

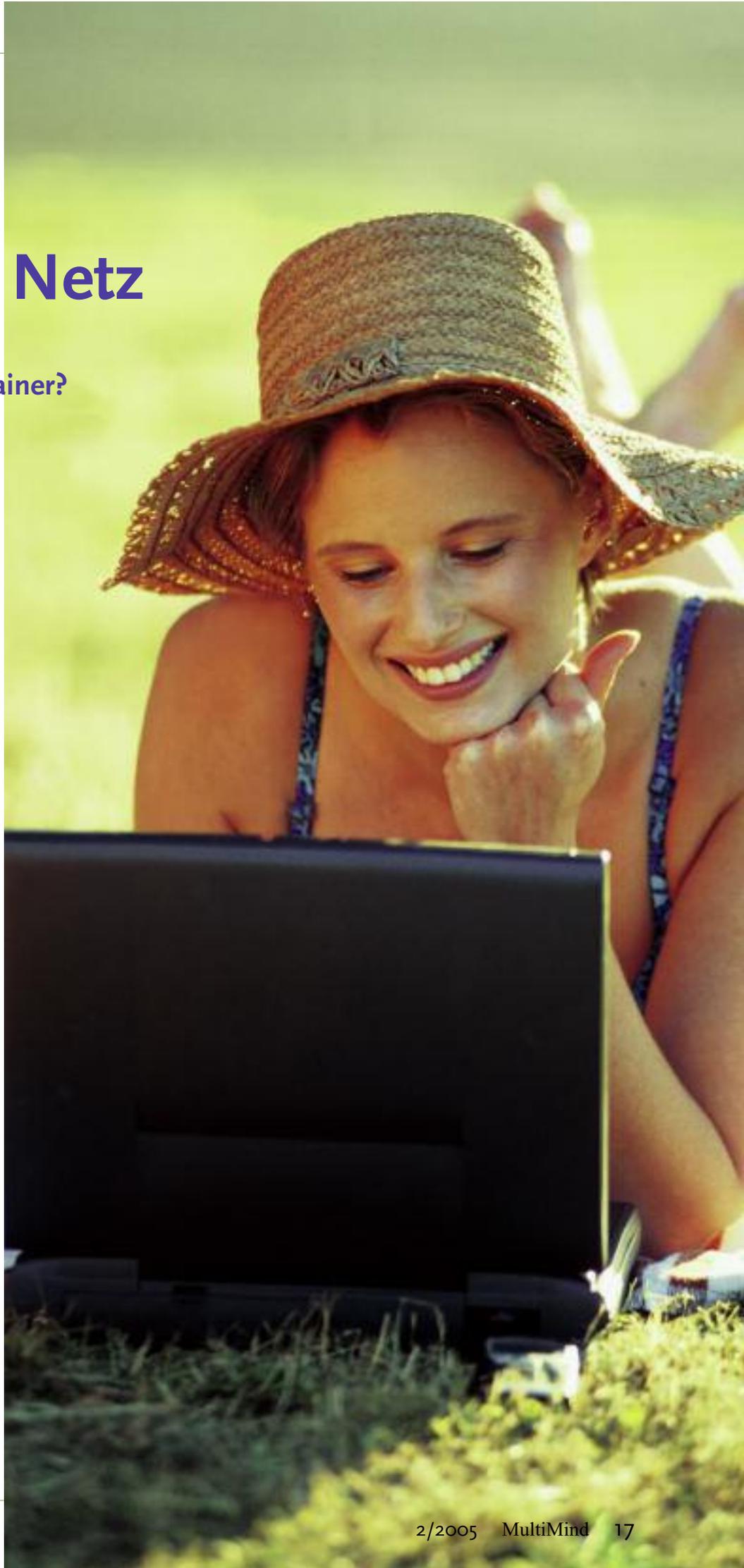
---

# Rapport im Netz

## NLP-Online-Trainings – ein neues Feld für NLP-Trainer?

von Iris Komarek

**E**s ist warm, 28 C°, die Sonne scheint, und ich sitze auf der schattigen Terrasse eines Straßencafés an der Algarve. Ich nehme einen Schluck Cappuccino und lasse meinen Blick übers dunkelblaue Meer streifen, bevor ich mich meinen Seminarteilnehmer/innen im herbstlich-kalten Deutschland widme. Kristina schließt gerade ihren Bericht über ihre ersten Erfahrungen mit dem Pacen ab, worauf Stefan sich zu Wort meldet und von einem Rapport-Erfolg erzählt. Aber Stefan beklagt auch, dass dieses Gespräch äußerst anstrengend gewesen sei, da er auf so viele Dinge zugleich achten musste. Eine typische Trainingssituation also. Ich schicke schnell ein lachendes Smiley an die beiden, gratuliere zum Erfolg und gebe ein paar Tipps fürs nächste Mal. Anschließend diskutiert die ganze Gruppe noch eine Weile über verschiedene Weltmodelle und wie man sie pacen kann, ohne seine eigenen Werte und Überzeugungen zu „verraten“. Wie im Flug ist die Zeit vergangen, nach einer Stunde verabschieden wir uns bis zum nächsten Termin in der kommenden Woche. Ich klappe den Laptop zu und überlege, ob ich noch eine Runde schwimmen gehen soll, bevor ich mir am Strand die Sonne auf den Bauch scheinen lasse.





Ein lange gehegter Traum, der Wirklichkeit geworden ist: überall auf der Welt – am besten im sonnigen Süden – trainieren zu können. Neue Technologien, neue Trainingskompetenzen und die immer größere Verbreitung des Internets in Privathaushalten machen dies möglich. Eigentlich schon lange nichts Neues mehr, dennoch unter NLPern noch immer sehr exotisch – leider!

### **Kann man NLP online lernen?