

# NLP im Rahmen der gezielten Persönlichkeitsentwicklung



## NLP Master Facharbeit

Dr. Christoph Moschik

04.03.2022

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>Erkennen von Veränderungsbereichen</b> .....	<b>4</b>
<i>VAKOG</i> .....	5
<i>Verständnis seines Selbst und wiederkehrende Muster</i> .....	6
<i>Transaktionsanalyse</i> .....	6
<b>Werkzeuge zur gezielten Verhaltensänderung</b> .....	<b>8</b>
New Behavior Generator .....	8
<i>Diamond</i> .....	9
Andere Techniken zur Verhaltensänderung.....	11
<b>Fazit</b> .....	<b>11</b>
<b>Quellenangaben</b> .....	<b>11</b>

## Einleitung

Wir Menschen interagieren mit unserer Umwelt durch unsere Sinne. Hier können durch Licht, Ton, Druck, Temperatur, Geschmack, Geruch oder Schmerz Körperreize ausgelöst werden. Als wichtigste Sinnesorgane dienen die Augen, die Haut und das Gehör. Diese nehmen Reize aus unserer Umwelt auf und leiten diese als elektrische Signale an unser Gehirn weiter. Interessant ist, dass diese neutralen Reize in unserem Gehirn jedoch verarbeitet, gefiltert und mit Bedeutungen aufgeladen werden. Erst durch diese Verarbeitung sind wir in der Lage die Reize zu interpretieren und in Bruchteilen einer Sekunde werden aktuelle Eindrücke mit vergangenen Erfahrungen und Erlebnissen abgeglichen. Erinnerungen aus der unmittelbaren Vergangenheit, Informationen die wir vielleicht am Vortag in der Zeitung gelesen haben, aber auch die eigenen Überzeugungen, Erlebnisse aus der Kindheit oder die persönliche Weltanschauung färben die Bedeutung von diesen sonst neutralen Sinneseindrücken.

Als Folge werden in uns Gefühle ausgelöst, welche entweder neutral, positiv oder negativ sind und uns schließlich zum Handeln bewegen. Der Großteil dieses Prozesses verläuft in unserem Unterbewusstsein und wir bekommen es gar nicht mit, wie wir täglich tausende Mini-Entscheidungen treffen, Routinen durchlaufen oder auf unsere Menschen in unserem Umfeld reagieren. Nur ca. 0,1 % dieser Prozesse wird uns dabei bewusst und erlaubt uns mit unserem Verstand die Entscheidung und schlussendlich unser Handeln zu beeinflussen.

Die Entwicklung der Persönlichkeit und des Selbstkonzeptes kann an dieser Stelle eingesetzt werden, um eine langfristige, differenzielle Veränderung der eigenen Persönlichkeitseigenschaften zu erreichen. Durch die Beschäftigung mit dem Selbst lernt man seine Wahrnehmung bewusster zu machen und die Reize aus seiner Umwelt, welche in einem einen Prozesse auslösen, auch in das Bewusstsein vordringen zu lassen. Durch gezieltes Beobachten und austesten können die eigenen Verhaltensmuster erkannt, bewusst beurteilt und folglich befürwortet oder eben verändert werden. Durch die Beobachtung seiner eigenen Persönlichkeit erreicht man ein differenzierteres Selbstbild und mehr Entscheidungsmöglichkeiten und Handlungsmöglichkeiten um auf sein Umfeld zu reagieren. Eine vollständige Kontrolle aller Umweltreize und aller eigenen Entscheidungen bleibt jedoch eine utopische Vorstellung. Das Unterbewusstsein wird weiterhin den Großteil der Entscheidungen basierend auf unseren Werten, Erlebnissen und Erfahrungen treffen und auf erfolgreiche Automatismen zurückgreifen um uns den Alltag bewältigen zu lassen. An dieser Stelle setzt Neurolinguistisches Programmieren (NLP) an und gibt uns Werkzeuge, um Entscheidungsprozesse auf dieser unbewussten Ebene so anzupassen, dass wir mit dem Ergebnis dieser Prozesse zufrieden sind und im Idealfall die negativen Folgen durch unser Handeln vermeiden können.

