



Ralf Stumpf Seminare

Nein ⊙ Liebe

Ein NLP-Erlebnis am Wochenende

am 9. und 10. Mai 2026

ÜBUNG 1: Eine Hand macht mich nicht heiß!

Alle Wege führen nach Rom.
Aller Anfang ist schwer.
Aller guten Dinge sind drei.
Alte Liebe rostet nicht.
Alter schützt vor Torheit nicht.
Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn.
Blut ist dicker als Wasser.
Das Leben ist kein Ponyhof.
Das Rad, das am lautesten quietscht,
bekommt am meisten Fett.
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
Der dümmste Bauer hat die dicksten
Kartoffeln.
Der frühe Vogel fängt den Wurm.
Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er
bricht.
Der Teufel ist ein Eichhörnchen.
Der Teufel steckt im Detail.
Der Ton macht die Musik.
Die Axt im Haus erspart den Zimmermann.
Dummheit und Stolz wachsen auf einem
Holz.
Ein gebranntes Kind scheut das Feuer.
Ein Unglück kommt selten allein.
Eine Hand wäscht die andere.
Eine Krähe hackt der anderen kein Auge
aus.
Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer.
Einem geschenkten Gaul schaut man nicht
ins Maul.
Gegensätze ziehen sich an.

Geld allein macht nicht glücklich.
Gelegenheit macht Diebe.
Gleich und gleich gesellt sich gern.
Gut Ding will Weile haben.
Guter Rat ist teuer.
Hochmut kommt vor dem Fall.
Hunde, die bellen, beißen nicht.
In der Kürze liegt die Würze.
In der Not frißt der Teufel Fliegen.
Jeder ist seines Glückes Schmied.
Jeder Topf findet seinen Deckel.
Kleinvieh macht auch Mist.
Lügen haben kurze Beine.
Morgenstund hat Gold im Mund.
Müßiggang ist aller Laster Anfang.
Neue Besen kehren gut.
Papier ist geduldig.
Rom wurde nicht an einem Tag erbaut.
Scherben bringen Glück.
Steter Tropfen höhlt den Stein.
Stille Wasser sind tief.
Übung macht den Meister.
Viele Köche verderben den Brei.
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans
nimmer mehr.
Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.
Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst
hinein.
Wer im Glashaus sitzt, soll nicht mit Steinen
werfen.
Wie man sich bettet, so liegt man.

So geht NLP:

Es beginnt mit einem diffusen Unbehagen: ›Punkt A‹.

Dieses wird innerlich abgebildet in einer Landkarte, einem Modell. (Daher kommt das Wort ›Modelling‹). Im Psychographie-Dreieck ist das der Schritt vom Beziehungsbereich in den Erkenntnisbereich: NLP ist die Methode des Erkenntnisbereichs!

Die innere Abbildung geschieht vor allem und zuerst in VAKOG – das ist das wichtigste und der Kern des NLP. Dieses VAKOG wird in Sprache abgebildet (»Abbild vom Abbild«) und in geeigneten Modellen beschrieben, also vor allem in den Ebenen des NLP, dem Psychographie-Dreieck und Spiral Dynamics.

Zu diesem Punkt A, dem ›gegenwärtigen änderungswerten Zustand‹, wird ein Punkt B entwickelt, ein ›zukünftiger erwünschter Zustand‹ – wieder in VAKOG, in Sprache und in den Modellen. Dieser Punkt B kann ebenso klar wie Punkt A sein. Es reicht aber auch eine grobe Richtung, aus der sich im Prozeß eine klare Repräsentation ergibt. Kriterien sind in jedem Fall wichtig: »Woran genau kannst du messen, daß du dich von A nach B bewegst? Woran genau kannst du erkennen, daß du B erreicht hast?« Skalen können dabei nützlich sein.

Wenn du A und B dargestellt hast und eine Veränderung im NLP-Modell designen möchtest, dann mußt du A und B auf derselben Ebene verorten. Die Ressource ist dann darüber, normalerweise eine Ebene.

Bei allem gilt: Das wichtigste ist das VAKOG!