**

Die Frage, ob man NLP online lernen kann, stellte sich für mich viele Jahre überhaupt nicht, und als ich sie mir irgendwann stellte, beantwortete ich sie zunächst mit einem überzeugten „Nein“. Ist doch klar: Wie kann ich lernen, mit anderen besser zu kommunizieren, wenn ich gar kein direktes, menschliches Gegenüber, sondern eine Maschine, den Computer, vor mir habe? Noch dazu, wenn man als versierter NLPler aus dem EffEff weiß: Mindestens die Hälfte der Kommunikation läuft nonverbal ab – und so etwas wie Körpersprache, Mimik oder Gestik konnte ich bisher an meinem Bildschirm noch nicht entdecken!

NLP und Online-Training, das schien ein unauflösbarer Widerspruch zu sein. Heute sehe ich das ganz anders. Heute gehört eine Online-Begleitung zum Standard bei allen unseren NLP-Ausbildungen, und den NLP-Basis-Kurs bieten wir mittlerweile als reinen Online-Kurs an.

Die Erfahrungen – entgegen der Überzeugung der meisten NLPler – zeigen, dass man NLP sehr wohl erfolgreich online trainieren kann. Wobei „erfolgreich“ bedeutet: Die Teilnehmer wissen nicht nur viel über NLP, sondern sie können NLP auch wirkungsvoll im (Berufs-)Alltag und Selbstmanagement anwenden. Und das, obwohl der Online-Trainer seine Teilnehmer nicht sieht, kein körpersprachliches Feedback (wie Nicken oder Kopfschütteln) bekommt, Demos nicht oder nur sehr eingeschränkt vorführen kann und praktische Anwendungen seiner Teilnehmer nicht live miterlebt!

### **Warum überhaupt NLP online trainieren?**

Natürlich stellt sich die Frage: Warum vom guten, bewährten Wege abweichen und NLP online lernen oder trainieren? Evaluationen rund ums eTraining und auch die eigenen Erfahrungen zeigen: Der große Vorteil des Online-Lernens liegt im zeitflexiblen Lernen. Ich kann mir selbst aussuchen, wann ich wie viel lernen möchte. Gerade für Menschen, die beruflich oder familiär sehr stark eingespannt sind, ist ein Online-Training eine sehr gute Alternative. Zwar gibt es auch bei den eTrainings gewisse Fixpunkte, z.B. Deadlines für Aufgaben oder Abschluss von einzelnen Units, aber innerhalb dieser Fixpunkte können sich die Teilnehmer ihre Zeit frei einteilen – auch wenn der gesamte Zeitaufwand nicht weniger, sondern eher sogar mehr ist als in einem Präsenztraining (einem Seminar mit Trainer vor Ort).

