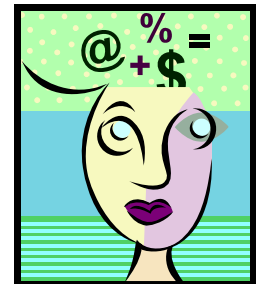
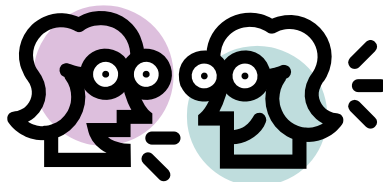


NLP

Neuro-Linguistisches Programmieren



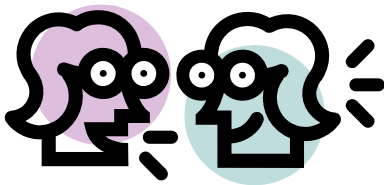
Susanne Edelmann-Walt
Edelmann-Beratung
Silberbachstrasse 11 B
9032 Engelburg
Tel. 071 220 81 42
Natel 079 216 75 39
E-Mail info@edelmann-beratung.ch
www.edelmann-beratung.ch

NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)



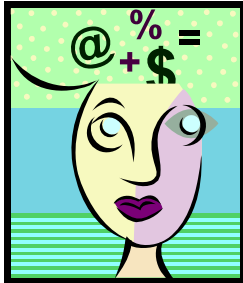
Neuro

steht für nervliche und sensorische Wahrnehmung



Linguistisch

für Sprache, Sprachformen und Sprachmuster



Programmieren

für Denk- und Verhaltensgewohnheiten

NLP beschäftigt sich mit menschlicher Kommunikation und menschlichem Verhalten und ist im weitesten Sinne eine Methodensammlung verschiedenster Therapierichtungen. Gegründet wurde das Konzept 1975 von John Grinder (Psychologe) und Richard Bandler (Linguistiker). Bandler und Grinder interessierten sich insbesondere für drei Therapeuten (den Gestalttherapeuten Fritz Perls, die Familientherapeutin Virginia Satir und den Hypnotherapeuten Milton Erickson), die zu ihrer Zeit in Amerika sehr erfolgreich waren. Sie beobachteten diese drei Personen jahrelang, analysierten deren Sprache und Interventionstechniken und entwickelten aus den gemachten Beobachtungen die so genannten NLP-Formate (NLP-Anwendungen/Techniken). Neuro-Linguistisches Programmieren ist ursprünglich als Kurzzeittherapie entstanden, die meisten heutigen NLP-Anwender distanzieren sich jedoch vom Anspruch einer Psychotherapie-Richtung und verstehen NLP als Beratungsmodell.

Wissenschaftlichkeit und Ethik

Bandler und Grinder waren nie einer Universität angeschlossen. Auch interessierte sie viel mehr der Effekt, der Outcome, denn das Warum. Und so fehlt NLP denn auch ein Stück weit die Wissenschaftlichkeit. In den letzten Jahren wurden zwar vermehrt Studien über die Wirksamkeit einzelner NLP-Formate durchgeführt, doch da NLP ein eigentliches „Sammelsurium“ ist, lässt sich das Modell als solches kaum wissenschaftlich belegen.

Hinzu kommt, dass NLP jahrelang von esoterischen Richtungen in Beschlag genommen wurde und in den Medien auch immer wieder einmal reisserische Berichte à la „NLP kann alles heilen“ erschienen sind.

In der Schweiz gibt es seit 10 Jahren „SWISS-NLP“ (Verband Schweizerischer Anwender von NLP), dessen Mitglieder die so genannten „Ethik-Richtlinien“ unterschreiben und sich damit einer ethisch verantwortungsvollen Arbeitsweise verpflichten.

Grundlagen

NLP basiert auf dem humanistischen Menschenbild (jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll) und trägt viele Fragmente der humanistischen Psychotherapien (Klientenzentrierte Gesprächstherapie von Carl Rogers, Gestalttherapie von Fritz Perls, Logotherapie von Viktor Frankl) in sich.