## Erkennen von Veränderungsbereichen

Die persönliche Entwicklung beschäftigt sich mit der regelmäßigen, zielgerichteten, längerfristigen Veränderung im Erleben und Verhalten einer Person über die gesamte Lebensspanne. Um diese Kriterien zu erfüllen ist es notwendig ein erstrebenswertes Ziel für die Persönlichkeit zu definieren und die Veränderung anschließend durch geeignete Maßnahmen umzusetzen und zusätzliche Handlungsmöglichkeiten zu erkennen. Vielen Menschen ist dieser Prozess jedoch fremd und durch die natürliche Eigenschaft unseres Gehirns die Umgebung immer als sinnerfüllt und kongruent interpretieren zu wollen entwickelt man im Laufe seines Lebens Bereiche seiner Persönlichkeit, welche wie blinde Flecken, ausgeblendet und der bewussten Veränderung dadurch entzogen werden.

Was bleibt sind gewisse Verhaltensmuster, welche durch unser Gehirn automatisch aktiviert werden und immer wieder ablaufen. Dadurch wird versucht die Umgebung stabil zu halten, es wird ein Gefühl von Vertrautheit und Kontrolle erzeugt und eventuelle Veränderungen, welche durch ihre Fremdheit Stress auslösen könnten, vermieden. Im Alltag erkennt man diesen Prozess dadurch, dass man gewisse Routinen entwickelt, immer um die gleiche Uhrzeit aufsteht, täglich das gleiche Frühstück isst, immer denselben Weg zur Arbeit nimmt, die gleichen Freunde trifft und auch beim Einkaufen immer wieder die gleichen Entscheidungen trifft. Bei der Zielsetzung für sein Leben orientiert man sich, oft auch unbewusst, an den Eltern da deren Leben uns vertraut und dadurch für unser Gehirn kongruent ist.

Die meisten von uns sind sich über dieses Verhalten gar nicht bewusst und dabei durchdringt es sämtliche Lebensbereiche. Erst wenn durch diese automatischen Entscheidungen Störungen erzeugt werden, zum Beispiel durch direktes Feedback eines Arbeitskollegen, durch ein plötzlich verändertes Ergebnis bei gleicher Handlung oder durch einschneidende äußere Lebensumstände, bemerkt man hier eine Inkongruenz und beginnt sein Verhalten reaktiv anzupassen und zu verändern.

Würde man jedoch diese Verhaltensmuster sich proaktiv bewusst machen können, hätte man viele Möglichkeiten negative Folgen seines Verhaltens frühzeitig abzuwenden und kann auf gewisse Situation sehr gezielt reagieren. Man wäre nicht mehr der Spielball der emotionalen, automatischen Entscheidungen seines Gehirns und könnte lange eingelaufene Muster, wenn erwünscht, verlassen.

Um dies zu ermöglichen muss man zuerst ein Konzept entwickeln um seine Wahrnehmung zu verbessern und die Sensibilität dieser zu steigern.

## VAKOG

Im NLP existiert der Begriff VAKOG und Beschreibt, dass der Mensch seine Umwelt durch die fünf Sinne wahrnimmt:

- **Visuell:** mit dem Sehsinn durch die Augen
- **Auditiv:** mit dem Hörsinn durch die Ohren
- **Kinästhetisch:** haptische Wahrnehmung / Tiefensensibilität
- **Olfaktorisch:** mit dem Geruchssinn durch die Nase
- **Gustatorisch:** mit dem Geschmackssinn durch die Zunge

Diese Wahrnehmung über die Sinneskanäle, im NLP als Repräsentationssysteme bezeichnet, wird zusätzlich noch unterschieden in die äußere Wahrnehmung und die innere Wahrnehmung.

Bei der äußeren Wahrnehmung handelt es sich um alle Reize aus der Umwelt, die gerade in diesem Moment über die Sinnesorgane aufgenommen werden. Diese stellen in jeder Sekunde eine riesige Flut an Informationen dar und unser Gehirn verarbeitet den Großteil davon ohne unser Bewusstsein. Meist treten nur Unregelmäßigkeiten, unerwartetes oder extreme Zustände ins Bewusstsein durch. So fällt einem zum Beispiel im Stadtverkehr ein plötzlich auftretendes Martinshorn auf, während der normale Verkehrslärm ausgeblendet wird. Für das Auge ist meist der gesamte äußere Sehbereich ausgeblendet und man fokussiert sich nur auf die Mitte des Sichtfeldes, dort wo man eine Tätigkeit durchführt. Bewegt sich jedoch etwas schnell in das Gesichtsfeld, zum Beispiel eine Fliege welche ganz nah an einem Vorbeifliegt, nimmt man dies plötzlich wahr.

