



DIE NLP-AUSBILDUNG

HERZLICH WILLKOMMEN



LERNEN. GESTALTEN. VERÄNDERN.

Bei abb-seminare wissen wir, was Sie als Praktizierende des Lernens, des Gestaltens und des Wandels beschäftigt – weil wir selbst leidenschaftliche Lernende sind, und weil wir unsere Fragen und Antworten seit vielen Jahren mit denen teilen, die wir auf dem Weg ihrer Professionalisierung begleiten.

Unsere Überzeugung: Beides bedingt einander. Wir können nur dann inspirieren, formen und qualifizieren, wenn wir uns selbst immer wieder in diesen Prozess begeben. Als Ausbildungstrainer*innen haben wir durchweg langjährige Erfahrungen und fundierte theoretische Hintergründe, aber vor allem weigern wir uns zu denken, wir hätten ‚ausgelernt‘.

In unsere Arbeitsbeziehung mit Ihnen bringen wir das Beste aus beiden Domänen ein: den gesamten Schatz unserer Erfahrungen und Expertisen und unsere ungezügelte Neugier, unsere fruchtbarsten Fragen. Sie profitieren von beidem.

Willkommen im Haus des Lernens!

NEUROLINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN

IHR START IN EINE NEUE WELT

Mit der Ausbildung zum NLP-Practitioner starten Sie in eine neue Welt.

Sie nehmen sich selbst und andere Menschen aufmerksamer wahr und werden sich Ihrer eigenen Denkstrukturen bewusst. Sie lernen konkrete Coaching- und Selbstcoaching-Instrumente kennen und erleben deren Wirkungsweise unmittelbar bei sich und bei anderen. Damit erweitert sich Ihr Verständnis davon, wie sich Veränderungen vollziehen.

Im Laufe der Ausbildung entwickeln Sie sich immer mehr zu einem aktiven und lösungsorientierten Gesprächspartner und nutzen Ihre neu hinzugewonnenen Fertigkeiten auch im Alltag. Auf ganz selbstverständliche Weise stoßen Sie Veränderungsprozesse an: bei sich selbst und bei anderen, beruflich und privat.

Die größte Veränderung mit dem Einstieg ins NLP ist eine ganz neue persönliche Freiheit: Sie werden sich bewusster, was alles in Ihnen steckt. Sie planen und gestalten Ihr Leben aufmerksamer und erwerben Strategien, um sich Ziele zu setzen und diese erfolgreich zu verwirklichen.

Auf diesem Weg erfahren Sie durch unseren erfahrenen Trainer persönliche Unterstützung.

Für viele Teilnehmer*innen ist NLP wirklich der Start in ein neues Leben. Lassen Sie sich überraschen, was alles in Ihnen steckt.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrer Reise zu begleiten.

Ihr Team der abb-seminare

ABB-SEMINARE

Ernst-Thälmann-Straße 21
07381 Pößneck

Tel.: +49 3647 423510
Mail: info@abb-seminare.de
Web: www.abb-seminare.de

DIE NLP-AUSBILDUNG FÜR WEN?



NLP ist in vielen Fachbereichen ein wirksames Modell, um Menschen und Organisationen in ihrer Entwicklung zu unterstützen: ob in Beratung, Coaching, Pädagogik, Therapie und Gesundheitswesen, ob im Sport, Führung oder Management – NLP-Methoden können Ihre professionellen Möglichkeiten deutlich erweitern.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über alle Ausbildungsstufen sowie die Inhalte der ersten Schritte Ihrer Ausbildung.

INHALT

NLP-Ausbildung	
Überblick alle Level	5
NLP-Practitioner	
Entdecken, was in Ihnen steckt	6
Termine, Kosten, Zertifikat	7
Einführungskurs	8
Block 1 bis 4	9–10
NLP-Ausbildung Level 2 und 3	
Termine, Kosten, Zertifikat	11
NLP-Master	12
NLP-Advanced-Master	13
Feedbacks	14
Ihr NLP-Trainerteam	15–16
Seminarvilla	17–18
abb-Impuls-Tage	19

DIE NLP-AUSBILDUNG IM ÜBERBLICK

LEVEL 1

NLP-EINFÜHRUNG (ONLINE)

2 Tage, Termine 3 x jährlich

In diesem 2-tägigen Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Herangehensweise und Grundlagen der Arbeit mit NLP sowie den Trainer Christian Rosenblatt kennenzulernen. Der Einführungskurs ist Grundlage für die Fortführung der Ausbildung im NLP-Practitioner.