ÜBUNG 2: A/B-Vergleich –

Punkt A notieren, Punkt B skizzieren, Skalen nutzen.

Vergegenwärtige dir Punkt A und Punkt B: Was ist das gegenwärtige Unbehagen und was möchtest du lieber statt dessen? Du kannst auch eine Skala nutzen: Wo auf der Nein☹Liebe-Skala bist du jetzt und wo müßtest du sein, damit das Thema für dich gelöst wäre?

So arbeitet NLP: Ein diffuses Unbehagen wird innerlich abgebildet, modelliert. In diesem Modell wird ein Lösungsweg gesucht und getestet. Wenn dieser Weg innerlich funktioniert, dann wird er in der Realität ausprobiert. Je nachdem, wie gut das klappt und welches Feedback das bringt, wird das innere Modell verfeinert ...

und so weiter ... bis es gut genug funktioniert. (Im klassischen NLP findest du das als ›T.O.T.E.-Modell‹, bei Eric Ries heißt es ›bauen, messen, lernen‹).

NLP arbeitet also vor allem am inneren Modell, der inneren Landkarte. Deswegen erforschen wir jetzt die Hauptelemente des ›Nein⊕Liebe‹-Themas.

ELEMENTE ERFORSCHEN:

Nein, Liebe, Beziehung, du, ich

ÜBUNG 3: Das Nein erforschen

Wie repräsentierst du in deinem inneren Modell das Nein? Wie wird das Nein ausgedrückt, von wem kommt das Nein – von dir oder von jemand anderem? An wen richtet sich das Nein und worauf bezieht sich das Nein? In welcher Position erlebst du das Nein?

Ist es *ein* Nein oder vermischt du ganz verschiedene Nein?

Wird das Nein eher verbal oder nonverbal ausgedrückt? In welchem psychographischen Bereich und auf welcher NLP-Ebene ist dieses Nein?

Variationen: Erkenntnis kommt aus Unterschiedsbildung! Variationen machen schlau.

Wie wirkt das Nein in jedem der drei psychographischen Bereiche (Ecken)? Wie auf den Schenkeln? Wie in jeder Position (ich, du, wir, es)? Wie bei verschiedenen Themen (Ebenen)?

Hier kann eine Matrix entstehen, zum Beispiel »Nein im Beziehungsbereich auf der Persönlichkeitsebene aus der Position du«.

Finde heraus, welches Nein dir das größte Unbehagen bereitet und mit welchem du ganz gut umgehen kannst. Bei deinem Partner kann das ganz anders sein, deswegen: finde heraus, welches Nein deinem Partner das größte Unbehagen bereitet und mit welchem dein Partner gut umgehen kann.

ÜBUNG 4a: VAKOG-Skizze von *ich, du, Beziehung, Liebe, Nein*. Wie kannst du es verschieden repräsentieren?

Hier entsteht das Spielfeld, die Landschaft.

Beschreibe deinen Punkt A/Punkt B und beschreibe die wichtigen Elemente. Wie repräsentierst du *ich, du, Beziehung, Liebe und Nein*? Wie könntest du es noch repräsentieren? Welchen Effekt hat deine Repräsentation – auch im Hinblick darauf, wie ›schlimm‹ und wie lösbar das Thema ist? Gibt es weitere für dich wichtige Elemente?

ÜBUNG 4b – zoom in: Nein ⊕ Liebe: *aus, mit, in, durch, wegen, für, voller, auf, ...* – VAKOG!

Ist *Liebe = Beziehung*? Ist *Nein = Konflikt*? Wo sind die Unterschiede?

Fokussiere auf die Beziehung von Nein und Liebe. Was ist Nein, was ist Liebe? Ist Liebe dasselbe wie Beziehung? Wo ist der Unterschied? Ist eines Teil vom anderen?

Ist nein dasselbe wie Konflikt? Wo ist der Unterschied? Ist eines Teil vom anderen?

Probiere verschiedene Verbindungen von Nein und Liebe aus. Inspiriert Euch gegenseitig! Das wichtigste ist das VAKOG.

