



Barbara Seidl

NLP

Mentale Ressourcen
nutzen

2. Auflage

HAUFE.

Körperhaltung und Botschaften, die der menschliche Körper sendet (s. Seite 37 f.).

Wichtig

Sprache hat mit Denken, Vorstellung und Logik zu tun. Sie spiegelt, welche Reize jemand wie verarbeitet und welche Bewertungsspielräume er ausnutzt. Ziel von NLP ist u. a., diese subjektiven Vorgänge bewusst zu machen.

Wechselbeziehung ausnutzen

Das Nervensystem und die in

Sprache übertragenen Erfahrungen und Bewertungen beeinflussen sich wechselseitig. „P“ für

„Programmieren“ steht für eben diese Wechselwirkung.

„Programme“ sind Denkmodelle, Muster und individuelle Konzepte, wie ein Mensch Sinnesreize verarbeitet und sein individuelles Modell der Welt konstruiert. Sind die aktuell genutzten Programme und Muster hilfreich und unterstützend, gibt es keinen Anlass, sie zu verändern. Erlebt und erkennt der Mensch jedoch durch die Muster Einschränkungen, ist ein „Neuprogrammieren“ wichtig, z. B., indem die Filterprozesse offen gelegt werden. Mithilfe von NLP-Techniken wollen

Anwender

- bessere, nützlichere neue Programme und Lernprozesse kennenlernen und einsetzen,
- Erleichterung schaffen und
- Aufgaben erfolgreich bewältigen und zu ihrer Lösung beitragen.

Wie ist NLP entstanden?

Neuro-Linguistisches Programmieren ist eine vergleichsweise junge Disziplin. Die Gründer, Richard Bandler (*1950), ein Mathematikstudent, und Dr. John Grinder (*1939), Professor der Linguistik, erkannten Anfang

der 70er Jahre in den USA ihr gemeinsames Interesse an Sprache, den dahinter liegenden Prozessen und an der Art und Weise wie hervorragende Ergebnisse in der menschlichen Kommunikation erzielt werden. Sie studierten und analysierten das Kommunikationsverhalten von drei besonders erfolgreichen Therapeuten: des deutschen Psychiaters Fritz Perls, der Familientherapeutin Virginia Satir und des Psychiaters und Hypnosetherapeuten Milton H. Erickson. Dabei stellten sie bei allen ähnliche, herausragende Fähigkeiten fest und modellierten die menschliche Exzellenz dieser drei Personen, d. h. nahmen sie

und ihr Verhalten zum Modell. NLP verbindet viele Einflüsse, z. B. die Systemtheorie von Gregory Bateson und die Kommunikationstheorie von Paul Watzlawick. Es ist kein fertiges, abgeschlossenes System, sondern entwickelt sich ständig weiter.

Wo liegen die Grenzen des NLP?

Auch wenn es zunächst einmal keine Beschränkungen für eine wertschätzende Kommunikation mit dem Gegenüber gibt, ist manchmal doch Vorsicht geboten.

Was kann der Anwender leisten?