PRACTITIONER DVNLP

4 x 4 Tage, Termin 1 x jährlich

Nach dem Einführungskurs erlernen Sie im NLP-Practitioner sämtliche Basis-Fertigkeiten sowie die grundlegenden Modelle und Methoden des NLP.



LEVEL 2

MASTER DVNLP

5 x 4 Tage, Termine alle 2 Jahre

In der NLP-Master-Ausbildung werden die Inhalte vertieft und gleichzeitig in einem komplexeren Kontext verankert. Sie lernen, wie Sie selbst NLP-Elemente weiterentwickeln sowie flexibel in Ihr professionelles Handeln integrieren können.



LEVEL 3

ADVANCED-MASTER DVNLP SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGEN

5 x 4 Tage, Termine alle 4 Jahre

Diese Ausbildung befähigt Sie dazu, Systemische Aufstellungen versiert und sicher leiten zu können. Dabei werden die wichtigsten Prinzipien aus NLP Modellen abgeleitet und Stück für Stück auf das Aufstellungssetting bezogen.

NLP-PRACTITIONER ENTDECKEN, WAS IN IHNEN STECKT

IHRE LANDKARTE

Jedes menschliche Verhalten ergibt einen Sinn im Kontext der „geistigen Landkarte“ der betreffenden Person. Das Verständnis für die eigene Landkarte ist das wichtigste Feld zur Entwicklung.



IHRE EINZIGARTIGKEIT

Wir alle sind einzigartig und erleben die Welt auf unterschiedliche Weise.

Jeder Mensch ist anders und hat seine eigene Art zu sein.



IHRE FÄHIGKEITEN

Wenn das, was du tust, nicht funktioniert, tue etwas anderes. Es gibt keine Fehler. In der Übung wachsen die Möglichkeiten, flexibel zu reagieren.

NLP-PRACTITIONER

TERMINE, KOSTEN, ZERTIFIKAT

10 % Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 3 Monate vor Seminarbeginn

NLP-EINFÜHRUNGSKURS

LEVEL 1

2 Tage

Mehrere Termine zur Auswahl

2024/2025

07.06. – 08.06.2024 (online)

06.12. – 07.12.2024 (Pößneck)

09.05. – 10.05.2025 (Pößneck)

Seminarzeiten

Abschluss

Sie erhalten von uns eine Teilnahmebestätigung. Die Teilnahme an einem NLP-Einführungskurs ist Voraussetzung für die Teilnahme am NLP-Practitioner. Der Einführungskurs ist separat buchbar. Sie entscheiden nach dessen Abschluss über den Fortgang der Ausbildung.

150,- €

(Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 22a UStG)

NLP-PRACTITIONER

LEVEL 1

4 x 4 Tage

Termine der 4 Ausbildungsblöcke

2025

11.06. - 14.06.2025

20.08. - 23.08.2025

22.10. - 25.10.2025

10.12. - 14.12.2025

Seminarzeiten

Mi 10–18 Uhr

Do u. Fr 09–18 Uhr

Sa 09–17 Uhr

(letzter Block bis So 13 Uhr)

Zertifikat

Schriftliches Testing

Anhand von Fragen reflektieren Sie Ihre eigene Entwicklung. (1 Stunde)

Praktisches Testing

Life Demo vor der Gruppe (30 Min.)

Mit dem erfolgreichen Bestehen der Testings erhalten Sie die Verbands-Zertifizierung zum NLP-Practitioner.



2.400,- €

(Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 22a UStG)

INKLUSIVE

Material – ausführliche seminarbegleitende Unterlagen (schriftlich und digital) und ein Fotoprotokoll

Tagungsgetränke, Obst und Snacks – sowie Nutzung der Teeküche zur Selbstversorgung

EXKLUSIVE

Übernachtung – Sie wählen selbst, welche Unterkunft die passende für Sie ist. Einige Möglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite.

