

Was ist NLP - neurolinguistisches Programmieren?

Das NLP ist ein Modell menschlicher Kommunikation und menschlicher Spitzenleistung. Es war als neues Verfahren der Kurzzeit-Psychotherapie konzipiert.

Worum geht es im NLP?

Im NLP geht es darum zu verstehen, was Menschen auf bewusster und unbewusster Ebene tun, um Spitzenleistung hervorzubringen. Das NLP-Modell wurde Anfang der 70er Jahre von John Grinder und Richard Bandler entwickelt.

Ziel des war es zu verstehen, was und wie Menschen es auf herausragende Weise machen, wenn sie etwas auf hervorragende Weise können. Sie waren quasi der Essenz dieses Könnens auf der Spur. Dabei begannen sie mit der Beobachtung der berühmten Virginia Satir (die "Mutter der Familientherapie") Therapeuten Fritz Pearls (Begründer der Gestalttherapie) und Milton Erickson (Hypnotherapeut).

Wie unsere Sprache wirkt:

Bandler und Grinder analysierten die Sprache und die Körpersprache dieser drei Therapeuten und versuchten, aus deren Vorgehen bestimmte Interventionstechniken herauszufiltern, die zusammen mit Erkenntnissen aus der Linguistik zum Grundstock der ersten NLP-Schule wurden.

Sie bemerkten dabei, dass die untersuchten Personen tatsächlich sprachliche verbale und nonverbale Verhaltensmuster aufweisen, die sich ähneln.

Später kamen Untersuchungen an herausragenden Künstlern, Managern, Verkäufern, Pädagogen u. a. hinzu und erweiterten die NLP-Methodensammlung.

Effektive und schnelle Veränderung:

Im Zuge Ihrer Recherchen entdeckten sie eine Vielzahl an Handlungsmustern, die besonders gut geeignet waren, bewusste und unbewusste Veränderungen bei sich selbst und anderen schnell und effektiv zu bewirken.

Dadurch wurde es möglich, in außerordentlich kurzer Zeit Beeinträchtigungen und limitierende Verhaltensweisen zu transformieren, ohne dass diese Veränderungen Monate oder Jahre dauern.

Der Begriff „Programmieren“ versteht sich innerhalb des NLP`s nicht als manipulativ, da sämtliche Interventionen unter Abfrage der ethischen und moralischen Werte des Klienten abgestimmt werden. Erlernete Verhaltensweisen können durch gezielte Interventionen verändert („umprogrammiert“), d. h., in konstruktives Denken und erwünschtes Verhalten umgewandelt werden.

Die Absicht des besteht darin, Klienten und Klientinnen zu helfen, sich gegenüber Programmen, die normalerweise unbewusst ablaufen, zu emanzipieren und damit ihre Lebensqualität zu steigern.

Zur Lösung dieser blockierenden Programme wurden zum Beispiel das [NLP-Coaching](#), das [NLP-Schnuppertraining](#), die [NLP-Business Coach Ausbildung](#), die [NLP-Practitioner Ausbildung](#), die [NLP-Master Ausbildung](#) und die [NLP-Trainer Ausbildung](#) entwickelt.

Warum NLP weit über ein Kommunikationstraining hinaus geht:

NLP befasst sich mit menschlicher Kommunikation und kann als eine auf stetige Weiterentwicklung angelegte Methodensammlung angesehen werden. NLP ist eine Vielzahl einzelner, voneinander abgegrenzter, lösungsorientierter Techniken und Methoden (sogenannter NLP-Formate) für die Arbeit mit Menschen in Veränderungssituationen.

Die meisten NLP-Anwender und -Verbände betrachten NLP weder als Wissenschaft noch als eine Form der Psychotherapie, sondern als ein Modell menschlichen Lernens und menschlicher Kommunikation.

