NLP ist im ersten Schritt eigene Persönlichkeitsentwicklung – und dann profitiert plötzlich das Umfeld

1. EINLEITUNG 2

1.1 WIE ICH ZU NLP FAND. 2

1.2 WAS IST NLP? 2

2. VERSTEHEN, WIE UNSER GEHIRN FUNKTIONIERT UND WIE WIR ES UNS ZUNUTZE MACHEN 3

2.1 BEWUSSTSEIN UND UNTERBEWUSSTSEIN 3

2.2 WAHRNEHMUNG, ERINNERUNG UND VORSTELLUNG 5

2.3 FALLBEISPIEL: MIT VORSTELLUNGSKRAFT UND SINNESWAHRNEHMUNGEN ZUM ERFOLG 6

3. DIE MACHT DER SPRACHE UND KOMMUNIKATION 8

3.1 DAS META MODELL DER SPRACHE 8

3.2 FALLBEISPIEL: STRESSMANAGEMENT DANK GEZIELTER GESPRÄCHSFÜHRUNG 9

4. FAZIT 10

1. Einleitung

1.1 Wie ich zu NLP fand.

„Warum bin ich eigentlich so wie ich bin?“, ist sicher eine Frage, die nicht nur ich mir bereits in vielen Situationen gestellt habe. Warum reagiere ich so, wie ich reagiere und wieso verhält mein Gegenüber sich nun so, wie er/sie sich verhält? Mit diesen Fragestellungen habe ich mich vor etwa zwei Jahren vermehrt beschäftigt. Schnell bin ich dann auf das Thema „Glaubenssätze“ gestoßen, was Dank Bestseller Büchern wie „Das Kind in dir muss Heimat finden (Stefanie Stahl) in den letzten Jahren vermehrt an Aufmerksamkeit gewonnen hat[1]. Schon nach meinem Abitur hatte ich überlegt, Psychologie zu studieren und somit war mir bewusst, dass ein solches Thema sicher nicht einfach durch Lesen eines Bestsellers zu erfassen ist. Ich entschied mich, meine erste Coaching Stunde zu besuchen.

Nach meinem ersten Coaching war ich überwältigt und fasziniert von den vielen Themen und Erklärungen, die ich mit auf den Weg bekommen habe. Vor allem aber war mir klar, dass ich mich nun viel mehr damit beschäftigen wollte, wie das Gehirn funktioniert, was mithilfe unserer Vorstellungskraft alles möglich ist, wie ich mich und andere besser verstehe und wie ich letztendlich mich selbst optimieren und auch anderen dabei helfen kann. Da auch der Coach, den ich besucht hatte, einen NLP Hintergrund hat, wusste ich schnell, wonach ich suchen musste. NLP schien nach erster Recherche genau die Antwort auf meine Fragen zu sein und das Potenzial zu haben, mich mit den Informationen und Werkzeugen zu befähigen, die ich suchte. Somit begann ich meine NLP Practitioner Ausbildung im Mai 2021, was – wie sich herausstellte – auch gleich der Beginn meiner eigenen Persönlichkeits-(Weiter-)Entwicklung war. Mit dieser Arbeit im Rahmen meines NLP Masters möchte ich die Aspekte aufzeigen, die mich bisher am meisten fasziniert, geprägt und somit mein Leben verändert haben. Sprich, ich gebe hier einen Einblick in meine bisherigen Erfahrungen mit NLP, vor allem in meinem privaten Leben.