Vorschläge (alphabetisch): *auf, aus, durch, für, gegen, hinter, in, macht, mit, nach, neben, obwohl, statt, über, unter, voller, vor, während, wegen*.

Achte immer darauf, ob du Punkt A beschreibst oder Punkt B designest.

ÜBUNG 5: Wie wirkt Nein auf verschiedenen Ebenen? Was ist ein Nein zu Dir oder zu Deinem Verhalten oder zu deinen Werten oder zur Beziehung?

Spiele innerlich das Nein auf allen Ebenen – aus beiden Positionen. Es gibt weitere Variationen, zum Beispiel die Stimmung (Emotion) oder die Größe/Bedeutung des Themas.

Die drei wichtigsten Varianten für den weiteren Prozeß sind:

Nein zum Verhalten; nein zur Person; nein zur Beziehung.

Wie stellst du diese drei Varianten dar? (Aus beiden Positionen). Welche ist die schlimmste/leichteste? Wie gut kannst du die drei Varianten im Eifer des Gefechtes auseinanderhalten?

ÜBUNG 6: Kleine Aufstellung mit den Elementen ... und Punkt B entwickeln.

Mit all diesen Elementen kannst Du jetzt den Punkt A klar darstellen (repräsentieren) und den Punkt B entwickeln (mit Kriterien und vielleicht einer Skala). Variationen machen schlaue: Beschreibe das Thema auf verschiedenen Ebenen, mindestens auf V und VI.

Auf welchen Ebenen spielen wir? V und VI. Deswegen brauchen wir Ressourcen von V, VI und VII.

RESSOURCEN AUFBAUEN

ÜBUNG 7: »Nope!« Das fröhliche Nein. (Verhaltensebene; Submodalitäten des Neins; *Positive Sentiment Override [PSO]*; Collapse Anchors)

Probiere in deiner inneren Repräsentation verschiedene Arten des Neins aus: sachlich, emotional, leidenschaftlich, verrückt, nein-doch-oooh!, verbal/nonverbal, lustig, liebevoll, ...

Wie klingt ein Nein auf der Verhaltensebene, welches gleichzeitig ein Ja auf der Persönlichkeits- und Beziehungsebene ist? Wie klingt im Gegensatz dazu ein Ja auf der Verhaltensebene, welches gleichzeitig ein Nein auf der Persönlichkeits- und Beziehungsebene ist? Oder ein Ja auf der Persönlichkeits- und ein Nein auf der Beziehungsebene ist? (In welchem VAKOG stellst du das dar?)

Auf welcher Ebene sendest oder empfängst du normalerweise das Nein? Könnte eine andere Ebene passender sein?

ÜBUNG 8: Identität durch Abgrenzung – »ich bin nicht« (Ressourcenaufbau auf Ebene V; B->E)

Definiere Dich durch Abgrenzung! Was machst du nicht, was willst du nicht, was bist du nicht, wen magst du nicht? Die wirkungsvollsten Abgrenzungen sind die zu dem, womit die meisten übereinstimmen: *Etiam si omnes, ego non.*

Zuerst macht das jeder für sich am Platz, danach als ›Vorstellungsrunde‹. Achte dabei darauf, welchen Effekt die Abgrenzung und das Nein haben. Plötzlich mußt du vom Thema auf den Menschen umfokussieren.

ÜBUNG 9: »Ich bin nicht mein Stuhl« mit Submodalitäten und Ressourcen (Ressourcenaufbau auf Ebene V – und allen darüber; Erkenntnisbereich)

»Bist du dein Stuhl?« – »Nein.« – »So ein häßlicher Stuhl.«

Bietet viele Identifikationen an, orientiert euch an den Ebenen, sucht vor allem solche Identifikationen, die weh tun.

Wenn ihr eine gefunden habt, die sich nicht sofort auflösen läßt, dann ...

1. ... nutzt Submodalitäten! Repräsentiere den Stuhl innerlich als eindeutig von dir unterschieden.
2. ... nutzt Ressourcen! Welche (höheren) Ressourcen kannst du nutzen, um dich von einer Identifikation zu lösen? Wenn du nicht der Stuhl bist, was bist du dann? Wenn du nicht deine Werte bist, was bist du dann?

