



Eine Methode für alle Lebenslagen - einfach und einzigartig

**Christa Nehls**

Januar 2015





Was Sie in diesem Buch lesen

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Über Christa Nehls</b>                                      | <b>5</b>  |
| <b>Die L.I.S.A. Methode im Kurzüberblick</b>                   | <b>7</b>  |
| Phase 1: Das Zuhören   | 7         |
| Phase 2: Identifizierung des (Kern-)Themas                     | 7         |
| Phase 3: Lösungen gemeinsam erarbeiten                         | 7         |
| Phase 4: Nur das Tun zählt                                     | 8         |
| <b>L.I.S.A. versus AIDA</b>                                    | <b>8</b>  |
| <b>Wie funktioniert die L.I.S.A.-Methode - Erläuterungen</b>   | <b>10</b> |
| <b>Die Reise zu meinem neuen Ich nach der L.I.S.A.-Methode</b> | <b>14</b> |
| <b>Training – Coaching – Speaker – Kommunikation</b>           | <b>15</b> |
| <b>Auf ein Wort zum Schluss</b>                                | <b>18</b> |

## Über Christa Nehls

Gibt es ein Leben, das geradeaus läuft? Meines hatte nie vor, geradeaus zu laufen. Immer wieder stand ich vor neuen Herausforderungen, sei es ein Berufswechsel, ein Umzug, Trennung von Freunden, Partner, Erwachsen werden, Tod, finanzieller Verlust, Jobverlust, Unternehmerin werden.

Als ich mich 2002 selbstständig machte als Coach und Trainerin stellte ich fest, dass ich in meiner Arbeit immer wieder nach einer Art Schema arbeitete. Ich beobachtete mich selbst und wie ich beim Coaching und Training vorging. Dabei bezog ich den jeweiligen Kontext intensiv mit ein: So lernte ich eine ganze Menge über mein strukturiertes Vorgehen.

Aus diesen, meinen Erfahrungen habe ich die erfolgreiche und reproduzierbare L.I.S.A-Methode entwickelt, um Veränderungen zu vereinfachen. Veränderungen passieren, wenn wir ins Handeln kommen. Nur die aktive Veränderung des eigenen Verhaltens, der eigenen Person ist erfolgreich.

Ich hatte den Mut, in mich hinein zu hören und mit dem Gehörten zu arbeiten, um Veränderungen für mich zu schaffen. Genau das mache ich heute immer noch, was immer ich tue. Allerdings bin ich mir dessen nicht mehr bewusst, es ist ein Teil von mir geworden. L.I.S.A. ist so sehr ein Teil von mir geworden, dass ich

von einem Seminarteilnehmer im abschliessenden Feedback gleich „Lisa“ genannt wurde.

Ich lade Sie ein, mich ein Stück in diesem Buch zu begleiten

*Christa Nehls*

## Die L.I.S.A. Methode im Kurzüberblick

### Phase 1: Das Zuhören

Zuhören bedeutet, immer wertschätzend, unvoreingenommen und neutral zu sein. Augenhöhe und Gleichwertigkeit sind Grundvoraussetzung. Hieraus formt sich u.a. für mich Ihr Bild. Sie präsentieren mir Ihre Meinungen, Ihre Einstellungen, Ihre Umgebung, Ihr Weltbild, und daraus resultierend: Ihre Themen.

### Phase 2: Identifizierung des (Kern-)Themas

Sowie wir gemeinsam das Thema identifiziert haben, mit dem wir beginnen wollen, beginnt die spannende Reise von der Gegenwart in die Zukunft. Mit Hilfe unterschiedlicher Methoden können wir unterstützend das Thema eingrenzen.

### Phase 3: Lösungen gemeinsam erarbeiten

Diese Phase ist immer schmerzhaft. Hier geht es um die Klärung. Fragen wie: Wo stehe ich? Was macht mein Thema mit mir? Welchen Anteil habe ich daran? Was bin ich bereit zu tun auch für mich? Wie weit will ich gehen? Auch hier finden erprobte Methoden Anwendung zur Definition des Themas und der Lösungsansätze. Nun beginnt die Denkarbeit für Sie: Was bin ich bereit (für mich) zu tun? Meine Aufgabe im Rahmen der LISA-Methode

besteht darin, ein Feuerwerk an potentiellen Lösungsmöglichkeiten und -strategien für Sie zur Auswahl zu zünden.

