

Was ist NLP ?

Das Neurolinguistische Programmieren ist ein praxisbezogenes Modell, um die Kommunikation, Verhaltensmuster und Glaubenssätze von Menschen zu verstehen und zu verbessern.

Die Grundlagen des NLP basieren auf Konzepten der Gestalttherapie, der Klienten zentrierten Therapie, der Hypnose, den Kognitionswissenschaften und dem Konstruktivismus. Aus diesem Grund bezeichnet man es auch als Methodenkoffer, mit dessen Hilfe man menschliche „Exzellenz“ zu erreichen versucht.

Was bedeutet das Akronym NLP eigentlich?

NLP steht für Neuro Linguistic Programming. Die Betitelung „Neurolinguistisches Programmieren“ soll verdeutlichen, dass sich Prozesse im Gehirn (= Neuro) unter Berücksichtigung der Sprache (= linguistisch) auf Basis systemischer Gewohnheiten verändern lassen (= Programmieren).

Wer hat NLP erfunden

Dr. Richard Bandler

Das Neuro Linguistische Programmieren hat seinen Ursprung in den USA. Es wurde von [Richard Bandler](#) (Informatiker und Mathematiker) und [John Grinder](#) (Sprachwissenschaftler) 1975 mit Unterstützung des Anthropologen [Gregory Bateson](#) entwickelt.

Ihr damaliges Ziel war es, die gemeinsamen Merkmale besonders erfolgreicher Therapeuten zu analysieren, zu modellieren und so für jedermann nutzbar zu machen. Die Modelle dieser Analysen waren die zu ihrer Zeit erfolgreichsten Therapeuten [Virginia Satir](#) (Familientherapeutin), [Fritz Perls](#) (Gestalttherapeut) und [Milton H. Erickson](#) (Hypnosetherapeut). Bei ihren Studien der 3 Therapeuten fanden Richard Bandler und John Grinder Gemeinsamkeiten, die deren Erfolge in ihren Therapien ausmachten. Diese gemeinsamen Strategien modellierten die Beiden und fassten sie unter der Bezeichnung Neuro Linguistic Programming zusammen.

Im Laufe der Zeit entwickelten Grinder und Bandler noch heute gültige NLP Modelle wie das Meta-Modell der Sprache (1976), das Milton-Modell (1977), mit [Robert Dilts](#) gemeinsam das T.O.T.E. Modell (1980), das Konzept des Reframings (1982) und das Konzept der Submodalitäten (1984).

Doch auch andere Experten waren und sind bis heute an der Weiterentwicklung des Modells beteiligt. So wurde z. B. die Time Line Therapy von Tad James (1988) oder das Reimprinting von Robert Dilts (1990) entwickelt.

Die Frage: „Wer steckt hinter NLP?“, ist daher nicht eindeutig zu beantworten. Die klassischen Grundannahmen werden bis heute laufend durch neue Methoden und Techniken erweitert.

Wie arbeitet NLP?

Ein zentrales Element des NLP sind die Grundannahmen oder Vorannahmen, welche aufeinander aufbauen. Auf drei Grundannahmen möchte ich nun kurz exemplarisch eingehen, damit du die Idee davon bekommst, wie das Neuro Linguistische Programmieren tickt und arbeitet.

Die erste Vorannahme lautet: **Die Landkarte ist nicht das Gebiet.**

Jeder Mensch bewegt sich, handelt und agiert mit der Umwelt entsprechend seiner individuellen Landkarte. Auch wenn es oft nicht die beste Strategie ist und es objektiv betrachtet auch andere Möglichkeiten der Zielerreichung oder Problemlösung (andere Landkarten) gäbe.

Klingt irritierend? Lass es mich anhand eines kleinen Beispiels erklären.

Renate ist starke Raucherin und ihre Gesundheit leidet stark darunter. Besonders in Stresssituationen greift sie automatisch zur Zigarette. Da sie es schon in ihrer Kindheit bei den Eltern so gesehen hat, hat sich dieses Verhalten in ihrer geistigen Landkarte (ihrem Modell der Welt) als wirksamster Weg (Methode) zur Stressbekämpfung etabliert.

Aufgabe eines NLP Coaches wäre es nun, dieser Landkarte andere, bessere Wege (Verhaltensweisen) zur Stressreduzierung hinzuzufügen, etwa Meditation oder Joga. Bei diesem Vorgehen werden neue neuronale Bahnen im Gehirn angelegt. Dadurch bestehen mehr Wahlmöglichkeiten und Renate wird in Zukunft wahrscheinlich jene wählen, die ihrer Gesundheit zuträglicher ist.

Wir könnten jetzt noch durchleuchten, wie es zu so unterschiedlichen Landkarten kommt, wo wir doch alle in ein und derselben Welt leben. An dieser Stelle nur soviel.

Wir leben zwar alle AUF derselben Welt, jedoch nicht IN derselben Welt. Die Realität unserer Umwelt wird von jedem Menschen anders wahrgenommen. Es sind Erziehung, Sozialisation, der jeweilige Kulturkreis, eigene Erfahrungen und vieles mehr, die unser Gehirn schon in jungen Jahren programmieren und dazu führen, dass jeder die Umwelt anders wahrnimmt und somit eine andere Landkarte der Welt, also sein eigenes Weltbild entwickelt.

Ich glaube, du verstehst, was ich meine.