NLP gehört heute zu der am weitesten verbreiteten Methode im Kommunikationstraining:

NLP gehört heute neben der Transaktionsanalyse, dem Psychodrama, der themenzentrierten Interaktion und einigen anderen Verfahren zu den am weitesten verbreiteten Methoden der Kommunikationstrainings und Verhaltenstrainings auf dem Weiterbildungsmarkt.

Wie bei anderen psychologischen Ansätzen geht man auch im NLP davon aus, dass menschliches, äußerlich wahrnehmbares, Verhalten durch innere Prozesse ausgelöst und strukturiert wird. Innere Prozesse und äußere Wahrnehmungen stehen in einem gegenseitigen Zusammenhang.

Als Grundannahme dient dabei die Auffassung, dass der sprachliche oder gedachte sprachliche Ausdruck (sogenannter „innerer Dialog“), die bildlichen

Gedanken oder auch das Körpergefühl eines Menschen das subjektive Wahrheitsempfinden einer Person bestimmen.

Dieses Empfinden stellt nach Auffassung des NLP`s einen Ausdruck innerer Modelle dar, mit deren Hilfe ein Mensch gedankliche Abbilder seiner Umwelt entwirft, um sich sozial zu orientieren. Sie stehen in direktem Zusammenhang mit dem Weltbild und dem Paradigma eines Menschen. Ein grundlegendes Ziel der NLP-Methoden ist es, zum Gegenüber „einen guten Draht“, den sog. "Rapport "herzustellen.

Dazu dienen zwei bewusst erlernbare Fähigkeiten:

- Das Pacing (Anpassen, Mitgehen): Spiegelt gezielt zeitversetzt den Kommunikationspartner (unter anderem in Tonfall, Lautstärke, Sprechtempo, Körperhaltung, Distanz, Direktheit des Auftretens) und basiert auf der Annahme, dass sich Menschen, die sich gut verstehen, sich einander (automatisch) angleichen.
- Das Leading (begleitendes und wertschätzendes Führen) hingegen eröffnet neue körpersprachliche oder tonale Signale, um im Gespräch die Leitung zu übernehmen. Priorität hat hierbei ausschließlich der bewusste emotionale Kontakt mit dem Gegenüber.

Die Werkzeuge des NLP werden seither vor allem außerhalb des akademischen Lehrbetriebes weiterentwickelt und laufend ergänzt.

Zentrale Vorannahmen als eine Art "ethischer Rahmen":

Ein zentrales Element des NLP`s sind die NLP-Vorannahmen, eine Art "ethischer Rahmen", welche von Bandler und Grinder als Verhaltensgrundmuster beim 'Modellieren' erfolgreicher Persönlichkeiten genannt wurden.

Die zwölf Wichtigsten „Vorannahmen“ sind:

- 1. Die Landkarte ist nicht das Gebiet (siehe Alfred Korzybski).
- 2. Menschen treffen innerhalb ihres Modells von der Welt grundsätzlich die beste ihnen mögliche Wahl.
- 3. Jedes Verhalten ist durch eine positive Absicht motiviert. Das Akzeptieren einer subjektiv positiven Absicht ignoriert nicht die möglichen Auswirkungen einer Handlung. Sie dient im beratenden Kontext dazu, ein negatives Selbstbild umzudeuten.
- 4. Menschen haben alle Ressourcen in sich, um jede gewünschte Veränderung an sich vorzunehmen. Zu ergänzen ist „... bis man an Grenzen stößt, z.B. physische Ursachen oder bei ***systemischen Störungen**.
- 5. Der positive Wert eines Individuums bleibt konstant, aber die Angemessenheit des Verhaltens kann bezweifelt werden.

