

Was ist NLP?

NLP – das Neuro-Linguistische-Programmieren erforscht, wie wir unsere Denk- und Gefühlsprozesse, Verhaltensweisen und sensorischen Erfahrungen organisieren und strukturieren. Wichtig dabei sind jene Prozesse, durch die Informationen über die Umwelt und soziale Interaktionen aufgenommen, kodiert, verarbeitet und wiedergegeben werden. Dabei ist von besonderer Bedeutung, wie Informationen über die fünf Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken) aufgenommen und neurologisch verarbeitet werden. NLP wird auch definiert als die Struktur der subjektiven Erfahrung. NLP untersucht die Muster oder die "Programmierung", die durch die Interaktion zwischen dem Gehirn (Neuro), der Sprache (Linguistik) und dem Körper kreiert wird, und die sowohl effektives als auch ineffektives Verhalten produzieren können.

Die Fertigkeiten und Techniken des NLP entstanden durch Beobachtung der Muster im "exzellenten Tun" von Experten aus diversen Bereichen professioneller Kommunikation, unter anderem aus dem Bereich der Psychotherapie, der Wirtschaft, der Hypnose, des Rechtswesens und der Erziehung." Robert Dilts, einer der wichtigsten Entwickler des NLP, beschreibt NLP als ein "Verhaltensmodell und ein System klar definierter Fähigkeiten und Techniken", das von John Grinder und Richard Bandler im Jahre 1975 begründet wurde.

Einstellungen und Grundannahmen

Eine Reihe von Einstellungen und Grundannahmen bilden die Grundlage des NLPs. Sie durchziehen alle Methoden, Prozesse und Modelle.

Grundannahme "Die Landkarte ist nicht das Gebiet"

Im NLP wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch in seiner Vergangenheit unterschiedliche Erfahrungen gemacht hat und sich anhand dieser Erfahrungen in seinem Kopf seine ganz individuelle Landkarte der Welt konstruiert. Diese Landkarte beruht also auf den persönlichen Einstellungen und Glaubenssätzen und ist an vielen Punkten stark vereinfacht oder an anderen Punkten auch verzerrt. Jeder Mensch sieht die Welt anders, auch wenn die meisten von uns die eigene Landkarte der Welt für die einzig wirkliche Realität halten.

Persönliche Landkarten werden nicht nach "richtig oder falsch" beurteilt

Verschiedene Menschen haben einfach verschiedene Landkarten der Welt und alle haben ihre Berechtigung. Es gibt keine falsche Sicht und keine richtige Landkarte. Im NLP wird die Landkarte unseres Gegenübers genauso gewürdigt wie unsere eigene.

Und... einige Landkarten können nützlicher sein als andere

Im NLP werden die persönlichen Landkarten anhand eines wichtigen Merkmals unterschieden: Der Nützlichkeit. Wenn wir ein bestimmtes Ziel vor Augen haben, kann eine Landkarte im Hinblick auf dieses Ziel nützlicher sein als eine andere, d.h. bestimmte Überzeugungen können uns besser dabei unterstützen, ein Ziel zu erreichen als andere.

Wir können unsere Landkarten überprüfen und ändern

Eine weitere Annahme des NLPs ist, dass Landkarten auf ihre Nützlichkeit hin überprüft werden können, um sie gegebenenfalls zu verbessern und anzupassen. Oder anders gesagt: NLP geht davon aus, dass wir unsere Einstellungen und Glaubenssätze verändern können, wenn wir feststellen, dass sie uns behindern oder schaden.

Grundannahme "Menschen treffen immer die für sie bestmögliche Wahl"

NLP geht davon aus, dass jeder Mensch immer sein Bestes gibt. Damit ist gemeint, dass das Verhalten jedes Menschen das ihm bestmögliche Verhalten in der augenblicklichen Situation ist. Jeder von uns hat seine eigene Geschichte. So haben wir aufgrund unserer Erfahrungen und Vorbilder Verhaltensweisen und Glaubenssätze übernommen, von denen wir glauben, dass sie nützlich sind, um mit unserem Leben zurechtzukommen. Auch wenn diese Verhaltensweisen objektiv nicht nützlich oder sogar schädlich sind, sind sie das, wozu wir in der besagten Situation in der Lage sind.

Grundannahme "Jedes Verhalten hat eine positive Absicht"

Aus der Grundannahme heraus, dass wir immer das für uns bestmögliche tun, folgt auch die Annahme, dass hinter unserem Verhalten immer eine positive Absicht steckt. Nach dem NLP gehen wir aufgrund unserer Erfahrungen davon aus, dass das, was wir tun, gut und richtig ist. So basiert z.B. auch ein Verhalten, das objektiv selbst zerstörerisch wirkt, auf der persönlichen Annahme, dass dieses Verhalten gut für uns ist.