1.2 Was ist NLP?

An dieser Stelle möchte ich kurz erklären, was NLP überhaupt ist. NLP steht für **N**euro **L**inguistisches **P**rogrammieren. In den 70er Jahren durch Richard Bandler und John Grinder entwickelt, ist es in seiner Essenz ein psychologisches Kommunikationsmodell.[2] NLP bietet eine Art Werkzeugkasten mit Techniken, Methoden und Einstellungen, die uns dabei helfen,

[1] buchreport.de, Heimat auf dem ersten Platz gefunden, https://www.buchreport.de/news/heimat-auf-dem-ersten-platz-gefunden/, abgerufen am 06.03.2022

[2] Haag, S. & Grochowiak, K. (2003). *Das Arbeitsbuch zur NLP Practitioner-Ausbildung.* CNLPA Verlag.

wirkungsvoll zu kommunizieren – in erster Linie mit uns und dann auch mit anderen.
Mit NLP können wir:

- **Neuro**: unser Denken, Fühlen, unseren Körperzustand und Verhalten…
- **Linguistisch**: mithilfe von verbaler und nonverbaler Sprache…
- **Programmieren**: systematisch verändern, sodass sie unserer Gesamtpersönlichkeit nützlich sind.

NLP hilft, die eigenen Ressourcen nutzen zu können, um neue Wege aufzuzeigen, die bisher außerhalb der eigenen Vorstellung lagen. Es ist in diversen Bereichen einsetzbar, so unter Anderem z.B. im Coaching, in der Wirtschaft, im Gesundheitswesen, in der Pädagogik, in der Mediation, bei der Entwicklung von Kreativität und in Bereichen der Psychotherapie und Beratung.

2. Verstehen, wie unser Gehirn funktioniert und wie wir es uns zunutze machen

2.1 Bewusstsein und Unterbewusstsein

In meiner ersten Coaching Stunde fragte der Coach, was ich zu meinem 6. Geburtstag geschenkt bekommen habe. „Weiß ich nicht“, war meine sofortige Reaktion. „Es ist nicht an deiner Oberfläche, es ist dir nicht bewusst, aber irgendwo in deinem Unterbewusstsein ist diese Information enthalten“, entgegnete er. Vielleicht war es sogar ein Geschenk, das mich in irgendeiner Art und Weise geprägt hatte. Das meiste schlummert nämlich in unserem Unterbewusstsein und steuert uns somit unbewusst. Genauer gesagt, macht das Unterbewusstsein bis zu 99,9% die Funktionen unseres Organismus aus und steuert somit auch unser Handeln. Der Großteil der verarbeiteten Daten bleibt unserem Bewusstsein also verschlossen[3]. Zwar ist unser Bewusstsein immer noch eine Art Steuermann/-frau, jedoch hat das Unterbewusstsein einen erheblichen Einfluss darauf, wie wir etwas ausführen.

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten. Achte auf Deine Taten, denn sie werden Deine Gewohnheit. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“

(Charles Reade, aus dem Talmud)

Dieses Zitat umfasst im Ansatz die Macht unseres Unterbewusstseins, über das man ganze Bücher schreiben könnte, auch wenn es wissenschaftlich nicht in Gänze erforscht ist. Das

[3] Vgl. de Groot, R. M. (2011). Erfolgreich positionieren funktioniert anders, weil das Gehirn anders arbeitet.

Unterbewusstsein ist nicht nur für die Wissenschaft eine große Dunkelkammer, sondern auch für uns selbst, denn es ist uns schließlich nicht bewusst. Und dennoch (er-)schafft dieses Unbewusste unsere Welt. Alle Sinneseindrücke, Informationen, Erfahrungen und Gedanken, von Kindheit an, werden von unserem Unterbewusstsein aufgesaugt und haben die Macht, sich in unserem Leben zu äußern und es zu beeinflussen[4].