Bei einem Spaziergang hingegen konzentriert man sich vielleicht auf ein Gespräch oder die Landschaft, solange bis vielleicht der neu gekaufte Schuh zu drücken beginnt und Schmerzen verursacht. Dann nimmt man sehr deutlich jede Bewegung des Schuhs wahr, welcher noch Minuten zuvor vollkommen ausgeblendet wurde.

Bei der Inneren Wahrnehmung verhält es sich ähnlich und unser Gehirn stellt unsere Gedanken und Gefühle durch eine Repräsentation der Sinneskanäle dar. Diese Dinge können entweder Erinnerungen von Ereignissen oder Gefühlen die man früher erlebt hat, sein. Oder sie können konstruiert werden, wenn man sich seine eigene Zukunft vorstellt, an ein fiktives Bild denkt oder sich vorstellt wie es wohl sein wird, wenn man im nächsten Urlaub ist.

Wichtig zu wissen ist, dass unser Gehirn auf neurologischer Ebene hier nicht unterscheidet zwischen Erinnerung, Gegenwart und Zukunft. Solange die Eindrücke in ausreichender Klarheit und mit vielen Details auftreten sind die daraus resultierenden Emotionen und Gefühle immer dieselben. Erst wenn man sich dessen bewusst wird, erklärt sich auch wieso viele gesetzte Ziele nicht erreicht werden. In dem Moment, in dem man an sein Ziel denkt, macht das Gehirn einen Kunstgriff und wir fühlen uns so, als hätten wir es schon erreicht. Für viele Menschen fällt dann die Motivation weg weiterhin die notwendigen, manchmal unangenehmen Schritte umzusetzen, welche schlussendlich erst zum Ziel führen würden.

Wenn man sich jedoch dieses Verhalten unseres Gehirns bewusst wird und versteht, dass sowohl Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nur ein Modell für unser Gehirn sind welche

es sich vorstellen kann und welches unser aller Alltag bestimmt, erkennt man aber auch, wie man dies nutzen kann um sich gezielt zu verändern, wenn man möchte.

### *Verständnis seines Selbst und wiederkehrende Muster*

Wenn man nun sein eigenes Verhalten mit einem geschulten Repräsentationssystem beobachtet wird man nach und nach wiederkehrende Verhaltensmuster erkennen. Um diese Analyse zu strukturieren, kann man, unter anderem, eine einfache Technik anwenden. Zuerst wählt man Lebensbereiche aus, die für einen selbst wichtig sind. Als Beispiel werden oft Beziehung, Familie, Beruf und Karriere, Finanzen oder Freizeit genannt. Diese reiht man in einer Tabelle nebeneinander und schreibt dann in jede so erstellte Spalte Erinnerungen an prägende Ereignisse zum jeweiligen Thema. Wenn man dann diese Ereignisse genauer betrachtet legt man den Fokus auf das eigene Verhalten in diesen Momenten. Oft zeigt sich ein Verhaltensmuster, welches sich durch die einzelnen Bereiche zieht und immer wiederkehrt. Hat man ein solches erkannt, kann man sich überlegen ob man hier genauer hinsehen möchte um dieses eventuell zu verändern oder ob einen dieses Verhaltensmuster positiv unterstützt und man es gerne beibehalten möchte.

Zusätzlich kann man im Alltag emotionale, stressige Situationen genauer beobachten. Denn wann immer eine Situation emotionalen Stress auslöst, gibt es eine Inkongruenz und unsere standardmäßigen Verhaltensmuster, unser Autopilot, werden unterbrochen oder haben ein unerwartetes Ergebnis verursacht. Ähnlich wie die Fliege, welche plötzlich ganz nah in das Sichtfeld fliegt. Im Anschluss an solch eine emotionale, stressige Situation, kann man sein eigenes Denken und Handeln vom Moment kurz vor dem Ereignis bis nach dem Abklingen des Ereignisses betrachten und notieren. Wenn man dies regelmäßig tut, wird man auch hier Verhaltensmuster feststellen die man dann entweder bewusst belassen, oder durch NLP Techniken verändern kann.