Verpflegung – Die Innenstadt mit verschiedenen Angeboten zur Verpflegung ist 5 Min. zu Fuß entfernt.

NLP-EINFÜHRUNGSKURS

MÖGLICHKEITEN ERKUNDEN



INHALTE

Neurolinguistisches Programmieren

Entstehungsgeschichte und Anwendungsfelder
Besonderheiten und Wirkungsweisen in der Arbeit
mit NLP

Das Menschen- und Weltbild des NLP

die zentralen Vorannahmen des NLP

Pacing, Leading, Rapport

wie man einen guten Kontakt zum
Gesprächspartner aufbaut und Vertrauen gewinnt

Beobachten und Wahrnehmen

subtile Körpersprache besser wahrnehmen und
deuten können

ZIELE

Sie erhalten einen Überblick über
Herangehensweise, Anwendungsfelder und zentrale
Wirkprinzipien des NLP. Sie lernen Ihren Lehrtrainer
Christian Rosenblatt kennen, erleben sein
Verständnis von NLP und erfahren seine Art der
Vermittlung.

Sie erlernen jetzt schon Methoden und Modelle, die
Sie unmittelbar in Ihrem Alltag anwenden können.

Sie haben die Möglichkeit, an eigenen Anliegen zu
arbeiten und Impulse für Ihre persönliche
Entwicklung mitzunehmen.

NLP-PRACTITIONER

BLOCK 1 UND 2



MENTALE PROZESSE ERKENNEN UND FÜHREN

1. BLOCK

Zustände wahrnehmen

Sie entdecken, wie Sie die Körpersprache Ihres Gegenübers genauer deuten und für die Wirksamkeit Ihrer Kommunikation nutzen.

Ankern

Sie machen sich die Verbindung von innerem und äußerem Erleben nutzbar und sichern so den Zugriff auf Ressourcen.

Wohlgeformte Zieldefinition

Sie lernen, wirkungsvolle Ziele zu formulieren und Strategien zur Zielerreichung zu entwickeln.

Meta-Modell der Sprache

Sie erkennen wichtige Wirkprinzipien von Sprache und erweitern Ihre Fähigkeit, die richtigen Fragen zu stellen.

MIT SPRACHE VERÄNDERN

2. BLOCK

Wahrnehmungspositionen

Sie erlernen, wie Sie eine Situation aus ganz verschiedenen Perspektiven betrachten und damit flexibler agieren können.

Das Milton-Modell

die Kunst, so zu sprechen, dass Ihr Gegenüber unbewusste kreative Kräfte aktiviert

Arbeit mit Metaphern

Sie verstehen die Wirksamkeit von Metaphern und machen dies für Ihren Kontext nutzbar.

NLP-PRACTITIONER

BLOCK 3 UND 4



ALTE MUSTER IN NEUEM LICHT

3. BLOCK

Reframing

Sie erweitern Ihre Fähigkeit, Erlebnissen und Erfahrungen eine neue, lebensfördernde Bedeutung zu geben und zu unverhofften Lösungen zu kommen.

Submodalitäten

Submodalitäten sind unbewusste mentale Marker, durch welche das emotionale Erleben von Erinnerungen codiert wird. Die Arbeit mit Submodalitäten ermöglicht für viele Anliegen effiziente Veränderungen der Handlungsoptionen.

STRATEGIEN ENTWICKELN

4. BLOCK

Strategiearbeit

Sie entdecken, wie Sie bei sich und Ihrem Gegenüber unbewusst ablaufende, mentale Prozesse verändern.

Disney-Strategie

Sie erfahren, wie das Zusammenspiel von Träumen, Denken und Handeln funktioniert und wie Sie es für kreative Prozesse nutzbar machen können.

Time-Line

Sie lernen ein wirksames Modell kennen, um Erfahrungen der Vergangenheit zu aktivieren und in die Zukunft zu übertragen.

Die logischen Ebenen nach Dilts

Sie verinnerlichen ein Modell, mit dessen Hilfe Sie Ihre aktuelle Situation umfassend ergründen können. Es wird Ihnen gelingen, genau das in die Welt zu bringen, was Ihnen am Herzen liegt.