- 6. Es gibt in der Kommunikation keine Fehler oder Defizite. Alles ist Feedback. Durch diese Vorannahme wird der Weg zur verletzungsfreien Annahme von Kritik eröffnet. Einseitige Schuldzuweisungen sind auch nach Paul Watzlawick (Interdependenz) grundsätzlich falsch.
- 7. Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Reaktion, die man erhält. Nicht, was du tust, zählt, sondern wie deine Umgebung auf dich reagiert.
- 8. Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes. Offen zu sein für alles, was funktioniert. Die Bereitschaft zur Suche nach Lösungsalternativen. Eine typische Konfusion wird hiermit erzeugt: „Es ist so!“ - „Oder auch nicht!!“
- 9. In einem ansonsten gleich bleibenden System kontrolliert das Element mit den größtmöglichen Verhaltensmöglichkeiten das System. Es wird Verhaltensflexibilität vom Berater eingefordert.
- 10. Widerstand beim Klienten bedeutet mangelnde Flexibilität aufseiten des Beraters. Es gibt immer einen dritten Weg.
- 11. Der Sinn jeder Kommunikation ist nicht die Absicht, sondern die Reaktion, die sie beim Gegenüber auslöst. Diese Annahme korrespondiert mit dem Axiom von Paul Watzlawick: Wahr ist nicht, was A gesagt hat; wahr ist, was B verstanden hat.
- 12. Wenn jemand etwas Bestimmtes tun kann, so ist es möglich, dieses Verhalten zu modellieren (nachzumachen) und es weiterzugeben.

*Die Anwendbarkeit und Grenzen von NLP:

Als These könnten die folgenden Formen von Beeinträchtigungen sehr grob in drei Klassen eingeteilt werden:

- 1. Beeinträchtigungen, die auf individuelle Traumata, meistens in der frühen Kindheit, basieren.
- 2. Beeinträchtigungen, die entweder auf einer unzureichenden Nutzung der Repräsentationssysteme (unsere fünf Sinne), den Einsatz ungeeigneter Strategie und/oder limitierender Glaubenssätze sowie den einschränkenden Gebrauch unserer Metaprogramme.
- 3. Beeinträchtigungen, die einen systemischen Ursprung haben.

Dabei unterscheiden sich **systemische Beeinträchtigungen**, von Beeinträchtigungen, die auf individuelle Traumata basieren und Beeinträchtigungen, die auf einer unzureichenden Nutzung der Repräsentationssysteme (Strategien, Glaubenssätze, Metaprogramme) dadurch, **dass es keine traumatisierende Erfahrung gegeben haben muss**, damit diese Störungen auftreten können. Der Betroffene unterliegt dem Druck des eigenen Herkunftssystem und reagiert auf diese Störungen mit "blinden Lösungsversuchen" in Form einer "unbewussten Ausgleichsdynamik".

Man könnte somit sagen, dass der Betroffene die Dynamik aus seinem System quasi "erbt".

Hinsichtlich des NLP´s heisst dies bis heute, dass eine systemische Verstrickung eine im NLP unbekanntes Symptomklasse bildet. NLP bietet hier **keine** angemessenen therapeutischen Interventionen.

Deshalb sollten Sie sich unbedingt an Berater und Institute wenden, oder ein Ausbildungsangebot wählen, welches Sie in diesem Zusammenhang Fachkompetent unterstützen kann. Diese kann zum Beispiel in Form einer [systemischen Beratung](#), [systemischen Supervision](#), einer [Familienaufstellung im Einzelcoaching](#) oder einer [Familienaufstellung in der Gruppe](#) und einer [Organisationsaufstellung](#) erfolgen.

Wir bieten wir eines der ganz wenigen Ausbildungsangebote in Deutschland, welches das NLP und das systemisches Arbeiten komplementär verbindet:

- [Die Ausbildung zum systemischen NLP-Practitioner.](#)
- [Die Ausbildung zum systemischen NLP-Master.](#)
- [Die Ausbildung zum systemischen NLP-Trainer.](#)
- [Die Ausbildung zum systemischen NLP-Business Coach.](#)
- [Die Ausbildung zum systemischen Berater.](#)

NLP-Formate:

NLP wird von seinen Anwendern nicht als in sich geschlossenes Lehrsystem betrachtet. Sie haben die Einstellung, dass es möglich und sinnvoll ist, einzelne Methoden aus unterschiedlichen Schulen isoliert voneinander zu erlernen und gezielt zur Verbesserung von Kommunikation einzusetzen.