Dank unseres Unterbewusstseins finden viele Handlungen automatisch, aus Gewohnheit statt. Diese Gewohnheiten sind fest im Unterbewusstsein verankert und lassen uns Handlungen ausüben, über die wir gar nicht mehr nachdenken müssen, z.B. das Schuhe Binden. Wenn wir erstmals lernen, uns die Schuhe zu binden, ist das vergleichbar mit einem großen, von Schnee bedeckten Feld, das wir erstmals überqueren: Es erfordert Energie, Konzentration und geht auch erst noch schwer. Nun haben wir es geschafft, wir haben Fußspuren auf dem Schneefeld hinterlassen. Und wenn wir nun den Weg noch einmal gehen wollen, geht es schon ein bisschen leichter, da wir die Spuren vom ersten Gang nutzen können. Wir müssen uns keinen neuen Weg suchen und der Schnee ist an den Stellen schon nicht mehr so anstrengend tief. Je öfter wir den Weg gehen, desto mehr ebnet sich für uns ein Pfad und der Gang durch das Schneefeld ist nun ganz einfach zu bewältigen. So ist es auch mit Handlungen, wie Schuhe Binden, die durch mehrfaches Wiederholen letztlich ganz ohne Aufwand erfolgen und somit von unserem Unterbewusstsein gesteuert werden. Wir haben einen Trampelpfad geschaffen, eine neuronale Bahn.

Um wieder die Brücke zum Zitat zu schlagen: Mit unseren Gedanken funktioniert das ebenso. Gedanken, die wir immer wieder (beispielsweise über uns selbst) haben, werden zu Trampelpfaden, die in unser Unterbewusstsein (auch: *Tiefenstruktur*) übergehen und uns von dort aus steuern. Deshalb sind unsere Gedanken auch in gewisser Weise für unser Schicksal verantwortlich. Wir bestätigen bisherige „Realitäten“, die zu persönlichen Überzeugungen werden und sich dann tatsächlich in unserem Leben äußern. Ein Beispiel hierfür wäre, wenn jemand sagt, er verträgt keinen Kaffee nach 18:00 Uhr, da er dann nachts ganz sicher aufwacht. Das Unterbewusstsein wird dann dem Körper zuflüstern, dass der „Chef“ (Steuermann) möchte, dass er nachts aufwacht, um zuverlässig diese Überzeugung hervorzurufen und zu bestätigen.[5]

Nun bin ich natürlich kein Hirnforscher oder anderweitig neurologisch ausgebildet. Und ändern kann ich auch nicht, dass mein Unterbewusstsein einen so großen Anteil ausmacht. Diese Einblicke lassen mich jedoch ganz anders reflektieren und haben mich in der Annahme bestärkt, dass jeder zu einem großen Teil selbst dafür verantwortlich sein kann, ob er / sie glücklich durch das Leben geht oder vermehrt Negativität anzieht bzw. auslöst. Gewiss ist dieser Schalter nicht ohne Weiteres umzulegen. Mit NLP gibt es allerdings einige

[4] Murphy, J. (2009). *Die Macht Ihres Unterbewusstseins: Überarbeitete Neuausgabe*. Ariston.
[5] Murphy, J. (2009). Die Macht Ihres Unterbewusstseins: Überarbeitete Neuausgabe. Ariston.

unterstützende Ansätze und Methoden, die dabei unterstützen, sein Glück selbst zu gestalten.

2.2 Wahrnehmung, Erinnerung und Vorstellung

Im NLP wird bei der Informationsaufnahme und kognitiven Verarbeitung zwischen fünf verschiedenen Wahrnehmungsweisen analog unserer fünf Sinne unterschieden. Diese werden als die *Repräsentations-Systeme* bezeichnet:[6]

- Visuell: Sehen
- Auditiv: Hören
- Kinästhetisch: Fühlen
- Olfaktorisch: Riechen
- Gustatorisch: Schmecken

Sie sind ausschlaggebend für unser Erleben und jeder Mensch hat ganz unterschiedliche Wahrnehmungsschwerpunkte. Manche Menschen erleben beispielsweise stärker durch das Gesehene, während andere sich besser auf gesprochene Worte fokussieren können. Wahrnehmung bedeutet somit, dass wir mit unseren Sinneskanälen Eindrücke aufnehmen, koordinieren und speichern. Wie bereits unter 2.1 dargestellt, können wir im Bewusstsein nur einen Bruchteil der Informationen, die wir aufnehmen, verarbeiten. Der Rest wird unbewusst prozessiert.