Neben der Zeitflexibilität schätzen die Teilnehmer auch das ortsunabhängige Weiterlernen sehr: Inhalte können ausgedruckt und überall studiert werden, Übungen sind ebenfalls an jedem beliebigen Computer zu erledigen, und die Kommunikation mit den anderen Teilnehmern ist an jedem PC mit Internetanschluss möglich. So kann sogar der Urlaub für die persönliche Weiterentwicklung genutzt werden.

Mit Online-Trainings werden auch Menschen erreicht, die nur ungern Seminare besuchen, weil sie sehr introvertierte Menschen sind und deswegen Trainings eher meiden. Gerade dieser Personengruppe – und sie ist erstaunlich groß – kommt ein Online-Training sehr entgegen!

Aber auch wir Trainer erfahren gewisse Freiheiten durch das Online-Trainieren: Wir sind an keine festen Seminarzeiten gebunden, sondern können unsere Arbeitszeit überwiegend flexibel einteilen. Der Nachtmensch trainiert eher in den späten Abendstunden, der Frühaufsteher schon zeitig am Morgen.

Als eTrainer können Sie überregional und sogar international trainieren, und dabei ist es egal, ob Sie sich zu Hause oder an irgendeinem anderen Ort dieser Erde befinden. Damit sparen Sie nicht nur Reisezeit und -kosten, sondern erschließen auch neue und private Zielgruppen!

Ich persönlich genieße es sehr, dass ich mich als eTrainerin ganz auf die Betreuung der Gruppe und jeden einzelnen Teilnehmer konzentrieren kann, da die eigentlichen Inhalte ja schon vor Kursbeginn fertig sind.

### **Wie läuft ein Online-Kurs überhaupt ab?**

Selbstverständlich ist jedem Trainer ‚eLearning‘ ein Begriff, doch nur wenige wissen, wie genau so ein Online-Kurs überhaupt funktioniert! Deswegen möchte ich die Eckdaten eines Online-Trainings kurz umreißen. Die Voraussetzungen für die Teilnehmer eines Online-Kurses sind denkbar einfach: PC mit Internetanschluss, eMail-Programm, Textverarbeitungssoftware und Acrobat-Reader – mehr ist nicht notwendig und somit (aufgrund der hohen Internetverbreitung) eigentlich für fast alle möglich. Trainer benötigen darüber hinaus noch ein Programm, mit dem sie die Lernoberflä-

che bearbeiten und online stellen können. Dafür sind keine Programmierkenntnisse notwendig, und sie können für die Kursdauer günstig und problemlos gemietet werden (z.B. ab 7 Euro pro Teilnehmer und Monat).

Zu Beginn des Kurses bekommt jeder Teilnehmer ein Passwort, mit dem er sich auf die Lernerfläche des Kurses einloggen kann. Dort findet er alle wichtigen Informationen (zum Kurs, zu NLP, zu erforderlichen Programmen etc.) sowie die Inhalte des Kurses (z.B. als pdf-Unterlagen oder html-basierte Websites), die e:ivities (speziell für den Kurs entwickelte Übungen) und den Zugang zum Kommunikationsforum. Die Kurs-Seiten und das Forum können zu jeder Tages- und Nachtzeit von den Teilnehmern besucht werden.

Die Kommunikation untereinander und zum eTrainer wird von Anfang an sehr groß geschrieben. Raum für ausführliche Diskussion und Erfahrungsaustausch ist im Kommunikations-Forum oder im Chat: Zu einem gemeinsam verabredeten Zeitpunkt gehen alle Teilnehmer gleichzeitig online und treffen sich in einem Chatroom, um dort über NLP zu sprechen, Fragen zu stellen oder schnelle Verabredungen zu treffen. Eine weitere gute Möglichkeit, auch komplexe Inhalte direkt zu vermitteln, sind Live-Konferenzen, für die jedoch etwas anspruchsvollere technische Voraussetzungen notwendig sind (die aber alle modernen PCs erfüllen).

### **Erfolgsfaktoren für ein NLP-Online-Training**

Worauf müssen Sie achten, wenn Sie als NLP-Trainer auch ein Online-Seminar anbieten wollen – und wie unterscheidet sich Online-Training vom klassischen NLP-Training? Im Folgenden sind die wichtigsten Erfolgsfaktoren zusammengefasst.

