NLP für unendliche Möglichkeiten

1. Eine kleine Geschichte

Schon während meiner Schulzeit habe ich häufig überlegt, was ich später einmal werden möchte. Dabei hatte ich sehr viele Ideen. Angefangen bei Astronautin, wurde es später Tierärztin und als es dann Richtung Abi ging, hatte ich bereits von so vielen interessanten Berufen gehört, dass ich mich gar nicht mehr entscheiden konnte. So hätte mir beispielsweise, neben einem sehr großen Interesse an einem Studium in Psychologie, auf Grund meiner Liebe zum Reisen auch Tourismusmanagement oder gar Eventmanagement gut gefallen. Andererseits fand ich kleine Kinder auch immer schon süß, gerade im Grundschulalter – Sollte ich dann vielleicht nicht doch lieber Grundschullehrerin werden? – Oder, auf Grund meines stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinns nicht doch lieber Jura studieren? Im Umgang mit Menschen war ich auch schon immer gut und Empathie ist eine große Stärke von mir - Vielleicht dann also doch eher Soziale Arbeit?

Bis auf wenige dieser Berufe, wie beispielsweise Psychologie oder Tierärztin, die ich auf Grund eines zu schlechten Abiturs nicht machen konnte, hätte ich mich für alle diese Studiengänge oder Ausbildungen bewerben können. Die riesige Auswahl an Möglichkeiten überforderte mich damals maßlos, vor allem unter meinem damaligen Glauben, mit der Entscheidung für eine der Ausbildungen würde ich mich den Rest meines Lebens auf diesen Bereich spezialisieren müssen. Ich entschied mich also erstmal für ein GAP-Year, in der Hoffnung ich würde mich in dieser Zeit und besonders auf meinen Reisen ein wenig besser kennenlernen und könnte mich dann entschiedener für einen Beruf festlegen.

Ehrlicherweise konnte ich mich auch nach meinen Reisen noch nicht wirklich entscheiden. Immer noch hatten mich alle diese Bereiche extrem interessiert. Die Deadlines für Bewerbungen kamen aber immer näher und im Endeffekt ist es dann Tourismusmanagement geworden. Ich weiß noch, dass mich damals diese Entscheidung komplett überfordert hatte, besonders da ich ständig die Angst hatte, doch nicht die richtige Wahl getroffen zu haben und nun in einer Branche festsitze, die mir auf Dauer

vielleicht auch gar nicht mehr gefällt. Während meines Plicht-Praktikums im 5. Semester war es dann so weit. Ich war bei einer Firma im Eventmanagement angestellt, und der Job hat mir einfach überhaupt nicht gefallen. Allgemein hatte ich bis dahin auch bereits während meines Studiums gemerkt, dass mir der Bereich einfach nicht so viel Spaß macht, mich die Themen auch nur zum Teil interessieren und sie leider auch nur bedingt mit dem Verreisen an Sich zu tu hatten, das mir ja eigentlich so gefiel. Mir wurde also klar: Ich hatte die falsche Entscheidung getroffen.

Die Gedanken gingen los, was ich wohl jetzt als nächstes machen sollte und die Angst war groß nochmal komplett von vorne anzufangen und dabei gegeben falls auch noch Zeit zu verlieren. Auf meiner Suche nach einem Studium im Bereich der IT bin ich glücklicherweise auf mein Masterstudiengang gestoßen, den ich trotz meines Bachelors in einem komplett anderen Bereich machen konnte. Ich verlor daher keine Zeit und konnte mich zudem mit einem komplett neuen Thema beschäftigen, dass mich sehr interessierte und habe dabei auch meinen jetzigen Beruf und Arbeitgeber gefunden, das mr viel Spaß macht und bei dem ich mich wohl fühle.