Das zweite Axiom lautet: **Jedes Verhalten hat eine positive Absicht, denn jeder Mensch handelt in der für ihn in diesem Moment und Kontext bestmöglichen Art und Weise.**

Auch wenn anderen aus ihrer Weltperspektive (die Landkarte, du erinnerst dich) dieses Verhalten unverständlich oder gar negativ erscheint, so ist es für den anderen in jenem Moment, in jenem Kontext und in dessen Landkarte der Welt plausibel und positiv. Womöglich, weil er nicht genug Handlungsalternativen kennt und ihm deshalb die Wahlmöglichkeiten fehlen.

Ein kleines Beispiel: Susi wird beim Diebstahl erwischt und es droht ihr eine Strafe. Der Teenager hat zuvor noch nie gestohlen, doch haben gewisse Umstände in diesem Fall dazu geführt. Susis Mutter hat Geburtstag und das Mädchen möchte ihr eine Freude machen. Sie hat kein Geld und so ist das einzige, was ihr einfällt, der Diebstahl eines kleinen Parfums. In ihrer Landkarte ist dies die einzige Möglichkeit, ihrer Mutter eine Freude zu bereiten.

Ist Susis Verhalten in Ordnung? Nein. Aber wie steht es um die Absicht, die hinter diesem Verhalten steckt? Die Absicht ist durchaus eine positive.

Wie im obigen Beispiel gilt es auch hier, die Landkarte und somit die Wahlmöglichkeiten zu erweitern.

Das dritte Axiom lautet: **Das Verhalten eines Menschen ist nicht seine Persönlichkeit.**

In einfachen Worten: Was ein Mensch in einer bestimmten Situation tut (Verhalten), ist nicht automatisch das, was er ist (Identität).

Es ist möglich, jeden Menschen für das zu akzeptieren, was er ist. Dennoch zählt in der Realität häufig das, was du tust, und es wird daraus abgeleitet, was du bist.

Im NLP wird die Motivation, der Grund für ein Verhalten, getrennt vom Prozess, also der Handlung, wahrgenommen. Dadurch ist es möglich auf der Verhaltensebene an Verhaltensänderungen oder auf der Fähigkeitenebene an weiteren Ressourcen zu arbeiten, ohne die Identität in Frage zu stellen. Veränderungen auf der Identitätsebene sind ungleich schwerer herbeizuführen und stoßen häufig auf große, bewusste oder unbewusste Widerstände. Wohingegen eine Veränderung auf der Verhaltensebene oder Fähigkeitenebene sehr oft eine Veränderung auf der Identitätsebene einleiten kann.

Bleiben wir beim Beispiel von Susi:

Ist Susi eine Diebin? In dem speziellen Fall, ja. Aber sollte sie grundsätzlich als solche bezeichnet werden? Vielleicht.

Schauen wir etwas genauer hin. Was wissen wir bisher?

- Susi hat in bester Absicht gehandelt. Sie wollte ihrer Mutter eine Freude bereiten.
- Sie hat keine andere Möglichkeit gesehen, diese gute Absicht zu verwirklichen.
- Sie hat zuvor noch nie gestohlen.

Sollten wir Susi nun als Diebin behandeln (Identitätsebene) und sie einsperren oder sollten wir ihr dabei helfen, neue Verhaltensmöglichkeiten zu entwickeln (Verhaltensebene), damit sie in Zukunft mehr Wahlmöglichkeiten zur Verfügung hat?

Vielleicht beides. Aber ich denke, du verstehst auch hier, was ich meine.

Ein guter NLPler wird Susi helfen, ihre Landkarte zu erweitern. Er unterstützt sie dabei, selbst neue Verhaltensweisen zu finden und in ihr Denken und Handeln zu integrieren. Dieses Vorgehen führt zu einem besseren Verhalten und gleichzeitig dazu, dass Susi von sich selbst und ihrem Umfeld nicht als Diebin wahrgenommen wird (Identität).

Diese 3 Beispiele sollen ein Denkanstoß dafür sein, sich in Konfliktsituationen in die Welt des anderen zu versetzen. Denn nur so ist es möglich, ihn und sein Verhalten besser zu verstehen. Du kannst diese Beispiele auf alle Lebenssituationen umlegen und du kannst sie bei dir selbst oder anderen anwenden.

Gleichzeitig sollen sie dir als Beispiel dafür dienen, wie NLP arbeitet. Zukunftsorientiert. Erfolgsorientiert. Lösungsorientiert.

Wie und in welchen Bereichen du NLP anwenden kannst

NLP ist ein offenes Modell, das die besten Techniken verschiedenster Therapieformen kombiniert. Dadurch ist das Anwendungsgebiet von NLP sehr vielseitig.

NLP bei Ängsten, bei Burnout oder bei Depressionen gehört genauso zu den Anwendungsgebieten wie NLP für Verkäufer, für Business, für Politiker oder NLP für den Alltag.

Da das Neurolinguistische Programmieren auf zahlreichen Modellen und Methoden beruht, haben die besten NLP Trainer ihren eigenen Stil und lehren das Modell und die Techniken abhängig von der eigenen Ausbildung mit anderen Schwerpunkten. Welche Art von NLP du lernst ist daher sehr stark davon abhängig, wo und bei welchem Trainer du deine NLP Ausbildung machst.

Tatsächlich verbirgt sich hinter dem Modell von NLP eine eigene Philosophie, ja vielleicht sogar Lebenshaltung. Die Axiome, also Vorannahmen, auf denen alle Theorien des NLP aufbauen, werden durch die folgenden vier Grundüberzeugungen getroffen. Das Modell ist ausgerichtet auf:

- Flexibilität im Denken und Handeln
- Zielorientierung und –realisierung
- Sinnesschärfe für Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Das klare Bewusstsein der Eigenverantwortlichkeit

(Quelle : <https://www.zhi.at/nlp>)