



Neurolinguistisches Programmieren – was ist das?

von Martina Schmidt-Tanger

Wer ist erfolgreich?

Anfang der siebziger Jahre wollten der Mathematiker und Psychologe Dr. Richard Bandler und der Sprachwissenschaftler Prof. Dr. John Grinder unbedingt wissen, warum einige Therapeuten der amerikanischen Therapieszene, allen voran Virginia Satir, Milton Erickson und Fritz Perls, so deutlich erfolgreicher waren als ihre Kollegen. Sie fragten sich: Warum sind die Menschen so effektiv? Was ist das Geheimnis ihrer guten Beziehungen zu anderen? Was macht ihre Ausstrahlung aus? Der Erfolg dieser Therapeuten und anderer effektiver Manager, Ärzte, Verkäufer, Künstler und Lehrer war, kurz gesagt, ihre besondere Art der Kommunikation und der, dadurch ausgelösten Reaktionsweisen bei anderen Menschen. Bandler, Grinder und ihre Kollegen und Kolleginnen der ersten Stunde, gewannen daraus Formate und Modelle, die sie, zusammen mit den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung, "Neurolinguistisches Programmieren" nannten. Seitdem ist das Neurolinguistische Programmieren, kurz NLP, in Deutschland von Praktikern in Therapie und Wirtschaft, Pädagogik und Medizin immer weiterentwickelt worden. Es wurde, wie keine andere Methode, sehr schnell in Wirtschaft und Psychologie angenommen.

Wo wird NLP eingesetzt?

NLP ist eine der effektivsten Kommunikationsmethoden, die in den letzten Jahren entwickelt worden ist, und hat in den verschiedensten Bereichen der Kommunikation neue Standards gesetzt. Aus dem Trainingsbereich ist es nicht mehr wegzudenken. Bei vielen deutschen und internationalen große Firmen wird NLP ebenso mit Erfolg eingesetzt wie im Mittelstand, bei Selbstständigen und im privaten Bereich. Ob im Managementtraining, der Persönlichkeitsentwicklung, im Sport, in der Pädagogik oder der Therapie, angestrebte Ergebnisse können direkter, befriedigender und dauerhafter erreicht werden. Der Deutsche Verband für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP) mit Sitz in Berlin ist einer der größten deutschen Methodenverbände und der größte NLP Verband in Europa.

Wie denkt NLP?

NLP ist fest in der humanistischen Psychologie verankert und steht, wie auch andere Verfahren der sogenannten dritten Kraft in der Psychologie (die klientenzentrierte Gesprächstherapie, die Gestalttherapie, die Familientherapie, die Hypnotherapie nach Erikson), in der Tradition eines entwicklungsorientierten, positiven Menschenbildes.

NLP ist von der Selbstwirksamkeit des Menschen überzeugt, davon dass er prinzipiell Lösungs- und Selbstgestaltungspotential besitzt und ihm ein Drang nach Entfaltung innewohnt. Darin

unterscheidet sich NLP deutlich von jenen defizitfokussierenden Konzepten, welche die europäisch-abendländische Geistes- und Religionsgeschichte seit ihren Anfängen durchziehen. Dazu zählen Positionen und Ideen wie die Erbsünde (Altes Testament), die beständige Gefährdung des Menschen durch seine Emotionen (Stoiker), seine Aggressivität, sein Wolfsein (Hobbes), seine naturgegebene Faulheit und Nachlässigkeit (Taylorismus) und die Disbalance des unregulierten Sexual- und Todestriebes und den Anforderungen des Über-Ichs (Freud). Im Gegensatz zu diesen Positionen ist das NLP lösungs- und entwicklungsorientiert und glaubt an die positive, selbst gewählte und selbst initiierte Entwicklungsfähigkeit von Menschen.

Was bedeuten die drei Buchstaben?

Der Begriff Neurolinguistisches Programmieren weist auf die Zusammenhänge zwischen körperlichen (neurophysiologischen) Zuständen, Sprache (Linguistik) und den internen, persönlichen Denk- und Verhaltensprogrammen hin. Die genaue Schulung der Wahrnehmung (Hinschauen und Hinhören) und eine hohe Sensibilität für die Verwendung von Sprache (Bedeutung und subjektive Wirkung) bilden die Grundvoraussetzung der Veränderungsarbeit.