Wenn mir vor meiner NLP Ausbildung jemand gesagt hätte, „stelle dir vor, du bist eine Prinzessin“, dann hätte ich das wahrscheinlich kurz abgenickt und in mir wäre ein Bild einer blonden jungen Dame in einem pinken Kleid aufgekommen. Als Kind jedoch, konnte ich richtig in die Rolle der Prinzessin schlüpfen und habe mich dann auch so bewegt, verhalten und ein Stück weit auch so gefühlt. Wir kommen alle mit einer sehr ausgeprägten Vorstellungskraft auf die Welt. Kinder leben dann oft recht lang in einer Phantasiewelt, bis sie als Jugendliche kaum noch Gebrauch von dieser Vorstellungskraft machen. Im Grunde genommen besitzt jedoch jeder die Gabe der Vorstellung / Imagination, die im Erwachsenenalter nur meistens unterdrückt wird, inaktiv oder abgelenkt ist. Durch NLP habe ich gelernt, meine Vorstellungskraft wieder aktiver zu nutzen. Situationen lassen sich viel besser vorstellen und nacherleben, wenn wir uns an den Repräsentations-Systemen orientieren. Wenn ich mir nun also wieder vorstellen soll, ich sei eine Prinzessin, finde ich so viel tiefer in die Rolle:

- **Visuell**: Was habe ich als Prinzessin an? Wie sehe ich aus? Wo befinde ich mich? Was sehe ich um mich herum?

[6] Haag, S. & Grochowiak, K. (2003). *Das Arbeitsbuch zur NLP Practitioner-Ausbildung.* CNLPA Verlag.

- **Auditiv**: Was höre ich? Sage ich etwas?
- **Kinästhetisch**: Wie fühlt es sich an, Prinzessin zu sein? Spüre ich irgendwo im Körper ein bestimmtes Gefühl? Wie fühlt sich die Kleidung auf meiner Haut an?
- **Olfaktorisch**: Rieche ich etwas aus meiner Umgebung? Wie rieche ich?
- **Gustatorisch**: Schmecke ich etwas bestimmtes?

Viele Methoden im NLP machen sich genau dieses Zusammenspiel von Bewusst- und Unterbewusstsein und der Sinneswahrnehmungen (Repräsentations-Systeme) zu Nutze. Kein Wunder, denn dahinter steckt enormes Potenzial, a) Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Unterbewusstsein zurückzuholen – sich diese bewusst zu machen (Erinnerung), und b) die eigene Realität zu beeinflussen. Im Folgenden möchte ich von einer meiner Erfahrungen berichten, die für mich den Grundstein gelegt hat, mir zu beweisen wie viel Potenzial meine Gedanken und meine Vorstellungskraft haben.

2.3 Fallbeispiel: Mit Vorstellungskraft und Sinneswahrnehmungen zum Erfolg

Ich möchte zunächst noch einmal das zuvor genannte Zitat in Erinnerung rufen: *„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten…“.* Wer so wie ich auch reitet oder generell mit Tieren Kontakt hat, wird wahrscheinlich bestätigen, dass die eigene Stimmung, die eigenen Gedanken und somit das Unterbewusstsein sogar auf Tiere einen Einfluss haben.