Wenn ich heute an diese Zeiten zurückdenke, in denen ich mich von der Vielfalt der Möglichkeiten komplett erschlagen fühlte, in der Angst etwas Falsches zu wählen, in dem ich dann auch noch den Rest meines Lebens festhänge, muss ich doch ein wenig über mich schmunzeln. Denn heute weiß ich, was es eigentlich für mich bedeutet eine so große Auswahl an unterschiedlichen Interessen und Möglichkeiten zu haben. Ich habe nämlich folgendes für mich gelernt:

***„Die Welt steht mir offen."* – und das ist etwas ganz Großartiges!**

Diese Erkenntnis habe ich aber, wie ihr aus meinen Erzählungen rauslesen könnt, leider noch nicht immer. Wie sie mir durch NLP bewusst wurde und wie sie mir nun auch in anderen Bereich Ruhe und Entspannung bringt, möchte ich euch nun erläutern.

Bild von pixabay

2. Die Erkenntnis durch NLP

Wie bereits erwähnt habe ich mich mit meiner Berufsauswahl relativ schwergetan. Sie hat mich viel Kraft und Energie gekostet, da ich damals einfach schon so viele unterschiedliche Interessen und auch Stärken hatte, dass die Auswahl einfach viel zu groß und damit die Entscheidung um so schwerer war. Heute weiß ich, dass diese vielen Interessen und Stärken nur etwas Positives für mich sind und ich glaube NLP hat mir dabei sehr viel geholfen.

Zum einen hat besonders die Anfangsarbeit mit Ankertechniken sehr viel bei mir ausgelöst in dem ich stark an meinem Mut, dem Selbstbewusst sein und auch an meiner Kreativität gearbeitet habe. Ich glaube durch sie habe ich vor allem die Offenheit erreicht, die ich brauchte, um meine Stärken und die unendlichen Möglichkeiten auch als solche zu sehen. Sie vor allem nicht als etwas einschüchterndes wahrzunehmen, bei dem man vielleicht auch durch eine falsche Entscheidung zusätzlich scheitert.

Zum anderen glaube ich, hat sich die NLP-Vorannahme, dass jeder Mensch bereits die Ressourcen in sich trägt, um das Leben erfolgreich zu gestalten oder gewünschte Veränderungen vorzunehmen, besonders bei mir eingeprägt. Ich finde diese Annahme lässt einen mutig werden. Sie hat bei mir den Gedanken angestoßen, dass ich mich, wenn ich möchte, später einmal in meinem Beruf umorientieren kann. Vor allem aber hat sie mir gezeigt, dass ich bereits die Ressourcen in mir trage, um meinen Interessen die gewünschte Aufmerksamkeit geben zu können.

Die eigentliche Erkenntnis hatte ich jedoch im Interview zur Chronologie des Erfolges, in dem eines meiner fünf wichtigen Lebensbereiche der Beruf war. In diesem Interview ging es besonders darum seine Erfolge und Erlebnisse in diesen Bereichen chronologisch durchzugehen und gegebenenfalls bestimmte Glaubensätze herauszuarbeiten. Nachdem ich meiner Interview-Partnerin von meinem jetzigen Beruf erzählte, sprachen wir auch über unterschiedlichen Weiter- und Ausbildungen, die ich gerne einmal machen würde, wie beispielsweise eine Yogalehrer Ausbildung, einen Sommelier Kurs, oder vielleicht auch irgendwann noch einmal Physik studieren. Vor allem konnte ich mir vorstellen, mir in einigen dieser Bereiche eventuell ein zweites Standbein aufzubauen oder zu einem späteren Zeitpunkt vielleicht gar einen komplett neuen Beruf auszuwählen. Ich glaube hier wurde mir zum ersten Mal so richtig bewusst, wie viele tolle Möglichkeiten ich eigentlich habe, indem ich meinen Interessen nachgehe und meine Stärken für mich nutze.

Mir wurde bewusst: Ich habe den Glaubenssatz: „Die Welt steht mir offen!“ und habe zudem alle Ressourcen und dadurch die Freiheit genau den Dingen im Leben nachzugehen, auf die ich meine Aufmerksamkeit auch richten möchte. Wie NLP aber im Allgemeinen die unendlichen Möglichkeiten eines jeden Menschen aufzeigt, möchte ich im folgenden Kapitel genauer beschreiben.

