

Neurolinguistische Programme (NLP) – Wer programmiert wen?

Haben Sie sich schon einmal den Kopf über ein persönliches Problem zerbrochen, dass Sie dann doch nicht lösen konnten? Und haben Sie schon einmal versucht, lästige Verhaltensweisen abzulegen? Ja? Nicht so einfach, nicht wahr. Das hat seinen Grund.

Unser Denken, Fühlen und Handeln ist meist durch erlernte, aber verborgene, unbewusste Prozesse in unserem Gehirn geprägt, zu denen unser Bewusstsein meist keinen Zugang hat. Darum ist Veränderung oft so schwierig.

NLP befasst sich mit der individuellen Struktur des menschlichen Lernens, Denkens und Handelns auf Grundlage von Erkenntnissen der Kommunikationsforschung, Neurobiologie, Linguistik und Systemtheorie. Es ist ein „Werkzeugkasten“, um unser Denken und Handeln zu verändern.

NLP geht davon aus, dass die neuronalen Strukturen unseres Gehirns wie Programme unser Denken und Handeln bestimmen. Sie sind zum einen das Abbild unserer Realität und bieten uns zum anderen Handlungsoptionen. Diese sind oder waren uns meist in irgendeiner Weise nützlich, können uns aber in einem anderen Kontext sehr im Wege stehen. Diese Programme sind außerdem individuell sehr verschieden. Was der eine als belastend oder bedrohlich empfindet, erscheint einem anderen Menschen völlig unproblematisch.

Mit Hilfe des neurolinguistischen Programmierens können wir unsere Wahrnehmungen verändern, erweitern und dementsprechend auch alternative Handlungsoptionen entwickeln. Dies ist ein sehr individueller Prozess, weshalb

NLP auch nicht mit allgemeinen Theorien menschlichen Handelns operiert.

Methodisch hat sich die NLP zunächst bei erfolgreichen therapeutischen Verfahren der Hypnotherapie, Gestalttherapie und Familientherapie bedient. Es arbeitet mit variablen Wahrnehmungspositionen (so genannten Reframings), mit Entspannungsübungen, mit sich verändernden Körperhaltungen und sucht erfolgreiche Kommunikationsmuster zu „modellieren“, d.h. nachzuahmen und einzuüben.

Keine Sorge: Sie werden mit NLP nicht neu „programmiert“, aber Sie erweitern Ihre Sichtweisen, Erfahrungen und Möglichkeiten enorm. Diese Veränderungskompetenz liegt in Ihnen, Ihr Coach wirkt hier nur wie ein Katalysator oder Veränderungsbeschleuniger.

Der Autor:



Dr. Constantin Sander hat einen Hintergrund sowohl in naturwissenschaftlicher Forschung als auch in Marketing und Vertrieb in leitender Position und arbeitet als Coach und Trainer in Heidelberg. Website: www.mind-steps.de.