Ein Beispiel: Sie wiegen 20 Kilogramm zuviel und wollen eigentlich abnehmen. Bisher haben Sie das aber nicht geschafft. Das NLP geht nun davon aus, dass hinter diesem Scheitern eine positive Absicht steckt: Nahrung befriedigt z.B. Bedürfnisse. Wir können uns mit Lebensmitteln selbst verwöhnen. Vielleicht fungiert das Übergewicht auch als ein Schutzpanzer. Es gilt herauszufinden, welche positive Absicht hinter unserem jeweiligen Verhalten steckt.

Grundannahme "Körper, Geist und Seele sind ein System" – Embodiment

Gemäss NLP beeinflussen sich unser Körper, unser Gefühlsleben und unser Gedankensystem. So können Sie z.B. dadurch, dass Sie Ihre Körperhaltung verändern, Gefühlszustände und Gedanken verändern. Dies wirkt auch umgekehrt: Wenn wir unsere Gedanken verändern, dann verändert sich automatisch unsere Körperhaltung. Diese Annahme wird noch weitergeführt: Nach Erkenntnissen der Immunbiologie ist das Immunsystem unmittelbar abhängig von unseren inneren Einstellungen und den daraus folgenden Gedanken. Wenn Sie also fröhliche Gedanken haben, arbeitet Ihr Immunsystem besser, als wenn Sie an traurige Dinge denken. Körper, Geist und Seele lassen sich nicht trennen.

Grundannahme "Wir haben bereits alle Ressourcen, die wir brauchen"

Das NLP geht davon aus, dass jeder Mensch Lösungen für seine Probleme schon in sich trägt. Ressourcen können Erfahrungen, Erinnerungen, Wissen oder Bilder sein, die uns bei einem Problem weiterhelfen. Oft können wir aber nicht über sie verfügen, weil wir im entscheidenden Moment keinen Zugang zu diesen Ressourcen haben. Davon ausgehend, dass in jedem Menschen alle nötigen Elemente vorhanden sind, die er zur Lösung seiner Probleme braucht, geht es im NLP darum, diese Ressourcen verfügbar zu machen.

Grundannahme "Wenn etwas nicht funktioniert, muss man etwas anderes ausprobieren"

Im NLP wird davon ausgegangen, dass Methoden und Prozesse für verschiedene Menschen ganz unterschiedlich wirken können. Keine Methode wird deshalb um ihrer selbst Willen angewandt, sondern nur dann, wenn Sie erfolgreich ist. Wenn Sie merken, dass Sie mit einer Methode nicht weiterkommen oder eine Technik für Sie nichts bringt, dann gilt es, flexibel zu sein und eine andere Methode auszuprobieren - und das nötigenfalls solange, bis Sie die Methode gefunden haben, die für Sie funktioniert.

Aus dieser Vorannahme lässt sich folgende Erfolgsformel ableiten:

- Machen Sie sich Ihr Ziel klar und haben Sie es in jeder Sekunde vor Augen.
- Überprüfen Sie konsequent, ob Sie sich mit dem was Sie tun, Ihrem Ziel nähern oder nicht.
- Verändern Sie so lange Ihre Strategie, Ihr Ziel zu erreichen, bis Sie es auch geschafft oder bis Sie ein besseres Ziel gefunden haben.

Grundannahme "Es ist gut, viele verschiedene Wahlmöglichkeiten in einer Situation zu haben"

Das NLP geht von folgender Annahme aus: Je mehr Wahlmöglichkeiten wir in einer Situation haben, desto flexibler können wir reagieren und desto größer sind die Chancen, dass wir das gewünschte Resultat erreichen. Wer in einer Situation nur eine oder zwei Möglichkeiten zur Auswahl hat, steckt schnell fest und weiß nicht mehr weiter, wenn diese Varianten sich als unbrauchbar herausstellen. Dann wird das Ziel oft aufgegeben. Viel besser ist es, möglichst viele verschiedene Handlungsoptionen zu haben, mit denen wir versuchen können, unser jeweiliges Ziel zu erreichen. Nur so können wir z.B. flexibel auf Einflüsse von außen reagieren oder unsere Strategie den Umständen anpassen.

Was NLP nicht kann

NLP kann nicht ohne die Motivation und das Einverständnis der Zielperson angewendet werden. Um eine Veränderung hervorzurufen, braucht es die aktive Mithilfe der Klienten/innen. Es wirkt nur, wenn jemand Interesse hat seine eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und zu fördern.