

NLP in der Partnerschaft

In meiner Masterarbeit habe ich bewusst auf das förmliche „Sie“ verzichtet. Ich hoffe das ist okay für euch.

Inhalt

- Vorwort
- Einleitung
- Was ist NLP?
- NLP-Vorannahmen
- Glaubenssätze
- NLP in der Partnerschaft
- Schlusswort

Vorwort

Ja, ich gehöre auch dazu! Zu all denen, deren langjährige Ehe auf Grund von Entwicklungen in unterschiedliche Richtungen gescheitert ist. Wohl auch, weil es uns beiden nicht gelungen ist, dem anderen auf Dauer weiter in seiner Welt zu begegnen und ihn für seine Einzigartigkeit zu schätzen. Und wahrscheinlich, auch weil unsere Kommunikation über die Jahre eingeschlafen ist. Auch nicht kommunizieren ist kommunizieren.



Bild von pixaby

Was hätte ich damals anders machen können?

Ja, und ich gehöre auch zu jenen, die nach der Scheidung wieder das Glück in einer neuen Beziehung suchte und es irgendwie lange nicht wieder richtig geklappt hat.

Warum war das bei mir so?

Ja, und ich gehöre nun endlich wieder zu jenen, glücklichen, die nach einigen Irrwegen, auf und ab's, endlich meine Heimat wieder in einer beständigen und glücklichen Beziehung fand. So wie ich es mir gewünscht hatte.

Wie hatte ich das geschafft?

War diese neue Beziehung ein Lottogewinn?

Nein! – auch wenn es sich so für mich anfühlt

War der Weg bis dahin einfach?

Nein! – er war sogar ziemlich steinig und schmerzhaft

Bin ich auf diesem Weg oft, und immer wieder

in meine eigenen „alten“ Verhaltensmuster gestolpert?

Ja! – mir waren dies lange nicht bewusst

Warum dauerte es so lange aus den Fallen zu steigen?

Weil es so lange dauerte meine Muster zu erkennen.

Hat es sich gelohnt?

Ein ganz klares JA!!

Einleitung

Was hat das mit NLP in der Partnerschaft zu tun?

Es geht auch ohne NLP eine gute Partnerschaft zu führen. Dafür gibt es Millionen Beispiele. Gott sei Dank ist das auch so. Und ich hatte meinen jetzigen Lebenspartner nicht durch meine Veränderung durch NLP, sondern schon vorher gefunden.

Die Lebenssituationen, die ich zuvor beschrieben habe kennen bestimmt einige so oder in abgewandelter Form. Entweder aus eigener Erfahrung oder aus dem Bekannten oder Familienkreis. Mit meiner NLP Masterarbeit möchte ich einige meiner Erfahrungen mit euch Lesern teilen und wobei NLP helfen kann, oder hätte können. Die Vergangenheit lässt sich nicht mehr ändern, nur besser verstehen lernen. Eine glückliche und zufriedene Partnerschaft hängt nicht nur von äußeren Umständen ab, sondern auch viel von unserem inneren Zustand. Und dieser ist oft für uns selbst ein Buch mit 7 Siegeln bis man anfängt sich mit NLP und dadurch auch mit sich selbst tiefer zu beschäftigen.

Mit NLP lernt man Werkzeuge, um in der Zukunft besser zu kommunizieren. Man lernt sich selbst besser verstehen und damit auch andere. Vor allem den eigenen Partner. Den ersten Schritt zu wagen heißt auch erst einmal Mut aufzubringen sich selbst verstehen zu wollen. Man fängt beim ICH an. Nicht beim DU. Wird man durch NLP immer eine perfekte Partnerschaft führen? Nein, wir bleiben Menschen mit unserer eigenen, individuellen Persönlichkeit, Fehlern und unserer guten und

liebenswerten Eigenschaften. Aber wir können mit NLP lernen, eine bessere und zufriedener Partnerschaft zu führen.

Und wer von euch bisher noch keine erfüllende Partnerschaft hat, eine solche aber sehr, sehr gerne möchte kann mit NLP und bestimmten NLP-Methoden auch herausfinden warum es bisher nicht geklappt hatte. Und diese alten Muster verändern. Wie ich eingangs erwähnt hatte, ist eine gute und zufriedene Partnerschaft aus meiner Sicht kein zufälliger Lottogewinn. Sie kann Ergebnis einer persönlichen Weiterentwicklung sein.