2021 bin ich nach über 11 Jahren erstmals wieder auf Reitturnieren gestartet. Sicher war ich nach so langer Turnierpause auch ein wenig aufgeregt – ich möchte schließlich zeigen, was wir (das Pferd und ich) können. Das erste Turnier fand auf unserer Reitanlage statt, sprich mit vielen bekannten Gesichtern im Publikum. Ich reite Dressur und für Reitturniere sind besondere Outfits vorgeschrieben. Wir waren also ‚rausgeputzt‘ und startklar für unsere Prüfung. Allerdings merkte ich schon beim Aufwärmen die Anspannung meines Pferdes, Welli. Er erschreckte sich vor allem in der Umgebung, sogar vor die anderen Pferden schienen ihn erheblich zu beunruhigen. Ich war genervt und enttäuscht – mein erstes Turnier nach so vielen Jahren und dann war kurz vor der Prüfung Versagen vorprogrammiert. Ich ritt die Prüfungsaufgabe mit diversen – nennen wir sie – „Special Effects“: Welli sprang fast über die Absperrung, erschreckte sich vor Blumentöpfen und folglich bekam ich die schlechteste Bewertung, die ich jemals auf einem Reitturnier bekommen habe. Ich war ehrlich gesagt auch etwas wütend auf Welli, denn das Getue schien mir unnötig und wie künstliche Aufregung. Auch hier hatte ich sicher schon NLP zu verdanken, dass ich die Situation schnell mit Humor nehmen konnte und mir die positiven Aspekte gesucht habe: Erstmals bin ich nach so langer Zeit wieder bei einem Turnier gestartet, immerhin bin ich nicht runtergefallen und die Special Effects haben für witziges Fotomaterial gesorgt.

Leider war es beim zweiten Turnier, was dann erstmals auswärts stattfand, auch nicht besser – zumindest nicht in der Prüfung. Beim Aufwärmen war ich recht zufrieden, aber in der Prüfung ist Welli wieder gestiegen und hat Bewegungen eingebaut, die eher wie Pferde-Yoga aussahen als wie Dressurreiten. Ich hatte mir vorher bereits eingeredet, dass er auswärts wahrscheinlich noch aufgeregter ist und es dann noch schwieriger wird. Wieder bekamen wir somit eine der schlechtesten Bewertungen von allen Starter:innen. Haken dran, seit NLP ist mein „Glas halbvoll und nicht halbleer". Somit konnte ich auch mit der erneuten Niederlage gut umgehen.

Ich befasste mich damit, was ich aus NLP Sicht tun könnte. Einen Anker zum Erfolgsgefühl beim Reiten hatte ich mir vorher schon einmal gesetzt. Dies soll nun in dieser Arbeit aber nicht weiter thematisiert werden. Ich entschied mich, mir den Abend vor dem dritten Turnier ein bisschen Zeit für mich zu nehmen und mir die Turniersituation ganz genau vorzustellen – und zwar so, wie sie idealerweise ausgehen sollte. Dabei benutzte ich vor allem die drei Repräsentations-Systeme visuell, auditiv und kinästhetisch. Ich stellte mir die Turniersituation ganz genau vor. Wie wir aussehen, wie es vor Ort wohl aussieht, welche Menschen und Pferde ich um mich herum wahrnehme, was ich höre. Und dann ritt ich in meiner Vorstellung die Prüfung. Ich ging die ganze Prüfungsaufgabe im Kopf durch. Und zwar so, wie sie reiterlich perfekt durchlief. Welli lief großartig, ich ritt gut und es gab keine erneuten „Special Effects". Wir konnten uns von unserer besten Seite zeigen. Dann das Ende, die Grußaufstellung, es war geschafft. Ich lobte Welli in meiner Vorstellung voller Freude, eine so gelungene Runde gezeigt zu haben. Ich stellte mir dann sogar vor, was für eine sehr gute Bewertung (exakt welche Note) wir bekommen und, dass wir die Prüfung somit gewinnen konnten. Ich versetzte mich genau in die Situation, wie es sich anfühlt, diese Prüfung zu gewinnen und spürte es richtig in meinem Bauch, wie stolz ich war. Ob es etwas übertrieben war, nach den Niederlagen direkt vom Sieg zu träumen?

Auf ging es zum dritten und letzten Turnier in 2021. Beim Warmreiten war Welli etwas aufgeregt, aber ich schaffte es, dass er sich auf mich konzentrierte. Kurz vor der Prüfung sprang er noch mal bei einem Blumentopf zur Seite, aber ich dachte mir nur „Heute nicht, Freundchen, wir zeigen jetzt was wir können". Gedacht, gesagt, getan. Es lief tatsächlich fast genauso, wie ich es mir am Vorabend vorgestellt hatte. Wir bekamen sogar die von mir vorgestellte Wertnote und konnten die Prüfung für uns entscheiden. Ich war überwältigt. Meine Stallfreundinnen konnten es kaum glauben. Das war schließlich eine 180 Grad Wendung. Auch wenn ich nicht glaube, dass ich mir auf diese Weise künftig jeden Sieg verschaffen kann, bin ich mir sicher, dass mich diese „Vorarbeit" anders reiten lassen hat und ich generell eine andere Wirkung auf Welli hatte.