ÜBUNG 10: Das Rosenberg-Quintett

»Tu nichts aus Scham, Schuld, Verpflichtung, Angst vor Strafe oder Hoffen auf Belohnung« (Marshall B. Rosenberg)

Diese fünf Motivatoren decken verschiedene Bereiche der Spiral-Dynamics-Ebenen und der Timeline ab. Wenn du schwankst, ob du auf eine Bitte ja oder nein sagen sollst, spielen dann diese Motivatoren eine Rolle? Nutzt du diese Motivatoren, um ein Ja auf deine Bitte zu bekommen/zu erschleichen? Welche dieser Motivatoren spielt in deiner Biographie eine entscheidende Rolle?

Erforsche alle fünf Motivatoren aus beiden Positionen, der bittenden und der gewährenden/abweisenden. Finde jeweils eine Ressource (zum Beispiel das positiv Ähnliche), die diesen Motivator neutralisiert und Freiheit gibt.

- Scham (Purpur) – Gegenwart, Dissoziation – zum Beispiel Schönheit, Würde, ...
- Schuld (Blau) – Vergangenheit – zum Beispiel Gerechtigkeit, Wert, ...
- Verpflichtung (Blau) – Vergangenheit/Zukunft – zum Beispiel Freiheit, Souveränität, ...
- Angst vor Strafe (Blau/Orange) – Zukunft – zum Beispiel Kraft/Macht, Freiheit/Liebe, ...
- Hoffen auf Belohnung (Orange/Grün) – Zukunft – zum Beispiel Fülle, Wert/Liebe, ...

Du kannst die fünf Ressourcen abschließend verschmelzen. Ziel ist: Die Freiheit, ja oder nein sagen zu dürfen – aus Freude.

ÜBUNG 11: Kant, Frankl und die Augenhöhe

Woher kommt manchmal dieses komische Gefühl bei einer Bitte? Dieses Gefühl, jetzt nicht nein sagen zu können oder nicht ja sagen zu wollen? Nicht frei zu sein? – Laß uns das erforschen.

Der erste Ansatz ist von Immanuel Kant: *»Handle so, daß du die Menschheit sowohl in deiner Person, als in der Person eines jeden andern jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloß als Mittel brauchst.«* (Grundlegung zur Metaphysik der Sitten, zweiter Abschnitt, 1785)

Wenn einer den anderen um etwas bittet, gehts jenem dann um den Inhalt der Bitte oder um den Menschen? *»Magst du bitte den Müll rausbringen?«* – Geht es um das Müllrausbringen oder um den Menschen, an den die Bitte geht? Soll der Müll rausgebracht werden und irgendwer muß es halt tun – oder geht die Bitte an dich, weil wir eine Beziehung haben und ich dich in dieser Beziehung darum bitte, damit unser beider Heim wohnlich ist?

Sobald du auf den Menschen fokussierst, wirst du dem die Freiheit zum Ja oder Nein zugestehen wollen. Es geht dann weniger um den Inhalt der Antwort, als um die Antwort von einem spezifischen Menschen.

Du kannst diesen Ansatz erweitern um Ideen von Viktor Frankl und David Schnarch. Bei Frankl gehts darum, daß da zuerst eine liebevolle Beziehung ist, ich darin dem anderen die Freiheit gebe, dann meine Bitte formuliere – und beide Antworten in Liebe annehme. Selbst wenn die Antwort mit Leiden verbunden ist, habe ich doch

die Freiheit, mit welcher Haltung ich dem Leid begegne. Die Bitte ist das Beziehungsangebot.

Von David Schnarch ist das Konzept der selbstbestätigten Intimität: Ich bin in der Beziehung und öffne mich – das ist die Intimität und sie kommt von mir und sie ist unabhängig davon, welche Antwort ich bekomme.