Die Grundsätze von NLP sind in den so genannten Grundannahmen wie folgt formuliert:

- 1.) Jeder Mensch schafft sich sein individuelles Modell der Welt (persönliche Landkarte). Dieses Modell ist jedoch nicht die einzig richtige Realität.
- 2.) Menschen treffen immer die für sie beste Wahl (auch so genannte unverständliche Entscheidungen machen in der Regel im Gesamtsystem Sinn).
- 3.) Geist und Körper sind ein System und beeinflussen sich wechselseitig.
- 4.) Man kann nicht nicht kommunizieren
- 5.) Es gibt für jedes Problem mindestens eine Lösung.

Das „NLP-Gespräch“

Ein Beratungsgespräch auf den Grundlagen von NLP hat in der Regel einen schematischen Ablauf:

- 1.) Definition des Ist-Zustandes (Problembestimmung)
 - Was konkret ist die Herausforderung? (wird zusätzlich auch sinnesspezifisch abgefragt)
 - Wann fängt sie an und wann hört sie auch wieder auf?
 - Was ist ihr persönlicher Anteil (ich kann immer nur meinen Anteil ändern)?
 - Gibt es allenfalls einen Problemgewinn? Wenn ja, wer gewinnt?
 - Wenn die Herausforderung sprechen könnte, was würde sie ihnen sagen?
- 2.) Definition des Soll-Zustandes (Zielbestimmung)
 - Was hätten Sie gerne stattdessen? (wird ebenfalls wieder sinnesspezifisch abgefragt)
 - Können Sie das Ziel alleine erreichen?
 - Was spricht allenfalls gegen das Ziel (Verlust)? Was müssten Sie dafür einsetzen (Kosten/Nutzen)
 - Woran werden Sie erkennen, dass Sie das Ziel erreicht haben?
- 3.) Entsprechende - dem Kunden transparent gemachte - NLP-Interventionen

NLP-Formate

Es existieren aktuell etwa 30 so genannte NLP-Formate (Interventionstechniken).
Nachfolgend sind einige davon aufgeführt.

„Meta-Mirror“ → Klärungshilfe

→ von Robert Dilts entwickelte Technik, um schwierige Kommunikationssituationen zu reflektieren.

„Probehandeln“ → Klärungs- oder Entscheidungshilfe

Eine, in der Zukunft liegende, Möglichkeit wird mit allen Sinnen (assoziiert) durchlebt.

„Verhandlungsreframing“ → Entscheidungshilfe

„Einerseits sollte ich..., andererseits wäre.... genau so wichtig. Was soll ich tun?“

„Metaphern-Arbeit“ → Arbeit mit dem Unbewussten

Metaphern (bildhafte Vergleiche) unterstützen die transderivationale Suche (Suchprozess in der Tiefenstruktur, dem Unbewussten) und führen oft zu ganz neuen Lösungen einer Herausforderung

NLP hat jedoch nicht nur in der **Veränderungsarbeit** einiges zu bieten, es beinhaltet auch viele hilfreiche **Kommunikationstechniken**. Auch hier wieder eine kleine Auswahl:

„Rapport“

Du kannst dein Gegenüber erst verstehen, wenn du mindestens 1 Mile in seinen Schuhen gelaufen bist (Indianisches Sprichwort)

Milton-Modell der Sprache

Das Milton-Modell ist eine übergeordnete, beschreibende, dissoziierte Form der Sprache z.B. „manchmal kann es geschehen, dass sich plötzlich zusätzliche neue Lösungsmöglichkeiten ergeben“ → das Gegenüber hat so die Möglichkeit, das Gehörte mit eigenen Erfahrungen zu verknüpfen und so Zugang zu den eigenen, inneren Ressourcen oder zu neuen, unbewussten Wahlmöglichkeiten zu erhalten

Fragetechniken

Eine Technik, die es ermöglicht, vage und unklare Formulierungen (z.B. „es ist doch für alle klar, dass man eine Herausforderung grundsätzlich so angehen muss“) innert kurzer Zeit zu präzisieren und somit klarere Informationen zu bekommen.

Was kann NLP bieten?

- Unterstützung in der Veränderungsarbeit
- Klärungshilfe
- Entscheidungshilfe
- Sich selbst besser kennen lernen
- Erlernen eines konstruktiven Umganges mit sich selbst und seinen Mitmenschen
- Eine verbesserte Kommunikations- und Konfliktfähigkeit