

NLP erklärt von Claudia Kreuzeder im Rahmen ihrer NLP-Practitioner-Ausbildung

NLP bedeutet Neuro-Linguistisches-Programmieren und ist eine spezielle Art der Kommunikation, bei der die subjektive Wahrnehmung des Menschen im Vordergrund steht.

Begründet und entwickelt hat NLP der Mathematiker und Informatiker Richard Bandler zusammen mit dem Linguisten John Grinder aus der Frage heraus, weshalb bestimmte Therapeuten erfolgreicher waren als andere. Sie studierten deshalb drei äußerst erfolgreiche Therapeuten: Fritz Perls (Begründer der Gestalttherapie), Virginia Satir (Begründerin der Familientherapie) sowie Milton Erickson (erfolgreicher Hypnosetherapeut) u.a. hinsichtlich deren verwendeter verbaler und nonverbaler Sprache.

„Die Landkarte ist nicht das Gebiet“! Diese Aussage traf erstmals der Sprachwissenschaftler Alfred Korzybski. Damit ist gemeint, dass jeder Mensch seine eigene Art und Weise besitzt, wie er auf bestimmte Informationen oder Situationen reagiert. Zurückzuführen ist dies auf die individuelle Weltanschauung eines jeden Einzelnen aufgrund dessen bisherigen Erfahrungen, die Herkunft sowie die Lebensumstände. Alles Erlebte wird von uns Menschen bewertet, je nachdem wie wir uns fühlen und wie wir denken. Menschen reagieren auf ihre Abbildung der Realität, nicht auf die Realität selbst. Bandler und Grinder erkannten die enorme Bedeutung dieser These und machten sie zu einer zentralen Vorannahme des NLP.

NLP vermittelt daher u.a. auch die Fähigkeit, unsere Mitmenschen in deren Subjektivität besser wahrzunehmen, zu verstehen und deren „Landkarte“ zu verändern.

Ein weiterer wichtiger Bereich, den NLP abdeckt, ist die wissenschaftliche Untersuchung der Sprache. Denn: Man kann nicht nicht kommunizieren. Dies ist ebenfalls eine der 18 Vorannahmen von NLP.

Kommunikation läuft immer über die 3 Hauptrepräsentations-Systeme gleichzeitig (visuell, auditiv, kinästhetisch) und findet nicht nur verbal statt, sondern auch nonverbal durch Mimik, Gestik, Tonalität. Es gilt deshalb herauszufinden, welche Botschaften bewusst oder unbewusst laufend gesendet werden. NLP hilft dabei, die Kommunikation eines Menschen besser zu verstehen und bietet viele Praktiken, die dabei helfen, dass Kommunikation auch besser gelingt. Eigene Ressourcen werden erkannt und können gezielt eingesetzt werden, fehlgeleitete Denkmuster oder Ängste, die uns blockieren, können aufgedeckt und umgewandelt werden.

Wir entdecken neue Fähigkeiten, können diese nutzen, werden handlungsfähiger, sind in der Lage neue Wege zu gehen, unsere Ziele zu erreichen und dadurch ein erfolgreiches Leben führen.

NLP ist eine Sammlung wirksamer Techniken, die zu einem glücklichen Leben führen auf der Grundlage von speziellen Vorannahmen. Diese Vorannahmen gilt es zu verstehen und zu leben und einer persönlichen Weiterentwicklung wird nichts mehr im Wege stehen.

NLP wird mittlerweile in den verschiedensten Bereichen angewendet: Im Coaching, in Wirtschaft- und Business, in der Psychotherapie, im Gesundheitswesen u.v.m.