Das Ziel meiner Arbeit

Das Ziel meiner Arbeit ist nicht mit erhobenen Finger aufzuzeigen wie der einzig richtige Weg zu einer liebevollen und gleichberechtigten Partnerschaft sein könnte. Das gibt es nicht und wäre utopisch. Sondern ein liebevoller und verzeihender Blick auf mögliche eigene Erkenntnisse, wenn man anfängt sich mit seiner eigenen Entwicklung zu beschäftigen. Und wie man für sich selbst herausfinden kann, wie man vieles in der Zukunft anders machen könnte.

„Eine Handlung ergibt ein Ergebnis. Eine andere Handlung ergibt ein anderes Ergebnis.“

Ebenso hoffe ich damit euch Lesern, solltet ihr NLP noch nicht kennen, dessen großes Veränderungspotential näher zu bringen. Falls ihr bereits einen Partner habt der gerade eine NLP-Ausbildung macht habt ihr sicher das eine oder andere Mal schon festgestellt dass seitdem „irgendwas anders ist“. Nachfolgend ein paar Einblicke, was euer Partner so in den Seminartagen erarbeitet. Vielleicht findet ihr es spannend und ihr seht die Ausbildung eures Partners für euch als

Bereicherung für eure Beziehung. Vielleicht werdet ihr auch selbst „infiziert“ eine NLP-Ausbildung anzufangen.

Während meiner NLP Practitioner Ausbildung und die Themen die wir durchgearbeitet, die Methoden die wir gelernt und angewendet hatten, hatte ich sehr viele Aha Erkenntnisse in meinen verschiedenen Lebensbereichen. So viele, dass ich mein NLP-Wissen gleich mit dem anschließenden Masterkurs weiter vertiefen wollte.

Bevor ich wieder tiefer auf mein Thema NLP in der Partnerschaft eingehe, möchte ich euch Lesern gerne ein paar theoretische Einblicke näherbringen. Was ist NLP nun eigentlich? Was sind NLP-Vorannahmen und verhält es sich mit unseren inneren Glaubenssätzen? Und ich möchte euch auch gerne zwei Methoden vorstellen, die mich während meiner Masterausbildung sehr beeindruckt hatten.

Was ist NLP? Neuro Linguistisches Programmieren

NLP ist ein Motivations- und Kommunikationsmodell, dass in den siebziger Jahren in den USA von Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde.

- NLP soll ausdrücken, dass Vorgänge im Gehirn (=Neuro) mithilfe der Sprache (Linguistisch) auf Basis systematischer Handlungsweisen änderbar sind (=Programmieren).
- NLP bietet eine Art Werkzeugkasten mit Methoden und Techniken, die unsere Haltungen verändern und uns dabei helfen wirkungsvoller zu kommunizieren.
- NLP hilft die eigenen Potenziale zu nutzen, um neue Wege zu finden, die bisher außerhalb der eigenen Vorstellungen lagen.

NLP hat noch viel mehr positive Auswirkungen, die zum eigenen Glück beitragen

- Höhere Flexibilität im eigenen Verhalten
- Eine geschärfte Wahrnehmung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Verantwortung für sein Leben übernehmen und Veränderungen leichter werden zu lassen
- Höheres Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Bessere und schnellere Ergebnisse im Beruf und im Privatleben
- Bessere, zufriedener Beziehungen zu führen
- Mehr Erfolg, Glück und Zufriedenheit im Leben.

NLP & Manipulation

Es wird oft unterstellt, dass NLP mit der Intention Menschen zu manipulieren, erlernt und verwendet wird. Diese Behauptung stützt sich darauf das NLP-Methoden helfen, bewusst zu kommunizieren, also Gespräche gezielt zu beeinflussen. Diese Einflussnahme auf den Gesprächsverlauf wird oft mit Manipulation gleichgesetzt

Reference: www.mindmarketing.de/nlp/nlp-und-manipulation.html

NLP-Vorannahmen (Axiomen)

„Die Landschaft ist nicht das Gebiet“

„Menschen reagieren auf ihre eigene Abbildung der Realität und nicht auf die Realität selbst“

(Alfred Korzybski 1879 – 1950)

„Man kann nicht nicht kommunizieren“

Immer wenn sich Menschen begegnen, kommunizieren sie in irgendeiner Weise

(Paul Watzlawick 1921-2007)