NLP-AUSBILDUNG LEVEL 2 UND 3

TERMINE, KOSTEN, ZERTIFIKAT

10 % Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 3 Monate vor Seminarbeginn

NLP-MASTER

LEVEL 2

5 x 4 Tage

Termine der 5 Ausbildungsblöcke

2024/2025

27.11. - 30.11.2024

29.01. - 01.02.2025

02.04. - 05.04.2025

18.06. - 21.06.2025

10.09. - 14.09.2025

Zertifikat



Teilnahmevoraussetzung ist die
Practitioner-Ausbildung

2.600,- €

(Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 22a UStG)

ADVANCED-MASTER SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGEN

LEVEL 3

5 x 4 Tage

Termine der 5 Ausbildungsblöcke

2025/2026

26.11. - 29.11.2025

04.03. - 07.03.2026

17.06. - 20.06.2026

23.09. - 26.09.2026

02.12. - 05.12.2026

Zertifikat



Teilnahmevoraussetzung ist die
Master Ausbildung

3.250,- €

(Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 22a UStG)

NLP-MASTER

LEVEL 2



Nach erfolgreichem Abschluss des NLP-Practitioners vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Masterausbildung.

In den 5 Blöcken á 4 Tagen verinnerlichen Sie die Wirkprinzipien der Grundmodelle. NLP wird immer mehr ein selbstverständlicher Bestandteil Ihres Denkens und Handelns. Sie setzen die Grundelemente flexibel ein, passen sie an Situationen und Arbeitsfelder an und entwickeln sie bedarfsgerecht weiter.

Im Rahmen des Gästetages können Sie Ihre NLP- Kompetenz anwenden, indem Sie Gästen dabei helfen, persönliche Anliegen zu bearbeiten. Ein konkretes Praxisprojekt, an dem Sie begleitend arbeiten, stellt zusätzlich den Transfer in Ihren eigenen beruflichen Kontext sicher.

Special-Workshop

Soziales Panorama + Systemische Strukturaufstellungen

In diesem Workshop der Trainer Wolfgang Walker und Christian Rosenblatt erfahren Sie, was in einer Aufstellung passiert und erlernen, wie Sie diese Prinzipien auch in einem klassischen Gesprächssetting anwenden.

INHALTE

- Meta-Programme
- Kriterien und Werte
- Sleight of Mouth und Vertiefung von Meta-Modell und Milton-Modell
- fortgeschrittene Submodalitäten
- fortgeschrittene Beliebarbeit
- Multi-Level-Kommunikation
- Verhandlungsmodell und Konfliktmanagement
- Einführung in die Präsentation und Arbeit mit Gruppen
- Modelling, Vorgehensweise in einem Modelling-Projekt
- Arbeit mit Systemen (Gruppen, Familien, Teams)
- erweiterte Time-Line-Arbeit
- integrierte Modelle (Score)

ADVANCED-MASTER SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGEN LEVEL 3



Sie sind Master (DVNLP) und fasziniert von Systemischer Aufstellungsarbeit? Aufbauend auf Ihren NLP-Fertigkeiten befähigt Sie unser Systadmas (Systemischer Advanced-Master) dazu, Systemische Strukturaufstellungen, wie zum Beispiel Familien- oder Organisationsaufstellungen, versiert und sicher leiten zu können. Mit dem erfolgreichen Abschluss der Master-Ausbildung haben Sie für die Leitung von Aufstellungen bereits eine fundierte Grundlage geschaffen. Die wichtigsten systemischen Prinzipien werden aus NLP-Modellen und Formaten abgeleitet und nun Stück für Stück auf das Aufstellungssetting bezogen.

Kern der Ausbildung ist ein NLP-basiertes Verständnis von systemischer Aufstellungsarbeit.

Sie verfeinern Ihr Verständnis von Systemdynamik und sind auch außerhalb klassischer Aufstellungs-Kontexte in der Lage, Prozessverläufe vorauszudenken und ökologische Kriterien abzusichern.

Sie erkennen, wann Sie Aufstellungen sinnvoll mit anderen NLP-Interventionen einsetzen können.