**Feste Seminargruppe:** Beim Online-Lernen ist der soziale Aspekt eines der

wichtigsten Kriterien für den Lernerfolg. Wer in einer gut funktionierenden, konstruktiv arbeitenden Gruppe eingebunden ist und sich dort wohl fühlt, der lernt besser und motivierter! Eine der Hauptaufgaben des Online-Trainers ist es, für ein starkes Gruppengefühl zu sorgen, dieses während der gesamten Kursdauer zu pflegen und den Kontakt unter den Teilnehmern permanent anzuregen. Hierfür wurden eine ganze Reihe von Spielen und Tools speziell für Online-Seminare entwickelt. Eines steht fest: Für eine gute Gruppenatmosphäre muss der eTrainer viel mehr tun und kreativer sein als ein Präsenztrainer!

**Intensive Betreuung:** Der Online-Trainer ist die wichtigste Bezugsperson für die Teilnehmer. Er verkörpert in erster Linie das Persönliche und Menschliche. Wird diese Rolle gut ausgeübt, haben die Teilnehmer nie das Gefühl, isoliert und in technisch-lebloser Umgebung zu lernen. Zu der intensiven Betreuung gehört ein reger eMail-Verkehr, in dem motiviert, informiert, kommentiert, geplaudert, technische Probleme gelöst und Feedbacks gegeben werden. Auch in Foren, Chatrooms oder Live-Konferenzen können Sie sich als Online-Trainer präsent, zuverlässig, nah, „menschlich“ und persönlich zeigen.

**Praxisorientiertes Trainingssetting:** Das Verhältnis zwischen Theorie und Praxis sollte mindestens 50:50 sein, besser ist sogar ein Verhältnis von 40:60 zugunsten der Praxis. In NLP-Trainings werden ja viel Verhaltens-

kompetenzen vermittelt, dem kann auch in Online-Trainings Rechnung getragen werden. Lassen Sie viel Raum und Zeit für Fragen, Austausch und Kommunikation. Fördern Sie die Diskussion unter den Teilnehmern und lassen Sie viel von Erfahrungen berichten. Wichtig ist, dass der Übungsanteil so hoch ist, dass alle theoretischen Inhalte in die Praxis umgesetzt werden können.

**Abwechslungsreiche Übungen:** Auch im Online-Kurs wird viel geübt. Achten Sie darauf, dass die Übungen sehr vielfältig und abwechslungsreich sind: Entwickeln Sie Einzel- und Teamaufgaben, lassen Sie im Forum diskutieren oder Ergebnisse persönlich an den Trainer schicken, entwerfen Sie bestimmte Alltags-Szenarien und lassen Sie sie bearbeiten, oder entwerfen Sie Sammlungsübungen! Die Variationsbreite ist sehr groß, nutzen Sie diese! Berücksichtigen Sie bei der Konzeption der Übungen, dass dadurch der Transfer in den Alltag leichter gelingt und die Ergebnisse Ihnen Aufschluss über die Fortschritte des Lernerfolgs beim Teilnehmer geben und den Teilnehmern immer viel Spaß machen.

**Individuelle Feedbacks:** In einem Online-Training haben Sie als eTrainer die Möglichkeit, sehr individuell auf die einzelnen Teilnehmer einzugehen, und es ist wichtig, dass Sie das engagiert tun! Dazu gehört auf jedes Übungsergebnis ein zeitnahes, individuelles, hochwertiges, nach allen Regeln der Kunst verfasstes Feedback.

**Gut aufbereitete Theorie-Inhalte:** Die Theorie-Inhalte ersetzen keine Bücher oder Fachartikel, sondern entsprechen von der Tiefe und Ausführlichkeit denen von Präsenz-Trainings. Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen, erklären Sie komplexe Zusammenhänge einfach und verständlich. Bereiten Sie sie so auf, dass die unterschiedlichen Wahrnehmungstypen gleichermaßen abgeholt werden: gut strukturiert, sauber formuliert,



mit Schaubildern und Grafiken und vielen Praxisbeispielen und gezielten, wenigen Hinweisen zu weiterführender Information! Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: Das Pacen können Sie z.B. sehr leicht in einer „Foto-Story“ verdeutlichen, dabei benötigen die Teilnehmer keinerlei besondere technische Voraussetzungen (außer pdf-Reader!).