3. Wo die Möglichkeiten im NLP noch unendlich sind

Besonders durch viele der NLP-Techniken haben wir gelernt unterschiedlich auf unsere Welt zu reagieren oder auch allgemein aktiv zu agieren, je nach dem, was wir oder unser Gegenüber gerade braucht. Auch wenn NLP für mich durch seinen Fokus auf persönliche Veränderung und Weiterentwicklung für unendliche Möglichkeiten steht, würde ich gerne im Folgenden auf einige der Techniken eingehen, die mir das Potenzial der unendlichen Möglichkeiten besonders aufzeigen.

3.1. VAKOG

Bereits ganz am Anfang der NLP-Ausbildung haben wir uns mit den unterschiedlichen Repräsentations-systemen auseinandergesetzt. VAKOG steht dabei für unsere fünf Sinne: visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch. Häufig ist bei einem Menschen jedoch einer dieser fünf Sinne stärker ausgeprägt als andere. Sein primäres Repräsentationssystem liegt also in einem dieser fünf Sinne, was bedeutet, dass für ihn die Welt durch diesen Sinn besser verständlich und greifbarer ist als durch andere. Außerdem kann durch die Wortwahl dieser Person deutlich werden, in welchem Repräsentationssystem sie sich befindet, da Wörter, die im Zusammenhang mit diesem Sinn stehen, auch im alltäglichen Sprachgebrauch häufiger verwendet werden. Dieses Wissen bietet einem die Möglichkeit in Gesprächen zum einen erst einmal herauszuhören, welches der Repräsentations-systeme beim Gegenüber stärker ausgeprägt sind, zum anderen aber auch seine Kommunikation dahingehend anzupassen, das bevorzugte Repräsentationssystem zu bedienen, um sein Bild der Welt dem anderen verständlicher zu machen und auf einer Ebene zu kommunizieren. Dies ist möglich indem ähnliche Wörter oder auch der Sinn im Allgemeinen mehr angesprochen wird, durch beispielsweise das Aufzeichnen eines Prozesses bei einem eher visuellen Typen. Durch VAKOG hat man nun also die Möglichkeit, wenn man denn will, seine Kommunikation an sein Gegenüber anzupassen um ihn dort, wo er ist, besser abholen zu können.

3.2. Metamodell der Sprache

Beim Meta-Modell der Sprache geht es vor allem um ein Sprachmodell, dass versucht durch Fragetechniken verloren gegangene Informationen durch Generalisierung, Verzerrung oder Tilgung herauszuarbeiten. Man kann somit durch die Verwendung des Meta-Modells Gefühlen, Empfindungen und Problemen genauer auf den Grund gehen, wenn man denn möchte. Seit dem wir das Sprachmodell in einem der ersten Wochenenden der NLP-Ausbildung gelernt haben, fällt mir regelmäßig wieder auf, wie häufig meine Gesprächspartner komplette Teile ihrer Sätze weglassen, entweder in der Meinung

es wäre ja klar, worum es geht oder aber auch selbst nicht wissend, ob oder welche Information ihnen fehlen. Anfangs war ich immer hinterher durch das Meta-Modell die verlorengegangenen Informationen herauszuarbeiten. Mittlerweile habe ich aber erkannt, dass ich auch hier ganz frei entscheiden kann. Möchte ich dem Ganzen überhaupt näher auf den Grund gehen, ist mein Gegenüber bereit dem ganzen näher auf den Grund zu gehen, oder belassen wir es einfach bei dieser Aussage und sprechen genügsam über andere Themen? NLP lässt einem immer die Wahl, welchen Weg man gehen möchte und die Möglichkeiten sind dabei unendlich.