Analoges gilt für den, der die Bitte hört. Frankl würde sinngemäß sagen: »Weil ich dich liebe und schätze, mute ich dir die Wahrheit zu. Ein unwahrhaftiges Ja ist für die Beziehung schlimmer als ein wahrhaftiges Nein. Selbst wenn meine Antwort zum Leid führt (zum Beispiel weil ich einfach nicht die Kraft für ein Ja habe), dann stehe ich im Leid neben dir.«

Auch nach Schnarch hängen die Beziehung und die Liebe, Verbundenheit und Würde beider nicht vom Inhalt der Antwort ab.

Achte darauf, was das Nein mit der Hierarchie macht! Weiche nicht in ein paternalistisches Nein von oben herab aus: »Du bist schon so groß, du kannst das schon alleine!«

Teste mindestens diese beiden Submodalitäten:

- Räumliche Anordnung der beiden: Wer ist höher, wer niedriger – und wie ist es auf Augenhöhe? Was bewirkt der Abstand?
- Menschen und Beziehungen: Sind beide in einer Beziehung, ist die Beziehung die Grundlage, ist sie über ihnen, zwischen ihnen, ...?

Die Übung arbeitet auf den Ebenen V und VI mit Ressourcen von VI und VII.

ÜBUNG 12: Re-Imprinting

Im Re-Imprinting setzen wir alle Elemente zusammen. Stelle zwei Personen auf (Archetypen), die eine hat eine Bitte, die andere antwortet – möglicherweise mit nein. Erforsche beide Positionen (und Meta!) und verschiedene Ausgänge (ja und nein – und schweigen) – mit Fortsetzung.

Nutze im Ressourcenteil alle aufgebauten Ressourcen, also VAKOG, Submodalitäten, Ebene V, VI und VII. Jetzt geht es vor allem darum, *den beiden* Ressourcen zu geben.

- Entwickle zuerst eine abstrakte Lösungsvorlage.
- Suche dann eine Referenzerfahrung in deiner Biographie und ändere diese entsprechend.
- Mach dann ein Future-Pace und erlebe künftige Nein⊕Liebe-Situationen – aus allen Perspektiven.

ÜBUNG 13 (Bonus): Jedes Nein als Fest von Identität und Liebe zweier freier Menschen.

Nein ist ein Test, nein bringt neue Informationen. Mit einem halbwahren Ja kannst du in einer fadenscheinigen Beziehung die Risse im Dunkel halten. Mit einem Nein werden sie sichtbar. Nein ist gefährlich!

Freiheit ist nur Freiheit mit einem Nein. Freiheit ist immer auch die Freiheit zum Bösen. Dadurch wird das Ja wertvoll: »*Ich bin frei, ja zu sagen; ich bin frei, nein zu sagen; ich entscheide mich frei für das Ja.*« (Mach das durch alle Ebenen, ähnlich der »ich bin nicht mein Stuhl«-Übung oder dem Logical Level Alignment.)

In einer guten Beziehung ist jedes Nein eine Bestätigung der Beziehung.

Der **Club Jablonski** im zweiten Jahr: 2026/2027

Für die Jahresgebühr von 330 Euro (incl. 19 % MwSt.) bekommst Du ...

- drei Karten für die Erlebniswochenenden (freie Terminwahl, übertragbar)
 - 5./6. September 2026 im Hotel
 - 9./10. Januar 2027 hybrid (Jablonskistraße/Zoom)
 - 17./18. April 2027 im Hotel
- am Vortag: Täßchen! Hinterher: Webinar! Vergünstigte Partnerkarten.
- sechs club-exklusive Webinare
- sechs club-exklusive Treffen (Täßchen)
- vergünstigte Preise für Einzelgespräche
- Edumanto-Vollzugang
- Einladung zum »Geheimen Seminar«: fünf Wochenenden mit NLP-Master-Techniken für NLP-Nerds (24./25. Oktober 2026; 5./6. Dezember 2026; 27./28. Februar 2027; 22./23. Mai 2027; 19./20. Juni 2027), Clubpreis: 2.380 Euro (incl. 19 % MwSt.)

Wir sehen und wieder zum nächsten Erlebniswochenende

am 5./6. September 2026

hier im Hotel mit dem Thema »?«.

(Die Einladung, zum Frühbucherpreis vom 79 Euro zu buchen, kommt morgen per E-Mail.)