Natürlich bedarf es immer auch bestimmter Grundvoraussetzungen und allein die Vorstellung wird nicht reichen, dass immer alles so eintritt, wie wir es uns wünschen. Was

jedoch sicher dafür sorgt, dass wir Dinge nie erreichen, ist Schwarzmalerei. Negative Gedanken, die sich im Unterbewusstsein manifestieren, Dinge die wir uns „einreden“, können schnell zu unserer Realität werden.

„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.“ (Marc Aurel)

Das ist leichter gesagt als getan, denn es kann nicht jeder stets nur positive Gedanken haben. Was mir dabei hilft, Situationen anders zu betrachten, zu bewerten und somit ein Stück weit meine Realität zum Positiven zu beeinflussen, möchte ich im folgenden Kapitel teilen.

3. Die Macht der Sprache und Kommunikation

3.1 Das Meta Modell der Sprache

Kommunikationsprobleme erlebt ein jeder von uns. Missverständnisse können schnell auftreten, auch wenn wir die gleiche Sprache sprechen. Schnell sind wir in der Annahme, uns richtig verständigt zu haben. Allerdings ist das oft nicht der Fall, denn wir gehen von unserem eigenen Erlebnishintergrund aus, der wiederrum oft nicht dem der Beteiligten entspricht. Somit interpretiert jeder Empfänger die Nachricht auf seine Art und Weise und es können leicht Missverständnisse entstehen. Diese Missverständnisse entstehen häufig durch drei Sprachmuster (Modellierungs- oder Verarbeitungsprozesse), zwischen denen im NLP unterschieden wird[7]:

- **Tilgungen**: Sind wie Filter und reduzieren die Informationsflut. Hier werden z.B. Informationen ausgelassen oder sind unspezifisch. Sie sind die „blinden Flecken unserer Wahrnehmung.“[8]
- **Generalisierungen**: Sind Verallgemeinerungen und zusammengefasste Informationen. Oft werden die Informationen auch auf andere (zukünftige) Situationen angewendet.
- **Verzerrungen**: Sind veränderte Informationen, oft in Form von gebildeten Verknüpfungen oder Annahmen, die getroffen werden.

Wenn wir also Aussagen hören oder sogar selbst sagen, wie „Immer mache ich alles falsch“ oder „Das kann ich niemals schaffen“, sind das ‚Abkürzungen‘, die das Gehirn gewählt hat, um die Komplexität, die im Unterbewusstsein schlummert, flüssiger kommunizieren zu können.[9] Die verbale Kommunikation ist demnach eine Art sprachliche Oberfläche. Mithilfe des *Meta Modells der Sprache* können wir Unklarheiten in der Kommunikation hinterfragen,

[7] Haag, S. & Grochowiak, K. (2003). *Das Arbeitsbuch zur NLP Practitioner-Ausbildung.* CNLPA Verlag.
[8] Vgl. O´Connor: NLP - das Workbook, Freiburg, 2005, 4. Auflage, S. 162.
[9] Mulzer, C. (2021). Das Meta Modell der Sprache im NLP. Kikidan.com, abgerufen am 11.03.2022

die wiederrum die Zusammenhänge verständlicher machen und uns helfen, besser zu reagieren. Dabei werden durch eine gezielte Fragetechnik verlorengegangene Informationen, die für den Kontext relevant sind, wieder aufgedeckt. Wir gelangen so von der vom Kommunikationspartner angebotenen Oberflächenstruktur zur Tiefenstruktur.[10] Ziel ist es, dass ein Mensch (beispielsweise der Coachee, der Gesprächspartner oder sogar man selbst) das Modell der eigenen Wirklichkeit besser versteht und erweitert, damit er weitere und vor allem bessere Wahlmöglichkeiten bekommt.[11] In Bezug auf die oben genannten Kommunikationsbeispiele würde das beispielsweise wie folgt aussehen:

- **„Immer mache ich alles falsch."**
  Hinterfragen: Was genau machst du falsch? Wer sagt dir, dass es falsch ist? Was hast du bereits richtig gemacht?
- **„Das kann ich niemals schaffen."**
  Hinterfragen: Was brauchst du, um es zu schaffen? Mal angenommen, du könntest es schaffen, was wäre dann? Woran machst du das fest? Was wäre, wenn du es teilweise schaffst?

Durch die zielgerichteten Fragen können wir zum Kern eines Problems gelangen. Die Antworten darauf helfen oft bereits als erster Schritt, die einschränkenden Aussagen etwas zu entschärfen und einen anderen Blick auf die Umstände zu bekommen. Im Idealfall lässt sich das Problem bereits vollständig lösen. Ein weiteres Ergebnis wäre, durch die aufgedeckten Umstände und Wahlmöglichkeiten, einen konkreten Handlungsbedarf aufzudecken. Durch das Aufdecken der Problemstruktur können folglich nach Bedarf NLP Techniken gezielt angewendet werden. Somit ist die Sprache nicht nur wichtig, damit wir uns verständigen können, sondern sie hat auch die Macht der Veränderung – bei uns selbst und bei anderen.

3.2 Fallbeispiel: Stressmanagement dank gezielter Gesprächsführung

Ende 2021 hatte mein Mann eine sehr stressige Phase in seinem Beruf. Er hatte die Projektleitung für ein großes und wichtiges Projekt mit viel Aufmerksamkeit der oberen Führungsriege bekommen. Es waren auch diverse Abteilungen involviert und Entscheidungswege sind in seiner Firma oft lang. Es lag dementsprechend nicht alles in seinen eigenen Händen, sondern der Projekterfolg war auch maßgeblich von der Beteiligung der anderen Abteilungen abhängig. Er engagierte sich sehr stark für das Projekt und erbrachte unzählige Überstunden. Trotzdem ging es nicht so voran, wie er es sich erhofft hatte. Durch seinen Anspruch an sich selbst wollte er die Aufgaben natürlich gemäß seinem

[10] Haag, S. & Grochowiak, K. (2003). *Das Arbeitsbuch zur NLP Practitioner-Ausbildung.* CNLPA Verlag.
[11] Bandler, R., & Grinder, J. (1981). *Metasprache und Psychotherapie*. Junfermann.

bisherigen Standard erledigen, was zeitlich und mangels benötigter Zuarbeit gar nicht immer realisierbar war. Das führte dazu, dass er sich sehr gestresst fühlte und teilweise äußerst unzufrieden, gar frustriert, war. Über die Situationen zu sprechen, hilft oft bei der Verarbeitung und er erhoffte sich von mir auch eine gewisse Bestätigung. Seine Berichterstattung war geprägt von Aussagen wie „Keiner liefert mir die Informationen, die ich brauche“ und „alles fällt schlecht auf mich zurück“. Vor NLP hätte ich wahrscheinlich eher ‚mitgemacht‘ und versucht, nutzlose Ratschläge zu geben wie „Ach Mensch, die spinnen doch, dass die dich so hängen lassen. Kannst du nicht deinen Manager bitten, der Frist mehr Nachdruck zu verschaffen?“. Ich hätte unterstrichen, wie leid er mir tut und wie blöd die Situation tatsächlich ist. Oder anders formuliert: Ich hätte mitgejammert.

