

WAS IST NLP?

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) wurde von John Grinder und Richard Bandler im Jahre 1975 begründet und gilt als bedeutsames Konzept für Kommunikation und Veränderung. NLP untersucht die Muster („Programmierungen“), die durch die Interaktion zwischen dem Gehirn (Neuro), der Sprache (Lingua) und dem Körper kreiert werden und die sowohl effektives als auch ineffektives Verhalten produzieren können. Unsere Sprache beeinflusst in erheblichem Maße die Wahrnehmung und damit das emotionale und mentale Erleben.

Die Fertigkeiten und Techniken des NLP entstanden durch Beobachtung und Analyse der Muster im exzellenten Tun von Experten aus diversen Bereichen wie beispielsweise die Arbeit des Hypnosetherapeuten Milton Erickson, des Gestalttherapeuten Fritz Perls und der Familientherapeutin Virginia Satir.

Das Menschenbild im NLP beinhaltet folgende förderliche Grundannahmen:

1. Jede Person hat ihr eigenes Modell von der Welt
2. Jedes Verhalten ergibt Sinn im Zusammenhang mit dem Modell, das die Person von der Welt hat
3. Menschen treffen in ihrem Verhalten immer die beste Wahl, die ihnen im Moment zur Verfügung steht
4. Jedes Verhalten hat eine (oder mehrere) positive Absicht(en)
5. Jedes Verhalten würde angemessen erscheinen, könnten wir es in dem Kontext sehen, in dem es ursprünglich entstand
6. Menschen haben alle notwendigen Ressourcen / Fähigkeiten zur Erreichung ihrer Ziele und den damit verbundenen Veränderungen in sich „... bis man an Grenzen z.B. physische Ursachen stößt.“
7. Der erste Schritt in Richtung Veränderung besteht in der genauen Bestimmung eines positiv formulierten Ziels
8. Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes. Offen zu sein für alles, was funktioniert. Die Bereitschaft zur Suche nach Lösungsalternativen. Eine typische Konfusion wird hiermit erzeugt: „Es ist so!“ - „Oder auch nicht!!“
9. Es gibt mindestens einen dritten Weg
10. Konstruktive Konfliktlösung ist ein Prozess, nicht ein Produkt
11. Im Konflikt liegt die Chance zur positiven Veränderung und Entwicklung
12. Wenn jemand etwas Bestimmtes tun kann, so ist es möglich, dieses Verhalten zu modellieren (nach zu machen) und es weiter zu geben.