„Hinter jedem Verhalten steht eine positive Absicht.“

In dem jeweiligen Modell der Welt ist dies gerade die optimale Möglichkeit. Menschen treffen also nicht die falsche Wahl, sondern haben oft nicht genug Möglichkeiten zur Verfügung

„Es gibt keine Fehler, nur Feedback“

Jeder sogenannte „Fehler“ ist die Rückmeldung wie die Kommunikation oder eine Aktion NICHT sein sollte, um ein gewünschtes Ergebnis zu erreichen. Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der erhaltenen Reaktion

„Jeder Mensch trifft stets die beste ihm verfügbare Wahl.“

NLP geht davon aus, dass bereits alle Mittel (Ressourcen) die ein Mensch in seinem Leben benötigt, bereits vorhanden sind

„Wenn etwas nicht funktioniert, mache etwas anders.“

Funktioniert etwas für einen selbst nicht – mach es anders!

„Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext sinnvoll.“

Diese Grundannahme besagt, dass es einen Kontext (Hintergrund) oder eine Situation gibt, in der jedes Verhalten sinnvoll ist. Das bedeutet nicht, dass das Verhalten in der jetzigen Situation angemessen und sinnvoll ist.

Glaubenssätze

Definition:

- Glaubenssätze sind Generalisierungen, gewachsen durch die Erfahrungen unserer bisherigen Lebensgeschichte
- Sie sind Überzeugungen, die wir von uns und der Welt haben

Unsere Glaubenssätze

- Wir haben förderliche und limitierende Glaubenssätze
- Sie sind uns oft nicht bewusst, sondern leiten unser Denken und Handeln aus dem Unbewussten
- Sie sind häufig rational nicht nachvollziehbar, werden aber auch nicht überprüft
- Sie werden von uns verteidigt, weil wir sonst falsch liegen würden

Was unsere Glaubenssätze tun

- Sie stabilisieren unser eigenes Weltmodell
- Sie bestimmen, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten – nämlich dorthin wo sich der Glaubenssatz bestätigt
- Sie können bis zum Ausblenden der Realität führen
- Sie bestätigen sich in der selbsterfüllenden Prophezeiung

(Glaubenssätze: aus dem Lernmaterial zur NLP Master Ausbildung der CTA München)

Beispiele für limitierende Glaubenssätze in Bezug auf Partnerschaften

- Ich bin es nicht wert die Nummer 1 zu sein
- Ich muss erst leisten um geliebt zu werden
- Ich muss mich anpassen, um gemocht zu werden
- Ich muss/kann nicht/darf nicht
-

Zitat: „Das, was der Mensch über sich denkt, bestimmt sein Schicksal.“ (Mark Twain)

Zurück zum Thema NLP in der Partnerschaft

Es gibt kein Rezept wie es mit der Partnerschaft zufriedenstellend funktioniert. Durch bessere Kommunikation kann man Zutaten, die einem nicht gut tun reduzieren, bewusster machen, ändern und auch auswechseln.

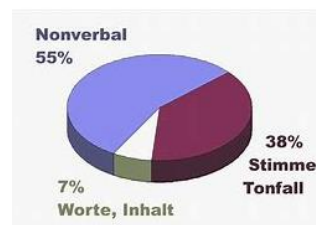
Wusstet ihr, dass die Kommunikation nur zu 7% aus Worten besteht?
Jeder kennt diesen Klassiker.

„Was ist heute los mit dir?“ – „Nichts!“

„Natürlich ist dir was über die Leber gelaufen“ – „Ich sagte doch nichts!“

Der Tonfall spricht Bände! Und die Gestik/Mimik erst recht. Vielen ist nicht bewusst wie sehr. Und natürlich ist ganz viel „los“.

Albers Mehrabians (*1939 Psychologin an der Universität von Kalifornien) 7/38/55 Regel der nonverbalen Kommunikation besagt, dass nur 7% der Kommunikation aus dem gesprochenen Wort bestehen. 38% besteht aus Stimme/Tonfall und 55% aus Körpersprache/visuelle Eindrücke.



In Zeiten von Onlinemeetings hat die Sprache und Tonfall natürlich eine stärkere Gewichtung und die Gestik tritt mehr in den Hintergrund. Eine eingeschaltete Kamera wirkt dem entgegen.