Wichtig ist hier zu wissen, dass man durch die aufmerksame Beobachtung das eigene Verhalten analysieren kann und dadurch erst die Möglichkeit bekommt eine alternative Handlungsoption auswählen zu können. Da unser Gehirn nicht zwischen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterscheidet, kann man jedes erinnerte Erlebnis genauso heranziehen wie aktuelle Ereignisse. Allerdings hat man bei aktuellen Ereignissen meist mehr Details und stärkere Emotionen welche einem mehr Hinweise geben können. Unter dieser Betrachtung eröffnet sich schließlich ein tieferes Verständnis seines Selbst.

### *Transaktionsanalyse*

Ein weiteres Modell zum besseren Verständnis seines eigenen, emotionalen Handelns in Wechselwirkung mit anderen Menschen stellt die Transaktionsanalyse dar. Dies ist ein eigenes, umfassendes Thema und soll hier nur im kurzen Überblick dargestellt werden. Bei diesem Konzept wird davon ausgegangen, dass sich Persönlichkeitsanteile erst nach der Geburt entwickeln und neue Verhaltensmuster erzeugen. Unterschieden wird zwischen einem Kind-Ich, einem Eltern-Ich und dem Erwachsenen-Ich.

Das Kind-Ich wird in drei Anteile geteilt:

- Freies Kind-Ich: spontanes, phantasievolles, kreatives Verhalten
- Angepasstes Kind-Ich: unsicheres, regelgehorames, ängstliches Verhalten

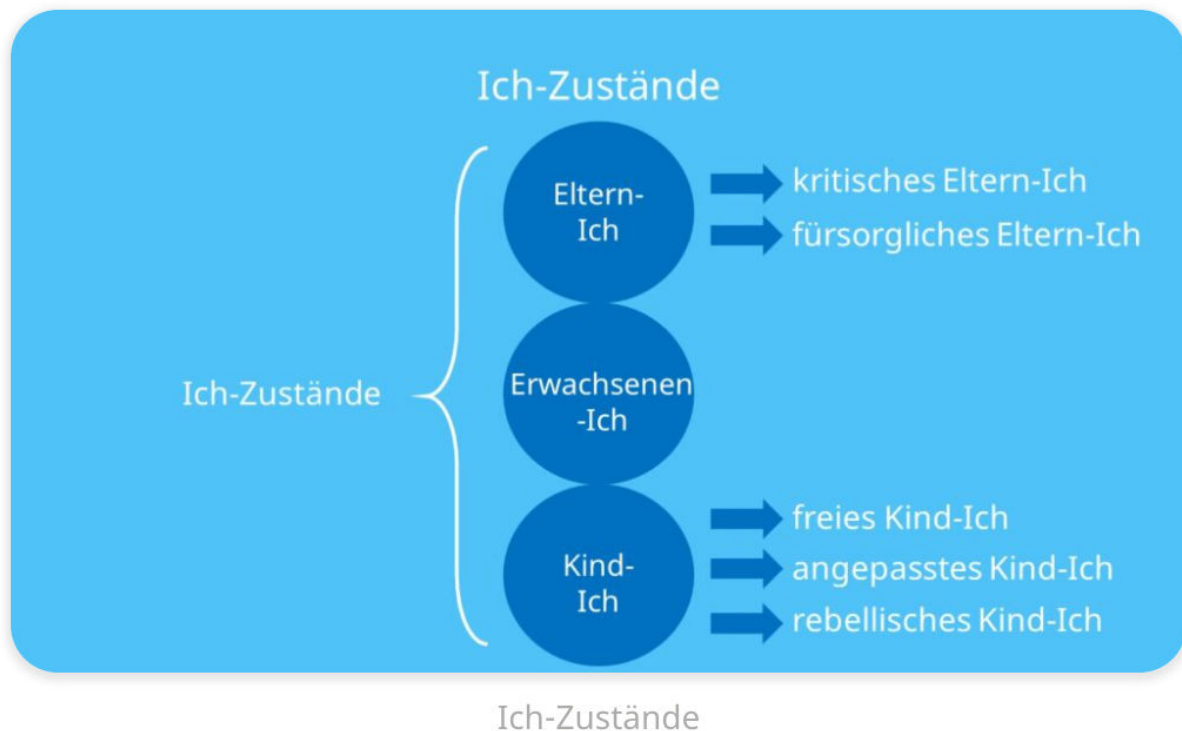
- Rebellisches Kind-Ich: trotziges, aufbrausendes, Grenzen überschreitendes Verhalten