#### **Phase 4: Nur das Tun zählt**

Die 4. und letzte Phase ist die schwierigste. Ab hier sind Sie auf sich gestellt. Sie übernehmen die Verantwortung für Ihren neuen Weg und das dazu notwendige Handeln. Sie treffen im Alltag Entscheidungen zu und tragen die daraus resultierenden Konsequenzen.

Dabei bin ich Ihre Begleiterin. Ich biete Ihnen meinen Arm, wenn Sie „stolpern“ oder Sie hinfallen, damit Sie immer wieder in der Lage sind aufzustehen bzw. weiter zu gehen.

#### **L.I.S.A. versus AIDA**

AIDA ist ein Akronym für ein Werbewirkungsprinzip. Es steht für die englischen Begriffe Attention (Aufmerksamkeit), Interest (Interesse), Desire (Verlangen) und Action (Handlung).

Das Stufenmodell enthält vier Phasen, welche der Kunde durchlaufen soll und die letztlich zu dessen Kaufentscheidung führen sollen. Die vier Phasen werden als gleich wichtig angesehen, können sich allerdings überschneiden. Das Akronym AIDA setzt sich aus den Anfangsbuchstaben der einzelnen Phasen zusammen. Das Modell wird heute noch in Werbestrategien, werblichen Aktivitäten und Verkaufsgesprächen angewandt. Einzelne,



eher einstufige (vgl. Mehrstufige Werbung) Kommunikationsmaßnahmen wie Anzeigen oder Anrufe im B2C-Telefonverkauf können auch heute noch für sich betrachtet mit dem Modell überprüft und gezielt optimiert werden.

Was die AIDA Formel für die Werbeindustrie ist, wird L.I.S.A. für die Persönlichkeitsentwicklung und die Kommunikation (mit sich selbst und der Umwelt)

L.I.S.A. steht für die englischen Begriffe Listen (Hören, Zuhören, Wahrnehmung), Identification (Identifizieren), Solution (Lösung) und Action (Handlung). Detaillierte Erläuterung s.o. [www.lisa-methode.de](http://www.lisa-methode.de)

L.I.S.A. ist sehr individuell, flexibel und auf jede Situation anpassbar. Ob im Selbstcoaching, 1:1 Coaching oder um ein Team zu führen. Wobei die AIDA Formel immer auf eine sehr hohe Durchschnittsmenge der Bevölkerung ausgerichtet ist, um den höchst möglichen Verkaufserfolg zu erzielen. Das Kommunikationsmodell enthält vier Phasen. Die vier Phasen werden als gleich wichtig angesehen und können sich auch leicht überschneiden. s.o.

## Wie funktioniert die L.I.S.A.-Methode - Erläuterungen

Mit allen Sinnen zuhören, aber das ist doch normal, das kann doch jeder. Die Fähigkeit besitzen wir alle, leider machen das nur wenige. Mit allen Sinnen zuhören bedeutet, non-verbale Kommunikation bewusst wahr zu nehmen. Also, die Stimme, ihre Höhe und das Tempo, die Kleidung, die Haltung, die Bewegung.

Wann machen wir das wirklich? Meistens sind wir so beschäftigt, dass wir nur auf die Worte hören. Leider gilt, was Goethe schon seinen Faust sagen lässt: „Die Worte hör’ ich wohl, allein mir fehlt der Glaube.“ Nun, wir hören die gesprochenen Worte, doch passt meist die Körpersprache nicht dazu. Dieser ungeordnete Mix geht direkt in unser Unterbewusstsein.

Und wir sitzen da mit einem tiefen Unbehagen in uns, da wir nicht verstehen, wieso wir einen Menschen komplett ablehnen/annehmen, obwohl die gesprochenen Worte genau das Gegenteil aussagten. Unglücklicherweise haben wir mit dem Alter immer mehr verlernt, unsere Gefühle ungefiltert auszudrücken. So bewegen sich unsere Lippen, lassen Worte in die Luft, und unser Körper spricht seine ganz eigene Sprache.

Hören wir aber ganz bewusst mit allen unseren Sinnen einem Menschen zu, erkennen wir die Aussagen, sehen die Dissonanz von Sprache und Körper.

Durch das genaue Zuhören verstehen wir mehr, um was es geht. Sei es das Problem in uns selbst, oder wenn wir jemand zuhören, der ein großes Thema hat.