NLP ist eine Kommunikationsmethode, um auf ganzheitlicher und humanistischer Grundlage die unbewussten und positiven Eigenkräfte anzusprechen, zu entfalten und wirksam zu unterstützen. Den geistigen Hintergrund bildet das Vertrauen in die menschlichen Potenziale und ein an konkreten Ergebnissen ausgerichtetes Handeln.

Die philosophische Grundlage des NLP ist der Konstruktivismus, d.h. jeder Mensch konstruiert sich seine Realität selbst und reagiert auf seine eigene Konstruktion und seine Programme. Können „Glaubenssätze“, d.h. die Gedanken/Einstellungen über sich, die Welt und andere geändert werden, können sich das Verhalten und die Gefühle ändern (das Konzept des Reframing).

NLP und Hirnforschung

1970 war die Wirksamkeit der Vorgehensweisen, die Bandler und Grinder zur Veränderung von Verhalten vorschlugen, noch nicht zu beweisen. Aus der Perspektive der akademischen Psychologie erschienen sie als gewöhnungsbedürftige Veränderungsangebote, die in überraschender Geschwindigkeit und auf neuen Wegen Probleme lösten. NLP war neu und spektakulär und stellte allein mit der provokanten Namensgebung einen entscheidenden Schritt in eine völlig andere Richtung dar.

Und um es gleich vorwegzunehmen: Bandler und Grinder hatten in vielem recht, was sie damals nur vermuteten. 40 Jahre später sind wir beim Verständnis der Wirkprozesse des NLP, durch die faszinierenden bildgebenden Verfahren der Hirnforschung entscheidende Schritte weitergekommen. Der Namensteil „Neuro“ erscheint heute als weiser Vorausgriff auf die inneren Prozesse, die NLP anstößt. Unser Gehirn ist tatsächlich ausgestattet mit einem lebenslangen Veränderungspotential (Neuroplastizität). „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“? Dieser Satz ist längst

überholt. Sein Gegenteil und die Erkenntnisse der Epigenetik (unsere Gene reagieren auf Umwelteinflüsse) werden mehr und mehr zum Allgemeingut. Nervenzellen beginnen bei angemessener Stimulation bisher nicht genutzte Gensequenzen abzuschreiben bzw. andere, nicht mehr gebrauchte wieder stillzulegen. Diese Erkenntnis ist ein Paradigmenwechsel. Ebenso der Weg weg von der Psycho-Reparaturwerkstatt hin zur menschlichen Potentialentfaltung.

Wir können uns verändern, und zwar bis ins hohe Alter. Das ist etwas, woran das NLP schon immer geglaubt hat. Sollen Veränderungen gelingen, brauchen wir neue Spuren im Hirn, und dazu brauchen wir ein „Angebot“, mit dessen Hilfe alte Strukturen stillgelegt, transformiert oder gehemmt und neue Wege etabliert oder ausgebaut werden. Das ist seit 40 Jahren eine Grundannahme des NLP.

Was ist der Nutzen von NLP?

Eine der Grundannahmen des NLP lautet, dass Menschen bereits über alle Fähigkeiten verfügen, die sie für die angestrebten Veränderungen brauchen, sie setzen sie nur nicht immer ein oder haben nicht gelernt sie in den entsprechenden Kontexten wachzurufen. NLP hilft, das angestrebte Ziel mit den richtigen inneren Ressourcen zusammenzubringen. Was in Business einer der entscheidenden Erfolgsfaktoren ist.

Veränderungen werden nicht rückwärts betrachtet (warum habe ich das Problem?), sondern der Fokus liegt auf der Lösung (was möchte ich und wie komme ich dorthin?). Es wird wenig Zeit damit verbracht nach Schuld und Versäumnis zu forschen, vielmehr ist es wichtig zu wissen, wo wir eigentlich hinwollen, welchen Weg wir am besten gehen und was dabei helfen könnte.