Beim Eltern-Ich werden hingegen nur zwei Anteile unterschieden:

- Kritisches Eltern-Ich: korrigierendes, zurechtweisendes Verhalten
- Fürsorgliches Eltern-Ich: bevormundendes, umsorgendes Verhalten

Beim Erwachsenen-Ich gibt es keine Unterteilungen.

- Handelt sachlich, respektvoll, konstruktiv, rational, reflektiert und bedacht



Während man in den Kind-Ich und Eltern-Ich Zuständen emotional agiert verliert man die Möglichkeit sachlich-objektiv an ein Thema heranzugehen. Es werden die eigenen Gefühle verteidigt oder versucht durch sein Verhalten gewisse Emotionen beim anderen zu wecken, um seine eigene Anschauung oder Meinung durchzusetzen. Nur im Erwachsenen-Ich ist eine sachliche Kommunikation und Lösungsfindung zwischen Menschen möglich. Der Wechsel zwischen den verschiedenen Zuständen kann spontan innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde erfolgen.

Wenn man nun sein eigenes Verhalten unter diesen Gesichtspunkten beobachtet, wird man feststellen, wie oft man im zwischenmenschlichen Alltag hier emotional, reaktiv handelt und mehr sein eigenes Denken und Handeln verteidigt als konstruktiv, sachlich mit dem Gegenüber an Lösungen arbeitet.

## Werkzeuge zur gezielten Verhaltensänderung

Im NLP gibt es unterschiedliche Mittel um das eigene Verhalten zu analysieren und anschließend auch gezielt anzupassen. Hier zielen die Techniken jedoch nicht auf ein rationales Denken, sondern viel mehr auf das emotionale Erleben ab und können dadurch das Verhalten nachhaltiger verändern.

### *New Behavior Generator*

Der New Behavior Generator (NBG) ist eine Technik um neues Verhalten zu generieren oder zu übernehmen. Das Verhalten wird dabei von einem realen oder fiktivem Vorbild übernommen und ermöglicht so das Verhalten direkt zu erleben und sich selbst darin zu sehen.

Diese Technik funktioniert jedoch nicht für kognitive Fähigkeiten wie Vokabular oder Fachwissen lernen. Nur das Verhalten, die Körpersprache und die innere emotionale Haltung und das damit verbundene Gefühl können übernommen werden.

Der Ablauf für den NBG gliedert sich wie folgt:

#### **1. Vorbild – Modell auswählen**

Zuerst wählt man sich ein geeignetes Vorbild und eine Situation, in der das gewünschte Verhalten gezeigt wurde. Die Szene wird im Detail beschrieben und idealerweise sollten alle Anteil des VAKOG-Systems enthalten sein. Im speziellen werden dann die Verhaltensweisen des Vorbildes herausgearbeitet, jede Handbewegung, die Körperhaltung, die Stimme, das innere Gefühl sowie Mimik und Gestik. Je detaillierter, desto besser.

#### **2. Selbstbild dissoziiert**

Danach setzt man sich an die Stelle des Vorbildes und beobachtet sich von außen. Man sieht sich daher selbst, wie man die Bewegungen und das Verhalten des Vorbildes durchführt. Auch hier wird wieder besonders viel Wert auf die Details gelegt, so dass jede Bewegung und auch die Gefühle übernommen werden.