In der Partnerschaft kann in so mancher Konfliktsituation der Tonfall und die Körpersprache das Gegenteil zum gesprochenen Wort ausdrücken. Selbst wenn einem diese Regel der nonverbalen Kommunikation bewusst ist heißt das noch lange nicht das der Partner weiß was „los“ ist.

Durch gezieltes **Meta Fragen** (offene Fragen die mit W-Wörtern wie Was, Wie, Wer, Wenn beginnen; „Warum-Fragen können oft provokativ aufgefasst werden) Das sind genaue und zielgerichtete Fragen, die hinterfragen um schneller zum eigentlichen Punkt des Problems zu kommen.

Dies können Trigger sein die durch tief sitzende, unbewusste, limitierende Glaubenssätze entstanden sind und/oder Modell/Meinungsbildungen, die aus unserer Erfahrung entstanden ist wie

- Generalisierungen (Alle Männer/Frauen sind immer)
- Tilgungen. Bestimmte Teile einer Information werden gefiltert, nicht wahrgenommen
- Verzerrungen, wenn wir Inhalte abändern und verzerren

Meinungsverschiedenheiten und die fehlende Bereitschaft, Kompromisse einzugehen und den anderen in seinem Weltmodell zu begegnen lassen wenig Raum für eine auf Dauer glückliche Partnerschaft. Gegenseitige Schuldzuweisungen stehen bei einigen Paaren an der Tagesordnung. Und oft werden diese nicht einmal ausgesprochen. Der andere Partner bekommt nicht mal die

Gelegenheit Situationen richtig zu stellen oder zu erklären, woher diese kommen könnten. Wenn Missverständnisse und wiederkehrende Probleme den Beziehungsalltag prägen sind Kommunikationsprobleme oftmals eine Hauptursache. Die über kurz und lang zu einer Trennung führen könnte.

Ob beim derzeitigen Partner oder beim zukünftigen Wunschpartner. Der Wunschcatalog wie einer sein soll, und welche Eigenschaften einer haben sollte, ist oft sehr lange. Die Frage stellt sich wie realistisch ist es jemanden zu finden der 17 Kriterien erfüllen soll. Wie groß ist denn die Chance so jemanden zu finden? Wäre es nicht viel nachhaltiger, wenn man sich jemanden wünscht der zum eigenen Leben und zur Lebenssituation passt? Und wer sagt denn, dass der nächste Partner alle Kriterien erfüllt? Oder man selber für den anderen?

Wie findet man am besten mehr über sich selbst und seine Wünsche heraus?
Ein guter Start ist eine persönliche Bestandsaufnahme.

