

NLP Neuro Linguistisches Programmieren

Ein bedeutsames Konzept für Kommunikation und Veränderung

Kurzinformation

NLP heißt **N**euro **L**inguistisches **P**rogrammieren und ist eine Methode um wirkungsvoll mit uns selbst und mit anderen zu kommunizieren. NLP ist sowohl eine Sammlung wirksamer Werkzeuge, als auch ein effektive Methode für die persönliche Weiterentwicklung.

Unser Alltag besteht zu einem großen Teil aus Kommunikation. Neben der Sprache gehören Mimik, Gestik, Tonfall und auch Schweigen zu unseren Kommunikationsformen. Das bedeutet: **Wir können nicht *nicht* kommunizieren.**

Methoden des NLPs werden eingesetzt, um z.B.:

- **unerwünschte Verhaltensweisen bei sich selbst zu verändern**
- **einschränkende Einstellungen durch nützlichere Einstellungen zu ersetzen**
- **die eigene Kommunikationsfähigkeit mit sich selbst und mit anderen zu verbessern**

NLP wurde in den frühen 70ern von John Grinder und Richard Bandler begründet und stetig durch andere, wie z.B. R. Dilts, C. & S. Andreas, L. Cameron-Bandler, weiterentwickelt.

Bandler und Grinder untersuchten, worauf der Erfolg mancher Menschen beruht und was sie in ihren Denk- und Handlungsmustern von anderen unterscheidet.

Sie stellten fest, dass:

- **die Muster auf den unerschütterlichen Glauben an das eigene und an das Entwicklungspotential anderer beruhen (positives Menschenbild),**
- **statt einer problem- eine lösungsorientierte Denk und Handlungsweise zugrunde liegt,**
- **für eigene Kommunikationsergebnisse die Verantwortung übernommen wird,**
- **sie lernbereit und kongruent sind.**

Hieraus ergab sich die Überlegung, wie diese erfolgreichen Strukturen anderen lernwilligen zur Verfügung gestellt werden können. Es entstand der NLP Grundsatz, dass alles was ein Mensch kann auch für andere erlernbar ist.

Die Fertigkeiten und Techniken des NLP wurden stetig weiterentwickelt und entstanden durch Beobachtung der Muster im Denken und Handeln von erfolgreichen Menschen aus diversen Bereichen professioneller Kommunikation; u.a. aus dem Bereich der Psychotherapie, der Wirtschaft, der Hypnose, des Rechtswesens, des Sports und der Erziehung.

Menschen unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie bestimmte Situationen, sich selbst, andere Menschen, ihre Beziehungen, ihre berufliche Tätigkeit und den Alltag erleben. Je nachdem, wie wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir denken, fühlen und diese Gefühle bewerten, kann ein und dieselbe Situation als angenehm und wohltuend oder als schwierig und belastend erlebt werden. In diesem Sinne erschafft jeder einzelne Mensch seine eigene und einzigartige Realität, sein eigenes Modell der Welt. Entsprechend filtert er und speichert individuell wie er die Welt erfährt.

Die Methode des NLP definiert somit die Struktur subjektiver Erfahrung. Sie untersucht die Programmierung, die durch die Interaktion zwischen dem Gehirn (Neuro), der Sprache (Linguistik) und dem Körper kreiert wird und sowohl effektives als auch ineffektives Verhalten produzieren kann. Es ist ein dynamisches Instrument, das stetig weiterentwickelt wird.

Neuro (Nerv): **Alle menschlichen Befindlichkeiten und Verhaltensweisen sind die Konsequenz neurologischer Prozesse**

Linguistisch (Sprache): **Da wir in Sprache denken haben innere und äußere Dialoge einen direkten Einfluss auf unsere Befindlichkeit**

Programmieren: **Im Laufe des Lebens programmierte Verhaltensmuster können erkannt und verändert werden**

Aus den Ergebnissen der Untersuchungen und Erfahrungen in der Anwendung von NLP entwickelten sich die sogenannten NLP Vorannahmen. Sie beschreiben die grundlegende Einstellungen des NLP.

NLP Vorannahmen:

- Wir alle sind einzigartig und erleben die Welt auf unterschiedliche Weise. Jeder Mensch hat sein eigenes Modell der Welt.
- Jeder Mensch besitzt alle Ressourcen die er benötigt, um seine Probleme zu lösen und seine Ziele zu erreichen.
- Alles, was ein Mensch kann, ist erlernbar. Alles ist erreichbar, wenn die Aufgabe in hinreichend kleine Schritte unterteilt wird.
- Geist, Körper und Umwelt bilden ein einheitliches System. Unsere geistige Einstellung beeinflusst unser psychisches und physisches Wohlbefinden. Ebenso kann das, was wir tun, auch unser Denken verändern.
- Die Bedeutung unserer Kommunikation ergibt sich aus der Reaktion des anderen.
- Jede Reaktion des Kommunikationspartners ist eine wertvolle Information um die Welt des anderen zu verstehen.

- Jedes Verhalten ist Kommunikation. Auch Schweigen. Nonverbales Verhalten beeinflusst die Wirkung einer Botschaft.
- Die nützlichsten Modelle der Welt sind die mit den meisten Wahlmöglichkeiten. Haben wir keine, reagieren wir automatisch, haben wir 2 sind wir im Dilemma, ab der 3. Wahlmöglichkeiten beginnt die Freiheit.
- Jedes menschliche Verhalten ergibt einen Sinn, wenn es im Kontext der „geistigen Landkarte“ der betreffenden Person gesehen wird.
- Die Schwierigkeit besteht in der Regel nicht darin, dass Menschen die falsche Wahl treffen, sondern dass ihnen nicht genügend Möglichkeiten zur Verfügung stehen.
- Menschen treffen zu jedem Zeitpunkt die bestmögliche Entscheidung, die ihnen aufgrund ihres Modells der Welt und der Situation möglich ist.
- Jedes Verhalten ist in irgendeinem Kontext nützlich.
- Es gibt kein Versagen, es gibt nur Feed-back.
-

NLP verändert unsere Art der Kommunikation. Begrenzungen werden erkannt, gelöst und Potenzial ausgeschöpft. Denken und Handeln orientieren sich an Lösungen, die der Situation und den wahren Bedürfnissen gerecht werden. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt und die Kreativität sowie Motivation gesteigert.

NLP betont die Notwendigkeit nicht-polaren Denkens (schwarz/weiß, richtig/falsch...), die Fähigkeit zu beobachten, Informationen zu sammeln und ohne vorgefasste Meinung mit anderen Menschen zu interagieren

Ausarbeitung: Viktoria Herrmann, Unkel 2010

Quellen: Arbeitsunterlagen Practitioner, Wrede-Institut
 Informationsunterlagen DVNLP