#### **3. Selbstbild assoziiert**

Nun schlüpft man in seine eigene Haut und nimmt die Szene aus der Ich-Perspektive wahr. Man erlebt, wie man selbst das neue Verhalten im Detail durchführt, wie es sich genau anfühlt und passt die Szene immer weiter an, solange bis alles stimmig ist und die Vorstellung sich real anfühlt.

Danach betrachtet man die Szene einige Zeit und erlebt, wie man sich identisch zum Vorbild verhält und fühlt.

#### **4. Öko-Check**

Im Anschluss überprüft man, ob das neue Verhalten sich im eigenen Umfeld gut umsetzen lässt oder ob es nachteilige Folgen gäbe. Bei Bedarf kann man das Verhalten weiter verändern und anpassen.



## 5. Integration

Danach nimmt man das Verhalten symbolisch in sich auf und lässt es einen Teil von sich werden.

## 6. Future Pace

Zum Abschluss stellt man sich noch eine zukünftige Situation vor, in der man das neue Verhalten anwendet.

Es ist sehr wichtig, unstimmmige Dinge immer wieder anzupassen. Dazu kann man zurückspringen, die Situation und das Verhalten verändern bis Kongruenz erreicht wird. Nur dann übernimmt der eigene Körper das neue Verhalten und kann es auf natürliche Art und Weise in der Zukunft anwenden.

## *Diamond*

Eine andere Form sein Verhalten zu ändern kann durch eine neue Sichtweise auf die Realität erreicht werden. Wenn man mit einem Problem konfrontiert wird, reicht es aus, seine Sichtweise zu verändern und dadurch neue Lösungsmöglichkeiten zu erkennen oder das Problem an sich nicht mehr als solches wahrzunehmen.

Eine NLP Technik für genau diese Sichtveränderung ist der Diamond. In einem ersten Schritt sucht man eine Situation mit einem immer wiederkehrenden Muster und hinterfragt, welche innere Haltung oder Einstellung damit verbunden ist. Unter Anwendung des NLP-Metamodells erreicht man so eine Kernaussage welche schließlich einen Glaubenssatz darstellt.

Glaubenssätze sind Erfahrungen oder Erlebnisse, welche als allgemein gültig erlebt und dadurch schließlich als Konstante akzeptiert werden. Viele Glaubenssätze entstehen in der Kindheit, wenn man versucht die Welt um sich zu erklären und zu verstehen. Später werden diese Glaubenssätze nicht mehr bewusst wahrgenommen, dennoch handelt man automatisch entlang dieser.

Wird ein Glaubenssatz erkannt, verwendet man das Diamond-Format und fragt, was der ausgewählte Glaubenssatz ermöglicht und was durch den Glaubenssatz verhindert wird. Auf diese Art und Weise kann ein Glaubenssatz bewusst akzeptiert, oder durch Einsicht auch verändert werden. Mit der Veränderung eines Glaubenssatzes ändert sich schließlich auch unser langfristiges Handeln und eine Verhaltensänderung kann gezielt erreicht werden.

Der Ablauf des Diamond:

### 1. Glaubenssatz erkennen

In einem ersten Schritt wird ein als störend empfundener Glaubenssatz durch die Metamodell Fragetechnik erkannt und benannt. Alternativ kann man eine Liste mit seinen aktuellen Problemen erstellen und eines davon auswählen.

Dies bildet den Ausgangspunkt des Diamond.

### 2. Gegensatz

Man formuliert einen entsprechenden Gegensatz. Dies kann auch einen Negation des Satzes sein.

### **3. Sowohl-als-auch**

Nun sucht man die Gemeinsamkeit des Satzes und des Gegensatzes. Um diese zu finden dissoziiert man sich sowohl vom Glaubenssatz als auch vom Gegensatz und begibt sich in eine neutrale Außenposition durch ein Heraustreten aus dem Rahmen. Satz und Gegensatz sind nämlich stets durch einen Rahmen verbunden, welcher als solcher jedoch nicht wahrgenommen wird.

### **4. Weder-Noch**

Der vierte Schritt besteht darin, dass man einen logischen Gegenpart zur Gemeinsamkeit findet. Dies geschieht durch die Frage nach etwas, was weder der Glaubenssatz noch der Gegensatz ist. Ein Beispiel ist: „Was liegt für dich jenseits von Satz und Gegensatz?“. Dadurch wird der Blick auf das Neue geöffnet und eine Perspektive ermöglicht, die in der Enge von Glaubenssatz und Gegensatz so nicht wahrgenommen werden kann.