Dabei geht nicht darum, etwas "wegzumachen" was vermeintlich „schlecht“ ist, sondern darum die eigene Wahrnehmung und das eigene Verhalten zu erweitern, um mehr Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten zu gewinnen. Es geht darum sich von einschränkenden Handlungen und Denkweisen zu lösen um neu und optimistisch auf die Gestaltungsmöglichkeiten des eigenen Lebens zu schauen.

Ausbildungen in Deutschland

Das Neurolinguistische Programmieren ist eine äußerst elegante und flexible Methode, deren Effektivität hat in den letzten Jahrzehnten zu einer beispiellosen Verbreitung geführt, besonders in Deutschland. Der DVNLP, Verband für Neurolinguistisches Programmieren, als größter Methodenverbände in Deutschland und einer der größten NLP Verbände in Europa hat mittlerweile 2000 Mitglieder und es gibt sicher eine 6-stelligen Zahl von Anwender, die in den letzten 25 Jahren die Methode gelernt haben. In Österreich ist das NLP mittlerweile als psychotherapeutisches Verfahren von den Kassen zugelassen. Im Business-Coaching zählt es zu den am meisten genutzten Methoden.

Durch den Verband (DVNLP) anerkannte Ausbildungsstufen sind: der NLP Basic, der NLP Practitioner, DVNLP, der NLP Master, DVNLP, die Trainer und/oder NLP Coach Ausbildung. Advanced Masterfortbildungen zu unterschiedlichen Schwerpunkten wie Pädagogik, Medizin, Verkauf, Sport, Team, Führung, Change, etc. ergänzen das Ausbildungsspektrum. Daneben gibt es seine Reihe von

Seminaren, in denen mehr oder weniger NLP verwendet wird, die aber nicht von Lehrtrainern durchgeführt werden und auch keine Zertifizierung des Verbandes haben.

Um zugelassener DVNLP-LehrtrainerIn zu werden (zurzeit ca. 300 aktiv zertifizierende LehrtrainerInnen) muss man alle Ausbildungsstufen selbst absolviert haben, mehrere Ausbildungen als Assistent begleitet haben, 500 Stunden Unterrichtserfahrung, Literaturstudium, Eigencoaching und einiges mehr an Auflagen erfüllen und Erfahrungen nachweisen. Es ist wie bei jeder "Kunst" eine Sache der Erfahrung, des Talents und der eigenen mitgebrachten Grundlagen (z.B. ein Psychologiestudium) die die Qualität des Trainings ausmacht, was dann ein Trainer anbieten kann. Hier sind die Unterschiede recht groß und man muss schauen wie erfahren, anerkannt und seriös ein Anbieter ist oder wie marktschreierisch die „5 Minutenheilung“ oder der „NLP-Crashkurs“ daherkommt.

Wer macht NLP?

NLP sensibilisiert und erweitert Ihre Wahrnehmung und damit Ihre Welt. Teilnehmer, die berufliche Fort- und Weiterbildung, persönliches Wissen und persönliche Entwicklung suchen, kommen zum NLP. Private Nutzungswünsche und konkretes berufliches Interesse sind ungefähr gleich verteilt. NLP ist kein trockenes theoretisches Wissen, es ist lehr- und lernbar und bereichert den persönlichen Erfahrungshorizont und die eigenen kommunikativen Fähigkeiten. Therapeutisch angewendet kann es effektiv bei persönlichen Problemen helfen, im Berufsleben unterstützt es beim Kontakt, bei wichtigen Gesprächen, bei der Zielerreichung, Motivation, im Team und bei der Konfliktbewältigung.

NLP ist eine der wichtigsten Methoden, die auf hirngerechte Art solche Veränderungen anstößt. Das NLP wird von seinen Kritikern gern als schlichte, weil zu positive, „amerikanische“ Methode betrachtet, die dem intensiven „Durcharbeiten und Erkennen“ alter Probleme eher zurückhaltend gegenübersteht. Aber auch hier gibt es zwei Seiten. Wird NLP in manchen Bereichen eher oberflächlich und werkzeugmässig angewandt (Verkauf) gibt es anderen Bereich und Anwendungsfelder wo mit therapeutische Geisteshaltung und Erfahrung tiefgreifende Veränderungen und auch seelisch, emotionale Heilung mit NLP ermöglicht werden.