3.3. Wahrnehmungspositionen

Das Format zu den Wahrnehmungspositionen knüpft an eine systemische Richtung an. Bei ihm geht es darum, drei Wahrnehmungspositionen zu einer bestimmten Situation einzunehmen: die Ich-Position, die Du-Position und die Meta-Position. Durch sie kann man die Situation von allen drei Positionen betrachten, somit mehr darüber herausfinden, wie das Gegenüber die Situation wahrgenommen hat und aus der Meta-Position heraus erarbeiten, was man in Zukunft in solch einer Situation oder auch nachträglich mit dieser Person verbessern kann. Besonders dieses Format zeigt mir immer wieder auf, wie unterschiedlich bestimmte Situationen aufgenommen werden können. Durch die Meta-Position können viele neue Möglichkeiten für zukünftige ähnliche Situationen herausarbeitet werden oder man entdeckt durch das Betrachten der Situation aus der Perspektive seines Gegenübers neue Sichtweisen, da man sein Gegenüber nun besser versteht.

3.4. Swish

Ein simples aber gleichzeitig sehr effektives Format ist das Swish-Format. Ziel des Formates ist es ein unerwünschtes Verhalten durch ein neues Verhalten zu ersetzen. Dies geschieht, indem man den Trigger herausarbeitet, ab dem es zum unerwünschten Verhalten führt, und diesen mit einem visuellen Bild des gewünschten Verhaltens überlagert, um somit den Trigger mit dem neuen Verhalten zu verknüpfen. Trifft man das nächste Mal also auf den Trigger, schaltet das Gehirn nicht sofort auf seinen Autopiloten um und geht dem unerwünschten Verhalten nach, sondern assoziiert diesen Trigger zuerst mit dem neuen Bild und erschafft somit einen Moment des Nachdenkens und des Innehaltens. Man hat also in diesem Moment die Wahl, welchem Verhalten man nun wirklich nachgehen möchte. Swish bietet sich also perfekt an, um sich neue Möglichkeiten bei bisher automatisiert ablaufenden unerwünschten Verhalten anzueignen und diese wann immer man möchte auch zu nutzen.

3.5. Teilearbeit

Ich glaube mit die besten Formate, die mir die unendlichen Möglichkeiten durch NLP immer wieder aufzeigen, sind Formate in der Teilearbeit. Beim Teilemodell geht man davon aus, dass jeder Mensch in sich mehrere Persönlichkeitsanteile besitzt, die bestimmte Ziele verfolgen, wie beispielsweise der fürsorgliche Teil, der sportliche Anteil oder auch der kreative Teil. Sie alle handeln auch immer aus einer positiven Absicht, auch wenn sich das Verhalten durch das Ziel eher negativ auswirkt. Durch Formate in der Teilearbeit kann die höchste positive Absicht des Teils herausgearbeitet werden und anschließend zusammen mit ihm und vielleicht auch weiteren Teilen neue Möglichkeiten gefunden werden, wie diese positive Absicht weiterhin erreicht werden kann, ohne dabei das limitierende Verhalten zu zeigen. Hier allein liegt der Fokus meist in den Formaten darauf neue Möglichkeiten zu finden in Zukunft anders zu handeln. Schon aber allein durch die Annahme und Würdigung des eigentlichen Teils, sowie der Wertschätzung des Zieles mit ausschließlicher positiver Absicht entsteht bereits eine Verbindung zu diesem Teil und dabei zu sich selbst, dass einem das Tor zu unendlichen Möglichkeiten bereits eröffnet.

4. Schluss

Alle oben genannten Formate machen aber natürlich nur einen kleinen Teil von NLP aus, welchen dem Anwender neue Verhaltensweisen eröffnen können. Allgemein steht NLP für mich aber für unendliche Möglichkeiten. NLP gibt einen die Methoden an die Hand seine bereits vorhandenen Ressourcen für sich zu nutzen, um die gewünschte Veränderung auch hervorzubringen. Der Methodenkoffer ist dabei so riesig, dass einem die Welt dabei offensteht, frei zu entscheiden, welche man nun nimmt. Zudem steht einem auch immer die Entscheidung offen seine Themen nun zu bearbeiten und eine Veränderung hervorzurufen, oder auch einfach mal die Dinge laufen zu lassen, sich aktiv für einen anderen, für sich gerade einfacheren Weg zu entscheiden und sich den Themen noch einmal zu widmen, wenn man sich für die Veränderung bereit fühlt.