### **5. Ermöglicht und verhindert**

Jetzt erfolgt die Frage nach der Veränderung des Ausgangssatzes und man bewegt sich in die nächste Ebene des Diamond. Dazu fragt man zu jedem Punkt, dem Glaubenssatz, dem Gegensatz, dem Sowohl-als-auch und dem Weder-Noch die Fragen:

- „Was wird dadurch ermöglicht?“
- „Was wird dadurch verhindert?“

### **6. Veränderter Glaubenssatz**

Mit den gewonnenen Erkenntnissen betrachten man nun den Ausgangs-Glaubenssatz und lässt diesen neu formulieren. Diese neue Formulierung bildet nun den neuen Gegensatz in der 2. Ebene.

### **7. Reine Erkenntnis**

Wie zuvor erstellt man nun wieder ein neues Sowohl-als-auch und formuliert ein neues Weder-Noch. Dieses stellt dann meist eine reine Erkenntnis oder ein alternatives Ziel dar.

### **8. Öko-Check**

Es wird überprüft, dass es im Umfeld keinen Widerstand gegen die neue Einsicht gibt. Wenn doch, dann wiederholt man die Schritte und versucht diese Widerstände zu integrieren und aufzulösen.

### **9. Future Pace**

Eine Sicht in die Zukunft festigt das neue Ziel.

Je öfter man diese Art von Bedeutungsnetzen konstruiert, desto klarer erkennt man die tieferen Schichten seiner Art und Weise, der Welt Bedeutung zu geben. Durch diese Erkenntnis verändert sich schließlich auch, wie man die Welt wahrnimmt und viele Dinge, die einem als Problem erscheinen verlieren an Bedeutung, da man ein größeres Ziel oder eine größere Emotion dahinter erkennt.

## *Andere Techniken zur Verhaltensänderung*

Im NLP gibt es viele weitere Techniken, die eingesetzt werden können um seine Ziele zu erreichen, sein Verhalten in bestimmten Situationen zu verändern, seine Sichtweise auf die Umgebung anzupassen und seine emotionalen Reaktionen auf externen Stress zu verbessern. Dadurch kann man in schwierigen Situationen besser fokussiert bleiben und Entscheidungen bewusster treffen. Einige dieser Techniken sind:

- Zieleformat
- Walt-Disney-Format
- Six-Step-Reframing
- Wahrnehmungspositionen
- uvm.

## Fazit

Entsprechend der NLP Vorannahme „Menschen treffen stets die beste Wahl aus dem, was ihnen an Optionen zur Verfügung steht“ ist es sehr bereichernd, wenn man seine Persönlichkeit entwickelt, sein eigenes Verhalten besser verstehen lernt und auch erkennen kann, warum man welche Entscheidungen trifft. Unser Gehirn besitzt nämlich die unglaubliche Fähigkeit aus den chaotischsten Situationen Zusammenhänge und Muster zu bilden um die Welt um uns herum als verständlich und kontrolliert erscheinen zu lassen. Dies macht es auch mit unserem eigenen Verhalten und verschleiert dabei die wahren Gründe für unser Handeln. Lange zurückliegende, emotionale Ereignisse führen hier Regie und vieles läuft ohne unser Bewusstsein ab.

Durch gezieltes Beobachten ohne Bewertung, anwenden von bestimmten Fragetechniken und NLP-Formaten kann man hier tiefer gehen und verstehen lernen wie man sein eigenes Verhalten in die gewünschte Richtung lenken oder einfach seine Sicht auf die Umwelt verändern kann und dadurch eine Vielzahl an neuen Optionen gewinnt, welche das eigene Leben unglaublich bereichern.

## Quellenangaben

<https://www.dvnlp.de/was-ist-nlp/nlp-vorannahmen/> (am 15.02.2022)

[https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/New\\_Behavior\\_Generator](https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/New_Behavior_Generator) (27.02.2022)

<https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Diamond-Technik> (04.03.2022)

<https://studyflix.de/biologie/transaktionsanalyse-2695> (26.02.2022)