Gibt es Gefahren?

Jede Methode, die funktioniert und Ergebnisse bringt, kann auch missbraucht werden. Die Frage ist jedoch immer was mache ich mit meinem Wissen, mit welcher Verantwortung gehe ich mit meinem Wissenszuwachs und den zugehörigen Werkzeugen um? Als Beispiel lässt sich ein brennendes Streichholz betrachten. Ich kann damit eine Kerze anzünden, um zu zweit einen wunderschönen Abend zu erleben, ich kann aber auch Häuser damit in Brand stecken. Die Verantwortung für die Anwendung liegt bei jedem selbst und natürlich in der Art der Vermittlung

durch den Trainer. Daher ist es wichtig, beim NLP nicht nur eine Aneinanderreihung von Techniken zu unterrichten, sondern NLP als Einstellung zu leben. Hier sind psychologisch/ philosophisch geschulte NLP-Lehrtrainer (mit Studium) eindeutig zu bevorzugen. Viele Anwender sind mit den psychologischen und philosophischen Grundlagen des NLP nicht vertraut und auch manche Ausbilder bewegen sich, was Reflexion und Wissen betrifft, auf dünnem Eis.

Je länger und tiefgreifender sich jemand mit NLP befasst, desto stärker wird der Aspekt auf Kooperation, Entwicklung eigener Potenziale und Verantwortung liegen. Es geht um langfristige Verbesserungen, Effektivierung der eigenen Anstrengungen, stabile Veränderung hin zu gewünschten Ergebnissen und der Ermöglichung von bereichernden persönlichen Erfahrungen. Das Selbstverständnis des NLP-Anwenders, seine Ausstrahlung, seine Hoffnung, sein positives Menschenbild – all das spielt eine entscheidende Rolle. Und da ist das NLP so gut wie seine Anwender.

Woran erkennt man einen guten NLP-Trainer?

- Sie haben konkrete, solide Erfahrungen bei der Umsetzung von NLP (Coaching, Therapie, Projekte in Betrieben, Pädagogik etc.) und nicht nur selbst eine NLP Fortbildung besucht (im schlimmsten Fall ein paar Bücher gelesen).
- Sie sind belesen und breit ausgebildet und kennen/können noch andere psychologisch-therapeutische Methoden.
- Sie haben einen breiten Erfahrungshintergrund in der Veränderungsarbeit, sind sicher, klar und souverän.
- Wenn Sie "Business" NLP anbieten, kennen Sie sich wirklich in der Industrie und Wirtschaft aus und arbeiten nicht nur auf therapeutischem Hintergrund, ebenso ist es andersherum.
- Sie sind keine Gurus, sondern sehen NLP realistisch, offen und unverkrampft.
- Sie machen NLP nicht erst seit gestern, sondern sind in der Methode, manchmal schon Jahre lang, auch geistig zuhause. Sie kennen ihre Möglichkeiten und Grenzen.
- Sie vermitteln nicht nur ein paar Techniken und Tricks, sondern auch die zugehörige Geisteshaltung der humanistischen Psychologie. Das ist spürbar und sichtbar.
- Sie gefallen sich nicht in der Rolle des eitlen „Zaubermeisters“, sondern geben die Kunst des NLP wertschätzend weiter.
- Sie fördern die Wahrnehmungs- und Handlungsflexibilität des Teilnehmers und grenzen sie nicht ein.
- Sie leben nicht von Übertreibungen in ihren Seminarankündigungen, sondern von einem durch längere Arbeit aufgebauten guten Ruf und Empfehlungen.
- Sie fühlen sich der Methode emotional verbunden, weil sie auch ihr eigenes Leben verbessert hat.