Nur durch das aufmerksame Zuhören mit allen Sinnen ist es also möglich, das Thema zu erfassen und einzugrenzen. Der Fokus ist wichtig. Würden wir alles, was auf uns einströmt und beachtet werden will, in seiner großen Gesamtheit bearbeiten, würden wir nie fertig, würde es keine Fortschritte im Privaten wie im Aussen geben. Fokussieren ist ein wesentlicher Bestandteil. Ist erst einmal klar, worum es sich handelt, geht es an die Lösungserarbeitung.

Wenn ich alleine für mich bin, ist es hilfreich, wenn ich es schaffe, mich von dem Thema zu lösen, damit ich es „von außen“ betrachten kann, es hin und her drehen kann, um mir von der anderen Perspektive (Paradigmenwechsel) Inspirationen für Lösungen zu holen. Gelingt mir das nicht für mich allein, auch nicht mit Recherchen in der Literatur oder im Internet oder mit Freunden, dann wird es Zeit, professionelle Unterstützung zu suchen.

Idealerweise ist dieser Profi jemand, der sprüht vor Ideen, der viele Lösungsmöglichkeiten (mit Methoden und Werkzeugen herausgearbeitet) aus dem Ärmel zaubert - nachdem er verstanden hat, worum es geht s.o. Dieser Ideenpool ist etwas Nützliches, insbesondere dann, wenn der Profi nicht nur Profi sondern auch mit Lebenserfahrung gesegnet ist und das Herz am rechten

Fleck hat. Das bedeutet allerdings nicht, immer auf Schmusekurs zu sein, sondern immer wieder genau das anzusprechen, worum es geht und die Verantwortlichkeit klar zu machen.

So kommt der Zeitpunkt, zu dem sich zeigt, welcher (Lösungs-)Weg der derzeit optimale ist und sich gut anfühlt tief innen. Was sich gut anfühlt, mache ich auch. Ich weiche nicht aus, da ich in dem Falle das tue, was mir gut tut, was mir Spass macht, was von Herzen kommt. Der Weg liegt vor mir, ich gehe ihn. Das ist der schwierigste Teil. Alles vorher war „nettes“ Vorgeplänkel, viel Denkarbeit, Worte und Gedanken hin und her schicken.

Im Umsetzen zeigt sich der Meister und die Meisterin. Jetzt beginnt die Königsdisziplin, an der die meisten Menschen scheitern: Das Tun, das Handeln. Die Maxime der L.I.S.A.-Methode lautet: „Nur das Tun zählt.“ Der Weg ist bekannt, das Ziel meistens auch. Doch wie erreiche ich Ziele?

Wie Sie schon feststellen konnten, brauchen wir Ziele, um etwas verändern zu können. Diese Ziele sind häufig Träume, Wünsche, Hoffnungen. Doch oft hindert uns irgendetwas, diese Ziele zu erreichen. Die Ursachen dazu sind vielfältig und so unterschiedlich wie die Menschen.

Eine Ursache könnte sein, dass wir in uns Glaubenssätze hegen, gut versteckt und verdeckt durch den gnädigen Mantel der Zeit, die nicht zulassen, dass wir etwas verändern. Schon gehört. „Ach was, ich habe noch nie ein Talent für Sprachen gehabt...“ oder

„Ich, ein Manager, wer wird denn schon auf mich hören, mich kleines Licht.“ und so weiter und so fort.

Uralte Glaubenssätze, getarnt durch solche Sätze, verhindern unsere Veränderung. Solange wir diese Sätze nicht aufgedeckt, bearbeitet und umgewandelt haben, bleiben wir immer wieder auf der Strecke mit unseren Zielen und die Veränderung lässt noch lange auf sich warten.

Wenn wir uns an diesem Punkt entmutigen lassen, dann bleibt es dabei. Sind wir jedoch mutig und ermutigen uns selbst, dann heißt es: „Nur das Tun zählt.“ Das Tun ist in diesem Fall, sich aufzumachen, die hinderlichen Glaubenssätze zu entdecken und zu entschärfen, damit der Weg zu neuen Zielen frei wird. Hierbei ist meine L.I.S.A.-Methode auch wieder hilfreich.

Also lassen Sie sich niemals entmutigen, sondern bleiben Sie mutig. So rücken Sie Ihren Zielen immer näher.

## Die Reise zu meinem neuen Ich nach der L.I.S.A.-Methode

Sicherlich denken Sie sich jetzt, das wird ja noch größer und schwerer, was hier zu tun ist. Und auch noch eine Reise zu meinem neuen ICH. Ja, jede Veränderung ist eine Reise. Der Weg für ins Unbekannte und gibt Anlass zu vielerlei Ängsten und Befürchtungen. Doch wie weiter oben schon geschildert, je öfter wir Anlauf nehmen, um eine Veränderung in die Wege zu leiten, um so sicherer werden wir.