### **NLP-Trainer mit eKompetenzen:**

Ein NLP-Online-Training sollte immer von einem erfahrenen NLP-Trainer betreut und konzipiert werden, denn erstens gibt es auch im virtuellen Raum unzählige Möglichkeiten, NLP anzuwenden (was den meisten eTrainern fehlt), und zweitens haben die Online-Teilnehmer die gleichen Fragen und den gleichen Diskussionsbedarf wie die Teilnehmer in den klassischen NLP-Seminaren, die nur durch einen kompetenten NLP-Trainer beantwortet werden können. Dennoch unterscheiden sich die Aufgaben und die Kompetenzen eines eTrainers sehr stark von denen eines Präsenztrainers, denn im Online-Seminar gelten neue Regeln, andere Verhaltensweisen und eine völlig neue Art der Kommunikation! Der eTrainer sieht seine Teilnehmer ja nicht, so dass er aus den anderen Kommunikationskanälen Stimmungen und Gefühle herauslesen und adäquat darauf reagieren muss. Das ist schon fast eine kleine Kunst! Ein NLP-Online-Trainer sollte auf jeden Fall eine Zusatzqualifizierung zum Teletutor, eTrainer oder eModerator besitzen.

Mit diesem Punkt berühre ich das letzte Thema dieses Artikels, nämlich die Unterschiede zwischen den NLP-Online und -Präsenztrainings.

### **Was beim eTraining anders für die Trainer ist**

Als Online-Trainer erfüllen Sie viel stärker eine Coach-Rolle. Durch die recht häufige 1:1-Situation in den Einzelübungen lernen Sie sehr persönliche Ziele, Vorhaben und Situationen



aus dem Alltag der Teilnehmer kennen. In den individuellen Feedbacks übernehmen Sie dann zwangsläufig auch die Funktion des Coaches und kommen so Ihren Teilnehmern näher als in Präsenztrainings. Insgesamt ist das Eingehen auf den Einzelnen durch die vielen Feedbacks sehr stark. Zur Verdeutlichung: In unserem NLP-Basis-Kurs gibt es ca. 15 Einzelübungen, d.h. pro Kurs schreibe ich ca. 150 individuelle Feedbacks! Da die Kursinhalte aber in der Regel schon vor dem Kursstart fertig sind (z.B. als pdf-Seminar-Unterlagen oder html-basierte Weboberfläche) und immer wieder verwendet werden, können Sie sich als eTrainer ganz der Betreuung der Teilnehmer und der Gruppe, dem Moderieren der Foren und Chats und dem Feedback-Geben widmen.

eTrainer müssen noch zuverlässiger, serviceorientierter und strukturierter arbeiten als Präsenz-Trainer: eMails sollten zeitnah (am besten innerhalb von 24 h) beantwortet werden, und ein guter Überblick über die Übungsergebnisse, Feedbacks, Termine und Treffen im virtuellen Raum erfordert ein gewisses Organisationstalent.

Ein Online-Trainer, der gerne schreibt, ist klar im Vorteil, denn als eTrainer schreiben Sie sehr viel – in meinem letzten NLP-Basis-Kurs habe ich über 300 eMails geschrieben! Der Kommunikationsstil sollte klar, genau und prä-

zise sein, da ein schnelles, sofortiges Nachfragen seitens der Teilnehmer bei Unklarheiten oder Verständnisschwierigkeiten nicht möglich ist. Auch eine gewisse Ausdrucksstärke und die Fähigkeit, Emotionen zu vermitteln sowie auch virtuell Rapport aufzubauen, gehört zu den grundlegenden Kompetenzen eines eTrainers.

### **Was beim eTraining anders für die Teilnehmer ist**

Auch für die Teilnehmer gibt es einige Unterschiede im Vergleich zu einer Teilnahme an einem „klassischen“ NLP-Seminar, die ein eTrainer immer berücksichtigen sollte. Der Vorteil des zeit- und ortsflexiblen Lernens erfordert ein hohes Maß an selbstgesteuertem Lernen und Eigenmotivation, was nicht jedermanns Sache ist. Der eTrainer kann die Teilnehmer durch Erinnerungsmails, Führen eines Seminar-Kalenders, Übersichtspläne und regelmäßige Motivation etc. sehr unterstützen.

