heiko Alexander verlinken, um zum offiziellen Start der Gruppe eingeladen zu werden.

Wer kein Profil auf Xing hat, kann sich kostenlos eines anlegen.

Wo: [www.xing.com](http://www.xing.com)  
Gruppennahme: NLP-total  
Xing-Kontakt: Heiko Alexander

# ► Fachartikel: Mitarbeiter-Coaching

## Wie Führungskräfte mit ihren Mitarbeitern erfolgreicher kooperieren können

Wer kennt dieses Gefühl nicht: „Mir macht die Arbeit einfach keinen Spaß mehr, weil ...“ Und so quält man sich Tag für Tag zur Arbeit, schaut von einem Wochenende zum nächsten, von Ostern nach Weihnachten. Irgendwie könnte alles deutlich besser laufen, wenn die Arbeit wieder mehr Spaß machen würde.

Doch leichter gesagt als getan. Wie findet man seine Lust an der Arbeit wieder, wenn ein Kollege am Schreibtisch gegenüber arbeitet, mit dem man den ganzen Tag Ärger hat, oder ein Chef da ist, mit dem man aus irgendeinem Grund nicht wirklich gut kann. Oder andere Sachverhalte, die vermeintlich nicht beseitigt werden können, einem die Laune verderben.

Gründe für die Unlust gibt es viele. Lösungen dafür in vielen Firmen eher wenige. Obwohl es durchaus Wege gibt, die bei vielen Mitarbeitern Kräfte freilegen. Ziel ist es, ihnen wieder Freude bei der Arbeit zu geben, sie zu motivieren. Damit steigt ganz automatisch die Arbeitsleistung jedes Einzelnen und auch die innere Zufriedenheit mit der Arbeit. Das betrifft alle Firmen, kleine wie große, Dienstleister, Unternehmer, Handwerker, Industrie. Für alle Schichten innerhalb der Firma trifft es zu, da die meisten Führungskräfte ihrerseits wieder eine übergeordnete Stelle haben.

Kleine Ursachen haben oft große Auswirkungen. So kann ein einziges negatives Erlebnis mit einem Kollegen oder Vorgesetzten schon genügen, um die Atmosphäre völlig zu vergiften. Wir Menschen neigen dazu, von einer Erfahrung auf alle zu schließen: wir generalisieren. Einerseits gut, andererseits weniger förderlich.

Wie zu lesen ist, meinen viele Manager, dass in ihren Firmen zwischen 60% und 80% demotivierte Mitarbeiter ihr Tageswerk vollbringen. Um wie viel besser würden diese Menschen arbeiten, wenn sie motiviert wären ... Viele davon hätten eine „innere Kündigung“ gar nicht in Erwägung gezogen, die zu folgendem Verhalten führen kann:

- häufiges Fehlen am Arbeitsplatz wegen Bagatell-Erkrankungen
- sarkastische Kommentare
- mangelnde Initiative
- „Dienst nach Vorschrift“
- destruktives Verhalten
- Desinteresse

Die große Kunst eines Vorgesetzten – und das bezieht sich auf alle Firmengrößen – besteht darin, die Mitarbeiter zu motivieren, in ihnen Kräfte freizusetzen, wenn Blockaden die Leistungen bremsen. Ähnlich wie gute Trainer im Sport es verstehen, selbst technisch weniger brillante Spieler zu Höchst-



leistungen zu führen, wäre das doch in Unternehmen ebenfalls denkbar: Ein Trainer oder Coach, der Differenzen unter Mitarbeitern bereinigt, das Arbeitsklima verbessert, den Spaß an der Arbeit zurückbringt.

Idealerweise wird dieser Job von den jeweiligen Führungskräften ausgeführt. Oder, wenn das nicht möglich ist, weil z. B. die Führungskraft selber Teil des Problems ist, kann auf externe Coaches zurückgegriffen werden.

Die Vorteile für ein Unternehmen, dessen Führungskräfte geschult sind, liegen auf der Hand. Denn wenn der Chef selber in der Lage ist, seine Mitarbeiter zu coachen, sie zu motivieren und zu unterstützen, wo Hilfe nötig ist, ohne wiederum ihre Arbeit selbst zu erledigen, dann bringt das:

- Starke Mitarbeiterbindung
- Loyalität
- gutes Betriebsklima
- deutlich gesteigerte Kreativität
- bessere Effizienz
- höheres Verantwortungsbewusstsein aller
- Win-Win-Situation

...und damit letztlich einen größeren Unternehmenserfolg. Und auch der ist gut für alle Beteiligten.

### Wie funktioniert ein Mitarbeiter-Coaching?

Bei auftauchenden Problemen hinterfragt der Coach, in diesem Fall die Führungskraft, deren Ursachen, sucht mit den Beteiligten nach Lösungen, die für alle die meisten Vorteile bringen, lässt die Mitarbeiter selbständig Lösungen erarbeiten, auch um die

Verantwortung einer Sache beim Mitarbeiter zu lassen und so typische „Ausreden“ wie „Der Chef hat gesagt, wir sollen das so und so machen ... Ich hab' ja gleich gesagt, das funktioniert nicht!“ zu vermeiden.

Um dieses Coaching möglichst effektiv ausführen zu können, ist es sehr vorteilhaft, die dazu nötigen Techniken bei professionellen und seriösen Anbietern zu erlernen, um sie dann gezielt und lösungsorientiert einzusetzen. Der nötige Aufwand, ein ordentliches Mitarbeiter-Coaching zu verinnerlichen, lohnt sich, denn er führt zum gewünschten Erfolg, und zwar in allen Bereichen eines Betriebes. Der Vorgesetzte wird nicht besser, wenn er mit „eiser-nem Besen“ kehrt, sondern wenn er zum Ansprechpartner wird als Motivator, Schlichter, Wegbereiter für gute Ideen, um deren Ausführung er sich dann deutlich weniger kümmern muss, da er dazu beiträgt, alle Ressourcen frei zu legen, die in seinem Aufgabenbereich vorhanden sind.

Internes Mitarbeiter-Coaching hat allerdings auch gewisse Grenzen, wenn die Führungskraft selber Teil des Problems ist oder wenn ihre Möglichkeiten nicht ausreichen, ein anstehendes Problem zu lösen. Hierzu gibt es zwei Wege, die Situation zu verbessern: die Ausbildung der Führungskraft im Bereich Mitarbeiter-Coaching kontinuierlich zu verbessern und/oder einen externen Coach hinzuzuziehen.

### Was kann ein externer Coach erreichen?

*(Lesen Sie weiter auf [www.alexander-training.de](http://www.alexander-training.de))*