Durch die Vielzahl der möglichen Vorgehensweisen unterscheidet sich NLP damit grundsätzlich von anderen therapeutischen Vorgehensweisen.

NLP verwendet die so genannten „NLP-Formate“. Als "Format" wird eine bestimmte Handlungsabfolge einer Sitzung oder eines Gespräches bezeichnet.

Die einzelnen Interventionen eines Trainers sind innerhalb dieser Formate klar bestimmt. Einzelne Formate werden in Gruppen mit Hauptformaten zusammengefasst. Allen Formaten ist gemeinsam, dass sie sich an der Stärkung von inneren Ressourcen orientieren, den Schwerpunkt in die Aufarbeitung der Vergangenheit des Klienten setzen, mit besonderem Augenmerk auf Veränderungsarbeit in den kritischen Bereichen.

Ressourcenstärkung:

Die Ressourcenstärkung dient zur Überwindung von Problemen, Schwellenängsten, Blockaden oder Störungen. Ergänzend hierzu wird großer Wert auf eine humanistische Haltung des Beraters in der Arbeit mit Klienten gelegt. Die eigentliche Arbeit in der Beratung läuft entlang klar vorgegebener Handlungs- und Gesprächsformeln ab.

Der Klient kann mit Hilfe von NLP-Formaten auch in eine leichte Trance (ohne bewusstseinsweiternde Elemente) geführt werden und in dieser Entspannung innere Bilder oder Gefühle betrachten.

Das hängt vom Ziel der Intervention und von den vorhandenen Ressourcen der Beteiligten (Berater und Klient) ab. Die wichtigsten Bestandteile im laufenden Prozess sind die Autosuggestion, das Dissoziieren und Assoziieren, das Ankern und das Reframing.

Ziele erreichen und Ideen finden:

So gibt es Modelle zur positiven Umdeutung von Wahrnehmungen. Zum Beispiel zur Zielfindung, zum Ankern (auch klassische Konditionierung genannt), zur Veränderung von Submodalitäten (gedanklicher Muster zur Erinnerung von wichtigen Vorgängen) und Arbeit mit gegebenen bzw. projizierten Abläufen in der Gedankenwelt oder dem realen Erleben des Klienten. Weiterhin bietet das NLP verschiedene Strategiemodelle, mit denen die Ideenfindung erlernt werden kann. Dazu zählen unter anderen die [acht Wohlgeformtheitskriterien für Ziele](#).

Andere Formate des NLP nutzen das Reframing oder die Konklusion paradoxer Sichtweisen, um den Klienten aus unangenehmen Sichtweisen herauszuentwickeln.

Selbstsabotagemechanismen erkennen und deren Energie positiv nutzen:

Grundlage des NLP ist die Annahme, dass hinter jedem Ergebnis eine (oft unbewusste) Strategie steht, sodass auch einem „Misserfolg“ eine Planung als "Lösungsversuch" zugrunde liegt. Diese so genannten „Meta-Programme“, von denen angenommen wird, dass sie die zum Teil unbewussten Entscheidungsprozesse begleiten, sollen mithilfe zumeist verhaltenstherapeutischer Interventionen gezielt verändert werden.

Zielführende Strategien entwickeln:

Das Bewusstsein des Klienten soll dazu angeregt werden, auf der Basis von zuvor visualisierten oder beschriebenen Zielen auch neue Strategien zu entwickeln. Da diese sich nach R. Bandler im Denken, also im Gehirn abspielen, geht es nun darum, Menschen beizubringen, wie sie mit ihren vorhandenen Ressourcen neue, hilfreiche Verhaltensweisen eigenständig entwickeln können.

NLP Sinnes-Prägungen zum Lösen psychologischer Störungen:

Als zentrale Grundannahme des NLP gilt, dass innere Vorgänge und innere Wahrnehmung des Menschen gleichgesetzt werden und dass zur Diagnose psychologischer Störungen die Befunde aus einer Befragung des Klienten verwendet werden.