Da sich ein 2-tägiger Präsenz-NLP-Basis-Kurs als Online-Seminar auf ca. 8 Wochen erstreckt, setzen sich die Teilnehmer über einen relativ langen Zeitraum sehr intensiv mit NLP auseinander und sind auch in der Anwendungsphase noch mitten im Seminar-Setting und können sich soviel Unterstützung und Tipps vom eTrainer einholen, wie sie benötigen. Für den

eTrainer ist es spannend mitzuerleben, dass sich für die Teilnehmer meist sehr viel entwickelt, und er kann sie auf diesem Weg viel besser begleiten als bei einem 2-Tages-Seminar.

Während in Präsenz-Trainings die Teilnehmer im geschützten Rahmen mit sofortigem Feedback vom Trainer die Techniken in einem Rollenspiel üben können, wenden die Online-Teilnehmer das Gelernte gleich im natürlichen Umfeld an! Eine präzise und darauf ausgerichtete Aufgabenstellung sowie die Begleitung und Möglichkeit, über Erfahrungen zu berichten, ist daher extrem wichtig. Ein Kompromiss ist, den Teilnehmern nahe zu legen, sich einen Übungspartner aus dem privaten Umfeld zu suchen, mit dem sie zunächst die NLP-Techniken üben können. Den Transfer in den Alltag erfolgreich zu begleiten ist ohne Frage eine der großen Herausforderungen in einem Online-Training.

### Mehr NLP-eTrainer braucht der Bildungsmarkt!

Meiner Erfahrung nach ist die Auseinandersetzung mit NLP noch intensiver und die Integration der NLP-Techniken in den Alltag noch schneller und konsequenter bei einem mehrwöchigen Online-Seminar als bei einem 2-tägigen Präsenz-Seminar.

Dennoch sind dem Online-Training im NLP-Bereich natürlich Grenzen gesetzt! Eine Practitioner-Ausbildung kann niemals komplett online durchgeführt werden – einzelne, ausgewählte Teile davon jedoch sehr wohl.

Eingebettet in ein erfahrenes NLP-Ausbildungsinstitut sind Online-NLP-Seminare eine echte Bereicherung – und umgekehrt: Etwas mehr NLP im eLearning würde der virtuellen Welt sehr gut tun!

Ich wünsche mir, dass sich NLP im eTraining noch mehr etabliert und

dass viele NLP-Trainer Lust bekommen, einen neuen, spannenden und zukunftssträchtigen Weg zu gehen. Es warten so viele interessante NLP-

(Sonder-)Themen oder NLP-nahe Bereiche darauf, auch als Online-Seminar angeboten zu werden – und das von jedem Ort dieser Welt aus!



Iris Komarek, Diplom-Soziologin,  
DVNLP-Lehrtrainerin, INPTA-Trainerin, zert. eTrainerin.

iris.komarek@mind-systems.de



**Heidelberger Akademie  
für Gesundheitsbildung**

**...noch Plätze frei für unsere  
NLP-Master-Practitioner-Ausbildung!**

- Start: 06.-08.05.2005
- Umfang: 6 Wochenenden + 1 Fünftage-Block
- Ort: Heidelberg
- Gebühr: 230,00 € pro Wochenendseminar
- DVNLP-Zertifizierung

**Außerdem bieten wir Ihnen an:**

- **Ausbildung zum Sport-Mentaltrainer und Weiterbildung zum Sport-Mentalcoach:**  
23.-25.09.2005 und 18.-20.11.2005
- **9. Heidelberger IMPULSE**  
15 verschiedene Tagesseminare im Bereich Kommunikation und Coaching:  
14.-18.09.2005
- **1. Heidelberger Business-Campus**  
mehrtägige Fortbildungen für die Bereiche Beruf, Wirtschaft und Organisation:  
19.-25.09.2005
- **Ausbildungen in verschiedenen Entspannungsverfahren**

**Fordern Sie ausführliche Infos an!**

Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung  
Bergheimer Str. 78, 69115 Heidelberg  
Tel.: 0 62 21/91 19 13  
Fax: 0 62 21/91 19 56  
E-Mail: [hag@hag-hd.de](mailto:hag@hag-hd.de)  
Internet: [www.hag-hd.de](http://www.hag-hd.de)