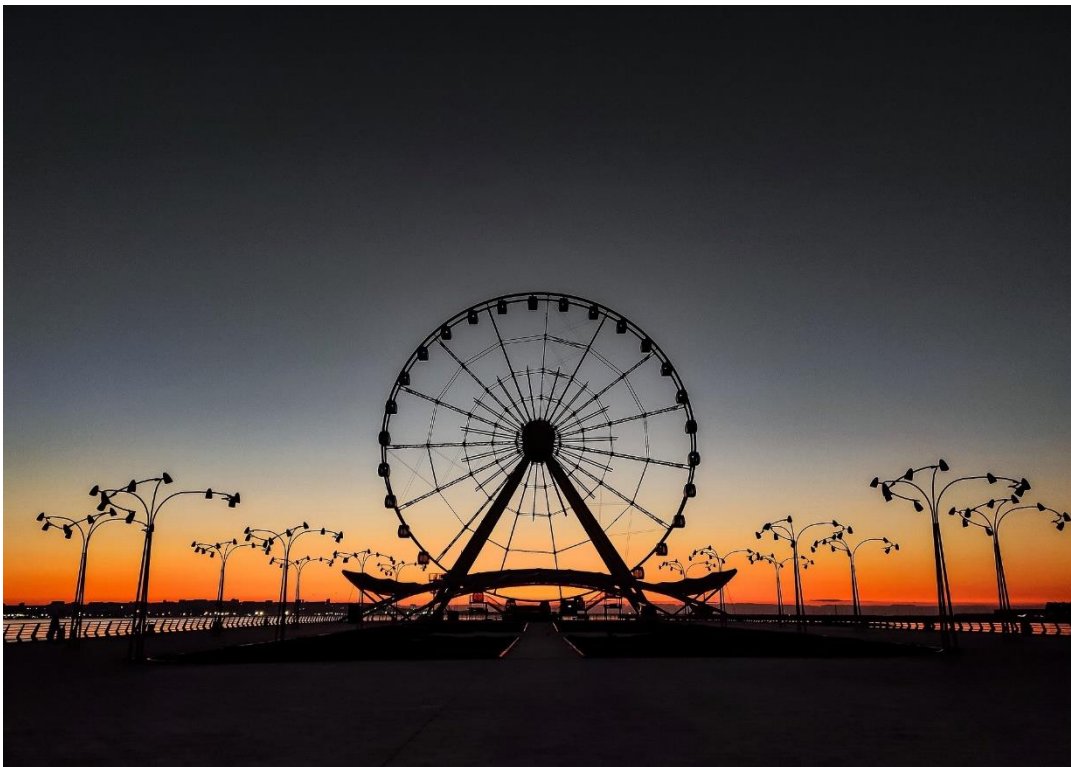


Bild von pixabay

Das NLP-Format **Wheel of Life** ist eine sehr wirksame Methode dies mit Hilfe eines Coaches herauszufinden.

Der Klient bestimmt 5 seiner wichtigsten Lebensbereiche (zum Beispiel. Partnerschaft, Beruf, Hobbies, Familie, Kinder) wichtig ist, dass es die eigenen, wichtigen Lebensbereiche sind. Man legt je einen Bodenanker (Blatt Papier, beschriftet mit dem jeweiligen Lebensbereich) und legt diese Kreisförmig aus. In der Mitte ist die Zahl null %. Der Lebensbereich hat die Zahl 100%.

Nacheinander stellt man sich in die Mitte (auf die imaginäre Zahl 50 zwischen 0 und 100%) und fühlt sich sehr intensiv in diesen Lebensbereich hinein. Die Schritte gehen wie von selbst näher zur 0 oder 100. Oft ist man zu kopfgesteuert um sich intensiv einzufühlen und ich meine wirklich in die Situation reinfühlen. Dies geht am besten mit geschlossenen Augen. Falls dies nicht so gut klappt, hilft der Coach Mithilfe der sogenannten Submodalitäten **VAKOG** (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken).

Nach und nach wiederholt man dies mit den anderen Lebensbereichen. Der Coach schreibt die Prozentsätze auf und schreibt diese in ein Spinnendiagramm.

Die Ergebnisse sind manchmal erstaunlich anders, als wenn man kognitiv (denken, verstehen, wissen) nach der Einschätzung des jeweiligen Lebensbereichs gefragt wird. So kann es passieren, dass man sich selbst mit 50% Jobzufriedenheit einschätzt es durchaus „gefühlte“ in Richtung der Zahl 30% geschritten ist. In einem anderen Lebensbereich kann diese Zahl auch höher sein als gedacht. Wichtig sind diese Erkenntnisse mit einem Coach zu diskutieren.

Eine weitere Methode eignet sich sehr gut, um ein Problem oder einen Glaubenssatz zu lösen. „**Der Diamant**“. Dies ist eine Technik, die zum Vorbild ein sogenanntes Tetralemma nimmt. Als ob nicht schon ein Dilemma reicht...

Wie gesagt der Ansatzpunkt ist ein Problem oder einen Glaubenssatz, wo du das Gefühl hast dass es nicht mehr vor oder zurück geht? Oder man glaubt, dass es keinen Ausweg mehr gibt? Man steckt fest und ist resigniert oder sogar verzweifelt?

Diese Technik ist eine kreative NLP-Problembearbeitungstechnik. Aber als erstes muss geklärt werden ob es überhaupt in deiner Macht steht dies zu lösen. Und falls es nicht lösbar ist, kann man wenigstens lernen besser damit umzugehen. Was kannst du tun, um dieses Anliegen zu lösen? Und wenn du es gelöst hast, was würde es für dich bedeuten?

Was ist das Problem? – was ermöglicht es, was verhindert es?

Was ist der Gegensatz dieses Problems? – was ermöglicht es, was verhindert es?

Was haben beide Probleme gemeinsam? - was ermöglicht es, was verhindert es?

Was hat überhaupt nichts mit dem Problem zu tun? - was ermöglicht es, was verhindert es?