Sie lernen, eine systemische Aufstellung sicher durchzuführen.

INHALTE

- der systemische Blick im NLP
- systemische Grundlagen
- Vorannahmen und Weltbild
- Aufstellung als Format
- Veränderungsarbeit und Interventionen in Aufstellungen
- Herangehensweisen bei verschiedenen systemischen Anliegen
- verschiedene Darstellungsformen für Systeme

Neben Christian Rosenblatt erleben Sie in dieser Ausbildung weitere erfahrene Gasttrainer.

FEEDBACKS ZUR NLP-AUSBILDUNG

Ich habe bei Christian die Ausbildung zum Practitioner in Pößneck gemacht und kann nur sagen: Super strukturiert, abwechslungsreich und stets mit einem tollen Praxisbezug.

Peter Frank, Germersheim

Seit meiner NLP-Teilnahme haben sich meine Kunden-Feedbacks im Bereich Coaching spürbar verbessert.

Michael Jahn

NLP eröffnet mir eine ganz neue Dimension in der Kommunikation mit Mitarbeitern, Kunden, Freunden und Familie und hat mein berufliches wie privates Leben bereichert!

Peter Mörs, Geschäftsführender Gesellschafter, Informatics GmbH Dresden

Christian ist ein Trainer mit sehr viel Herz, Humor und sensiblem, wachem Verstand. Er vermittelte mir nicht nur die Techniken des NLP, sondern auch die Philosophie dahinter. Er lehrte mich, sorgsam mit den „Werkzeugen“ umzugehen und bei aller Strenge der Formate flexibel zu bleiben. Seine Begeisterung sprang schnell auf die Teilnehmer über. Christian ermöglichte es mir, mich in einem „geschützten Rahmen“ auch persönlich weiterzuentwickeln. Er ermutigt zu Entwicklung und Ausprobieren von Neuem und achtet gleichzeitig die persönlichen Grenzen der Teilnehmer.

Juliane Helm, NLP-Trainerin, Stuttgart

Während der NLP-Ausbildung habe ich mich persönlich weiterentwickelt. Meine Wahrnehmungsfähigkeit ist deutlich besser geworden. Die erlernte NLP-Methodik erlaubt es mir, in achtingvoller Weise kommunikative Prozesse zu strukturieren und in positiver Weise zu beeinflussen.

Carsten Kral, Diakonie-Verbund Eisenach

Ich habe festgestellt, dass ich sehr viel achtsamer im Umgang mit mir selbst und mit anderen Menschen geworden bin. Durch die NLP-Ausbildung habe ich nicht nur verstanden, dass jeder seine eigenen Landkarten von der Wirklichkeit hat. Ich habe auch konkret etwas darüber gelernt, welche unterschiedlichen mentalen Herangehensweisen es bei anderen Menschen gibt. Ich kann mich so viel besser in mein Gegenüber hineinversetzen und seine Art zu denken verstehen. Das hilft mir sehr, effizienter und zielführender zu kommunizieren.

André Stanka, Entwicklungsingenieur

Christian lebt NLP und vermittelt seinen Teilnehmern mit Wertschätzung die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten. Methodisch und didaktisch sind die Inhalte wundervoll vorbereitet. Ausreichend Zeit zum Üben und Verinnerlichen ist fester Bestandteil von Seminaren mit Christian.

Saskia Bülow, Ausbilderin, Boehringer Ingelheim

Christian wurde mir empfohlen und ich habe für mich die richtige Entscheidung getroffen, bei ihm NLP zu erfahren.

Er hat mir den Raum gegeben, den ich für meine persönliche Entwicklung brauchte. Für mich ist er ein Trainer, wie ich ihn mir gewünscht habe. Er versteht es, mit Sympathie und Kompetenz in guter Mischung Wissen zu vermitteln und dieses erlebbar zu machen.

Ich freue mich schon sehr auf die Master-Ausbildung und kann diese kaum erwarten.