NLP verantwortlich und reflektiert lehren und lernen

NLP-Lehrende und Anwender sollten die gedanklichen Grundlagen des NLP nicht nur kennen, sondern auch verinnerlicht haben: die humanistische Psychologie (entwicklungsorientiertes Menschenbild), den verantwortlichen Hedonismus (gemeinschaftsorientiertes Glücksstreben), den Konstruktivismus (subjektives Erleben zu achten statt „Wahrheiten“ zu kennen) und die Hirnforschung (naturwissenschaftliche Erkenntnisse statt esoterischer Erklärungen). Und sie sollten das wichtigste Element beherzigen: einen State- und nicht einen Trait-Ansatz (Fließigenschaften in unterschiedlichen Situationen statt Charakterdiagnose) zu lehren. NLP wurde entwickelt Menschen zu helfen, ihre persönliche Freiheit in befriedigender, versöhnter und verantwortlicher Art und Weise zu leben und Lösungen für Herausforderungen in einer Welt zu finden, die sich stets verändert.

Das Kernanliegen Richard Bandler, formuliert vor vielen Jahren, gilt noch immer: „NLP is not about therapy, it is not about marketing, it is not about hypnosis, NLP is about freedom – freedom from all the conditioning and learned believes that are governing our lives.“

NLP hat aufgrund seiner universellen Einsetzbarkeit einen hohen ethischen Anspruch an jeden, der es verwendet. NLP ist ein State of the Heart und hat mein Leben im größten Masse positiv beeinflusst und in mehr als 30 Jahren in denen ich NLP lehre, höre ich dies ebenfalls von vielen meiner Teilnehmer und ich freue mich jedes Mal, das andere genauso profitiert haben und ein bisschen selbstbestimmte, glücklicher, erfolgreicher, gesünder, fröhlicher und bewusster werden.
Make a difference.

Martina Schmidt-Tanger, Veränderungsexpertin, Dipl.-Psychologin, zählt in Deutschland zur ersten Generation der NLP Lehrertrainer und Coachingausbildern, seit mehr als 30 Jahren. Sie ist Mitglied der Ausbildung und Fortbildungskommission (AFK) des DVNLP und leitet ihr eigenes Ausbildungsinstitut. www.NLP-professional.de.

Als mehrfache Buchautorin zu den Themen NLP und Coaching hat sie einen entscheidenden Anteil an der Anwendung und Verbreitung des NLP in Deutschland.

Ihre Expertise im Bereich Business NLP gibt sie in zahlreichen Artikel und Kongressvorträge weiter, sie ist Key Note Sprecherin zum Thema Charisma, Change und Businessfrauen.

www.Schmidt-Tanger.de

www.NLP-professional.de

Bücher von Martina Schmidt-Tanger u.a.

Change – Raum für Veränderungen, Sich und andere verändern, Junfermann Verlag
Erfolgreiches Coaching für Teams – NLP professional Tools für Team- und Konfliktcoaching
Charisma-Coaching, Von der Ausstrahlungskraft zur Anziehungskraft, Junfermann Verlag (2004)
Gekonnt coachen – Zwischen Pro-vocation und Präzision, Junfermann Verlag
MILTON – Hypnotische Sprachmuster für professionelle Kommunikatoren
Veränderungscoaching, – Kompetent verändern- , NLP im Changemanagement, Einzel- und Teamcoaching, e-book auf amazon kindle

einige Artikel zum Thema:

Formate und Freiheit, Eine Standortbestimmung des Neurolinguistischen Programmierens, Kommunikation & Seminar, Heft 2/13

Die Sprache der Veränderung Coaching als sprachliche Eroberung von neuen Denk- und Fühlräumen. Kommunikation & Seminar, Heft 3/13

Zwischen Vielfalt und Beliebigkeit. Ist NLP drin, wo NLP draufsteht? Martina Schmidt-Tanger und Ludger Brüning, Kommunikation & Seminar Heft 5/09 Junfermann Verlag

Und das NLP hat doch Recht – Hirnforschung für Veränderer, Zeitschrift K & S 06/06

Bei Interesse kann ein Artikel kostenlos als PDF angefordert werden. nlp@nlp-professional.de