Der letzte Punkt ist der kreative Punkt und es kann spontan ein ganz verrücktes Wort herauskommen.

Oftmals ist es so, dass sowohl das Problem als auch das Ziel eine völlig neue Beurteilung bekommt.

Zurück zum Inhalt meines Vorworts

Gerne möchte ich nochmal darauf zurückkommen, was ich eingangs geschrieben hatte.

Ich glaube nicht, dass jede Ehe/Beziehung durch NLP gerettet werden kann. Aber man hat früher Klarheit und im besten Fall ist es noch nicht zu spät die Beziehung wesentlich durch eine verbesserte Kommunikation zu verbessern. Das bewusste Eintauchen in das Weltmodell des anderen, ihn/sie besser wertzuschätzen, eine bessere Eigenwahrnehmung und das Bewusstsein selbst was verbessern zu können, hilft dabei sehr.

Und wenn wirklich nichts zu retten ist, und eine Rettung aus verschiedenen Gründen auch keinen Sinn macht, hat man auch früher Klarheit warum dies so ist und man „verharrt“ nicht zu viele weitere Zeit in einer Beziehung, die keine mehr ist und die einem auch nicht mehr guttut. Im NLP gibt es viele Methoden, um gestärkter in eine Trennung zu gehen.

Für die von euch, die noch nicht ihren Wunschpartner gefunden habt, die es entweder schon wiederholt erfolglos versucht haben oder die Hoffnung bereits aufgegeben haben. Versöhnt euch mit euch selbst! Ihr seid liebenswert und ihr verdient es auch einen guten, zu euch passenden Partner zu finden!

Auch Glaubenssätze, die wir über uns, über das andere Geschlecht oder über Partnerschaften im Allgemeinen haben, beeinflussen, ob wir einen (passenden) Partner kennenlernen. Wenn wir uns dessen bewusstwerden und an uns wachsen, werden uns vieles weniger beeinflussen – und plötzlich verändert sich vieles im Außen, obwohl wir uns „nur“ im Innen verändert haben.

Schlusswort

Ich bin Mitte 50 und erst über mit meinem Partner zufällig auf NLP aufmerksam geworden. Beide hatten wir unabhängig voneinander eine Ausbildung zum systemischen Coach absolviert. Diese Ausbildung war bereits ein sehr großer Meilenstein in meiner persönlichen Entwicklung. Der NLP Practitioner sowie der NLP Master haben diese Weiterentwicklung erheblich erweitert. Und das Beste ist, dass mein Partner und ich den NLP Practitioner und NLP Master gemeinsam absolviert haben.

Und ja, es ist nicht immer einfach neben einem mehr als ausgefülltem Berufsleben sich für so eine Ausbildung zusätzlich zu entscheiden. Für mich war 2022 ein Jahr mit vielen positiven Veränderungen. Wahrscheinlich hat sich im Außen so viel verändert, weil ich mich im Innen weiter entwickelt habe. Eigentlich bräuchte ich gar nicht erwähnen wie sehr sich unsere Kommunikation verbessert hat und wie sehr sich dadurch unsere Partnerschaft vertieft hat. Was für eine Bereicherung! Nun haben wir genügend Werkzeuge an die Hand bekommen, dass dies auch so bleibt.

Bewusst habe ich mich für das Masterthema „NLP in der Partnerschaft“ entschieden. Weil dies ein wichtiges – oft das wichtigste Thema für viele ist und für mich im Besonderen. Und weil ich Hoffnung machen will, wenn es mit der Partnerschaft gerade nicht so klappt. Ich bin sehr dankbar, weil es mir mit meinem jetzigen Partner so gut geht. In meinem Fall war es ein besonderer Glückfall diese Ausbildung zu zweit zu machen, weil man sich gemeinsam weiterentwickelt. Vielleicht wird meine Arbeit auch vom einen oder anderen NLP-ler gelesen und dem Partner zum besseren Verständnis, was da so gerade geschieht, zum Lesen gegeben.

Ich beneide jeden, der bereits in jungen Jahren auf NLP aufmerksam geworden und sich für eine Ausbildung entschieden hat. Viele „Fehler“ durch unzureichende Kommunikation und unerwünschte Verhaltensmuster werden erst gar nicht gemacht, oder wesentlich schneller und effizienter wieder berichtet.

Tanja und Torsten, vielen, vielen Dank für alles, was ich bei euch lernen durfte.