So umfasst eine Reise zu einem neuen ICH viele Stationen wie

- seelische Gesundheit
- geistige Gesundheit
- körperliche Gesundheit (z.B. gute Ernährung, Gewichtsreduzierung, Bewegung)
- Herzensbildung
- persönliche Entwicklung
- Beziehungen nach außen
- alle Fäden zusammen halten

Unsere Leidenschaft ist es, Menschen zu unterstützen und begleiten auf ihrem Weg in die Veränderung hinein und hindurch. Wir begleiten Sie, solange Sie es für notwendig erachten, und vor allem bis zu Ihrem persönlichen Durchbruch und Erfolg im

Veränderungsprozess. „Dein Wunsch ist mein Befehl.“ So ungefähr gilt das auch für mich und mein Team.

Wir bieten höchste Qualitätsstandards. Alle Trainer und Coaches sind nach der L.I.S.A.-Methode zertifiziert und folgen den gleichen hohen Anforderungen wie ich.

### **Training - Coaching - Speaker - Kommunikation**

Besuchen Sie meine Webseite [www.cn-counseling.de](http://www.cn-counseling.de) und finden Sie unter **Portfolio** die Angebote zu Seminaren und Coaching, Themen rund um die Kommunikation für den Umgang der Menschen miteinander.

Auf Wunsch erstelle ich für Unternehmen maßgeschneiderte Seminare zu gewünschten Themen. Lange Zeit habe ich selbst im intensiven Kundenkontakt verbracht. Meine Erfahrungen kombiniert mit modernsten Erkenntnissen gebe ich mit viel Engagement und Herzblut an meine Teilnehmer weiter. Dazu gehören alle Facetten der non-verbalen und verbalen Kommunikation.

Überaus wirksam werden die erwünschten Ergebnisse durch viele Übungen vorbereitet oder untermauert, je nach Stadium der einzelnen Teilnehmerinnen. Hieraus entwickeln sie mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, und sie fühlen sich bereit, größere Herausforderungen ohne Zögern anzunehmen.

Unser Unternehmen bietet im neuen Seminarhaus gemeinsam mit anderen Trainern ein großes Angebot zu Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit, finanzieller Intelligenz sowie für Kinder.

In Kürze finden Sie unter

[www.nur-das-tun-zaehlt.de](http://www.nur-das-tun-zaehlt.de)

unser gesamtes Angebot an Trainings.

Coachings werden ebenfalls streng nach der L.I.S.A.-Methode durchgeführt.

Als Kommunikationsexpertin biete ich Vorträge zu allen Facetten der zwischenmenschlichen Kommunikation an.

Im Verlag Menschin finden sich Bücher zu den Seminaren und zum Coaching. Sie können allerdings auch so gelesen werden.

### **Feedback eines Auftraggebers:**

„Ich schätze die Zusammenarbeit mit Frau Nehls sehr. Sie weiß, worauf es z. B. bei einem Training für Mitarbeiter ankommt und sie macht Vorschläge zur Umsetzung.

Durch ihre Persönlichkeitsstruktur und Menschlichkeit findet sie sofort Zugang zu den Teilnehmern, schafft eine angenehme Arbeitsatmosphäre und erzielt hervorragende Ergebnisse.“



### **Teilnehmerstimmen:**

„Man merkt, dass Ihr Beruf Berufung ist. Sie sind bei den Menschen.“

„Ich habe viel von Dir gelernt. Du hast einen Platz in meinem Herzen.“

„Du triffst immer genau den Punkt, und das tut manchmal richtig weh. Doch hilft es mir immer weiter.“

Weitere s. <http://www.cn-counseling.de/de/unternehmen/kunden-feedback-i/>

## Auf ein Wort zum Schluss

Danke für Ihr Interesse. Sicherlich haben Sie das ein oder andere interessante Thema nachlesen können.

Natürlich streife ich viele Themen nur. Dieses E-Book ist als Anregung gedacht, es soll inspirieren und zum Nachdenken anregen.

Und natürlich zum Tun. Denn nur das Tun zählt. Alles andere ist Wunschdenken und Geplapper.

Und das Lachen nicht vergessen: „Erwachsen werden heißt, eines Tages über sich selbst lachen zu können.“ *Ethel Barrymore*

Ihre

*Christa Nehls*