Dank NLP kann ich solche Gespräche nun anders und deutlich hilfreicher führen. Stattdessen fragte ich zum Beispiel „Wer genau liefert dir keine Informationen?“, „Hast du schon einige Informationen erhalten, mit denen du erstmal weiter machen kannst?“, „Gibt es in dem Projekt gerade auch Ergebnisse, für die du positives Feedback bekommen hast?“, „Wer würde denn dir die Schuld geben für eine versäumte Aufgabe?“, „Was wäre das schlimmste, das passieren kann, wenn diese Aufgabe jetzt nicht nach deinem Anspruch erledigt wird?“. Durch die Antworten fing mein Mann an zu realisieren, dass doch nicht alles schlecht läuft und dass er auch im schlimmsten Fall gar nicht so schlecht dastehen würde. Er hat dadurch einen neuen Blick auf die Umstände bekommen und ganz neue Lösungsansätze entdeckt. Somit konnte er das Projekt viel gelassener und optimistischer angehen, was sicher auch aus seinem Unterbewusstsein heraus der Arbeitsweise und den Ergebnissen sehr guttat. Das Projekt war letztlich so erfolgreich wie in keinem Jahr zuvor. Er hat mir auch gesagt, wie aufbauend und hilfreich er das Gespräch empfand und dass er die Umstände vorher nie so betrachtet hätte, sondern sich wahrscheinlich immer weiter in einen ‚Negativstrudel‘ hineinbewegt hätte.

4. Fazit

„Seit NLP gehst du ganz anders durch’s Leben – so positiv, selbstbewusst und voller Tatendrang“, „Ich weiß gar nicht, wie du das alles schaffst: Du hast so lange Arbeitstage, bist dann jeden Abend im Stall, kümmerst dich um uns, machst nebenbei eine Fortbildung und bist dennoch immer so positiv gestimmt“. Das sind Sätze, die ich heute von mir nahestehenden Personen zu hören bekomme. Dank NLP ermögliche ich mir selbst neue Blicke auf viele wesentliche Umstände in meinem Leben und schaffe mir meine Realität selbst. Ich forme mir positivere Gedanken und schaffe es, vielen Situationen eine andere, reflektiertere Bedeutung zu geben. Jetzt, wo ich ansatzweise weiß, wie mein Gehirn funktioniert, kann ich es auch ‚austricksen‘. Ich habe gewissermaßen die Fähigkeit, meine

eigene „Festplatte“ neu zu programmieren oder gar umzuprogrammieren. Deshalb ist für mich die NLP Ausbildung mit dem vielen erlernten Hintergrundwissen, aber auch ihren vielen Methoden, in erster Linie meine eigene Persönlichkeitsentwicklung. Durch mein neues Auftreten, habe ich bereits einen anderen, positiven Effekt auf meine Mitmenschen. Wie schon erwähnt, ist mein Glas nun halb voll (oder sogar ganz voll?) und nicht halb leer.

Nicht nur durch mein Auftreten beeinflusse ich meine Mitmenschen, sondern auch durch die erlernten Methoden. Allein durch das Meta Modell bin ich nun eine ganz andere Gesprächspartnerin. Ich bin nicht mehr nur ein „Kummerkasten“, sondern helfe meinem Gegenüber aktiv dabei, neue Sichtweisen zu bekommen, eigene Ressourcen zu aktivieren und somit zu Lösungen zu kommen, die sich früher gar nicht hätten finden lassen. Das heißt nicht, dass ich jedes Gespräch als eine Art Coaching Situation sehe, sondern vielmehr, dass es oftmals schon reicht, eine Frage anders zu stellen, als ich es früher getan hätte und somit das Gespräch viel wertvoller ausgeht.

Somit profitiert bereits jetzt mein eigenes Umfeld, ohne dass ich schon konkrete Coachings gebe. Ich bin gespannt und voller Vorfreude, wie es künftig sein wird, wenn ich Menschen mit den erlernten Methoden in beauftragten Coachings weiterhelfen kann. Denn das ist es, was mich erfüllt – wenn ich auch anderen Menschen das Glas (zumindest) halb füllen kann!