Andrea Nielbock

IHR NLP-LEHRTRAINER

CHRISTIAN ROSENBLATT



Meine eigene NLP-Laufbahn begann vor 30 Jahren als Teilnehmer in einem der ersten NLP-Ausbildungen im deutschsprachigen Raum. Angewendet habe ich meine neuen Fähigkeiten zunächst in meiner Arbeit als Sozialpädagoge und Heilpraktiker für Psychotherapie, bis ich Anfang der 90er Jahre in den Trainings- und Coachingbereich wechselte. Seither bin ich für zahlreiche, namhafte Unternehmen im In- und Ausland tätig gewesen und unterstütze, unter anderem mit NLP-Methoden, Führungskräfte und Teams in ihren Entwicklungsvorhaben.

Seit fast 20 Jahren führe ich bei abb-seminare mit großer Begeisterung NLP-Ausbildungen durch und schöpfe dabei aus meinem reichen Fundus an Praxiserfahrung in unterschiedlichsten Anwendungsfeldern und Projekten. Diese sind ergänzt durch Workshops und interessante Themen namhafter Gasttrainer.

In meinen Seminaren lege ich großen Wert auf die anschauliche Vermittlung komplexer Inhalte, Spaß am Lernen und einen engen Kontakt zu meinen Teilnehmern und Teilnehmerinnen, um sie in ihrem Lernprozess in individueller Weise zu unterstützen.

www.rosenblaetter.de

DIE NLP-AUSBILDUNG MIT NAMHAFTEN GASTTRAINERN

WOLFGANG WALKER

ist Diplom Psychologe, NLP-Lehrtrainer,
Coach und vieles mehr:

Er praktiziert, forscht und lehrt

im Rahmen der ambulanten Psychiatrie
und ist Autor des Buches „Abenteuer
Kommunikation“.

Zusammen mit Lucas Derks arbeitet er im
Forschungsnetzwerk „International
Laboratory for Mental Space Research“.



LUCAS DERKS

Lucas Derks (Niederlande) ist
Sozialpsychologe und absolvierte in den
80ern in den USA seine NLP-Ausbildung.
Auf dieser Grundlage entwickelte er das
Modell „Das Soziale Panorama“ und
leistete damit einen wesentlichen Beitrag
zur Erweiterung des NLP um systemische
Sicht- und Herangehensweisen.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER SEMINARVILLA IN PÖSSNECK



EIN ZUHAUSE AUF ZEIT

Unsere Seminarvilla liegt zentrumsnah mit Blick über die Dächer der Altstadt von Pößneck in Thüringen. Die Seminarräume sind eingerichtet mit der Zielsetzung, Lernen in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre zu ermöglichen. Sie sind bestens geeignet, um Lernen auf einer persönlichen Ebene zu unterstützen, so die Meinung vieler unserer Teilnehmenden. Manche sprechen sogar von einem „nach Hause kommen“.

ENTSPANNT LERNEN IN ANGENEHMER ATMOSPHÄRE



Drei Seminarräume bieten Ruhe für Arbeitsphasen.

In einem weiteren Raum stehen für Sie PC-Arbeitsplätze und Drucker bereit.

Im Flur lädt Sie unsere **Bibliothek** ein, in ausgewählten Fachbüchern Anregungen und Ideen zu sammeln.

Im Haus haben Sie **freien WLAN-Zugang**.

In den **Pausen** bieten wir Ihnen Obst, Getränke und kleine Snacks.

Sie nutzen die Terrasse mit Blick über die Altstadt zum Ausspannen, während Arbeitsphasen oder für Ihr Einzelcoaching.

IN KONTAKT MIT UNSEREN ABSOLVENT*INNEN



EINE VERBINDUNG ÜBER DIE AUSBILDUNG HINAUS

In den jährlichen abb-Impuls-Tagen freuen wir uns auf das Wiedersehen mit unseren Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Hier gestalten Trainer*innen und Absolvent*innen verschiedener Ausbildungen eine Auswahl von Workshops rund um die Themen Lernen, Training, Persönlichkeitsentwicklung und Veränderung.

Dies alles in der typischen Atmosphäre der abb-seminare.



ABB-SEMINARE

Ernst-Thälmann-Straße 21
07381 Pößneck

Tel.: +49 3647 423510
Mail: info@abb-seminare.de
Web: www.abb-seminare.de