Dem liegt folgende Annahme zugrunde: Der Mensch nimmt die Umwelt mit seinen fünf Sinnen wahr.

- 1. Visuell (mit dem Sehsinn, d. h. mit den Augen).
- 2. Auditiv (mit dem Hörsinn, d. h. mit den Ohren).
- 3. Kinästhetisch (spüren, d. h. mit allen Teilen seines Körpers, siehe Tiefensensibilität/haptische Wahrnehmung).
- 4. Olfaktorisch (mit dem Geruchssinn, d. h. mit der Nase).
- 5. Gustatorisch (mit dem Geschmackssinn, d. h. mit dem Gaumen).

Die fünf Kommunikationskanäle werden mit VAKOG abgekürzt („visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch“).

In der Regel werden ein oder zwei Sinneskanäle bevorzugt verwendet. Hierbei handelt es sich häufig um visuelle und akustische oder kinästhetische und visuelle Repräsentationen.

Die Theorie der Lerntypen basiert auf dieser Einteilung. Die Prägung („Lerntyp“) hat Auswirkungen darauf, wie viel Information bei einer Ansprache ankommt bzw. verloren geht. Klänge (z. B. Wörter), Bilder, Gerüche, Geschmacksempfindungen oder Gesten sind bei Menschen durch die Erfahrung miteinander verknüpft.

So kann der Klang einer bestimmten Türklingel beispielsweise mit Erinnerungen an ein damit verbundenes Ereignis verknüpft sein, welches schon lange zurückliegt. Die vorgegebene Prägung als Lerntyp bedarf der Ergänzung durch spezifische Lernstrategien. Derartige Gedankenverknüpfungen werden mit der Technik des Ankers hergestellt. Damit knüpft der NLP-Anwender bewusst neue emotionale Konnotationen oder nutzt bereits vorhandene.

Eigene Gedanken und Gefühle nutzen:

Nicht nur Gedanken lassen sich so für die therapeutische Arbeit nutzen, sondern auch Gefühle. Werden bei Glücksgefühlen bewusst bestimmte Bewegungen oder Gesten eingeübt, so lassen sich diese Gefühle später mit diesen Bewegungen oder Gesten wieder aktivieren.

Ökologie und Ökonomie:

Der Öko-Check dient als Instrument zur Prüfung auf soziale oder systemische Verträglichkeit (Verträglichkeit mit der Umwelt des Klienten). Dabei wird geprüft, ob bzw. sichergestellt, dass die Veränderungen mit der Werteordnung des Klienten und seinem sozialen Umfeld übereinstimmen. Eine Veränderung soll nur erwünschte Konsequenzen haben.

Der Future-Pace:

Eine Form des Öko-Checks ist der Future-Pace. Der Future-Pace dient als ‚Schritt in die Zukunft‘ der Zukunftsabfrage auf Kongruenz (Übereinstimmung) mit den eigenen Wünschen.

Der Klient spielt eine zukünftige Situation mental durch. Man stellt sich innerlich vor, wie ein neues Verhalten umgesetzt wird, z. B. ein Hochsprung.

Dabei durchlebt der "Sportler" (Klient) im Zeitraffer die inneren Bilder, Klänge und Gefühle, die zu seinem Sprung über die Latte gehören.

Er spielt die einzelnen Schritte des Laufes inkl. der Muskelanspannungen im Kopf wie einen inneren Spielfilm durch. Das Gehirn "weiß damit im Voraus", was es später in der Wirklichkeit zu tun hat.

Gerne stehen wir Ihnen bei weiteren Fragen zur Verfügung:

Nexus Coaching und Persönlichkeitstraining

info@nexus-coaching.de

www.nexus-coaching.de

KOLPINGSTRASSE 7

69493 HIRSCHBERG

TEL. +49(0)6201 / 84 61 751

FAX +49(0)6201 / 84 61 752