

NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren

NLP ist Teil einer Bewegung, die ständig stärker wird. Eine Bewegung hin dazu, in der Welt wirkungsvoller zu handeln, die Fertigkeiten und das Wissen, das wir haben, mit Würde, Weisheit und Balance anzuwenden.
O'Connor/Seymour

Was ist NLP?

Neuro-Linguistisches-Programmieren (NLP) ist ein systemisches Modell für Kommunikation und Lernen mit einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen.

Es ist die Kunst erfolgreicher Kommunikation in Beruf und im privaten Leben, persönlicher Weiterentwicklung und der eigenen Bestleistungen.

Die NLP-Methoden ermöglichen die Erweiterung der inneren Erlebniswelt des Menschen und stellen wichtige Ressourcen für Ausdruck, Kommunikation und Kooperation zur Verfügung.

NLP ist grundsätzlich ressourcen- und zielorientiert und geht davon aus, daß jeder Mensch alle Fähigkeiten in sich trägt, um seine Ziele gut zu erreichen und seine Probleme zu lösen.

Die Buchstaben NLP stehen für:

Neuro

Wenn wir etwas mit unseren Sinnen erleben, also sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen, wird das neurologisch in unserem Gehirn und Nervensystem abgebildet, verarbeitet und gespeichert. Dazu gehört auch das Phantasieren und das Erinnern.

Linguistisches

Mit unserer Sprache codieren wir unsere Erfahrungen. Wir kommunizieren, erklären und ordnen unsere Welt durch Sprache. Symbole, Mimik und Gestik zählt dazu, alles was uns Botschaften vermittelt.

Programmieren

Wir lernen durch sinnvoll aufeinander aufbauende Erfahrungen. Wir geben all dem, was wir erleben, eine Bedeutung und handeln entsprechend. Unser Verhalten basiert auf individueller Erfahrung und führt daher nicht immer zu optimalen Ergebnissen. Mit NLP können erfolgreiche Handlungsalternativen erlernt werden.

Neuro-Linguistisches Programmieren ist Arbeit mit Menschen, in der es darum geht, alle Sinne zu aktivieren und ihre Erfahrungen und Gedanken so zu erweitern, daß sie für ihr Leben hilfreiche neue Wahlmöglichkeiten entdecken.

NLP handelt also davon, wie wir unsere subjektiv empfundenen Erlebnisse einordnen, durch welche Filter wir unsere Umwelt wahrnehmen und mit welchen Strategien wir erwünschte oder unerwünschte Ergebnisse für uns hervorbringen.

NLP fragt nach dem Wie wir etwas tun, also nach der Struktur unseres Denkens, und daraus folgend nach der Struktur unseres Handelns. Diese individuelle Struktur wird beim Lernen mit NLP genutzt. Daher gibt es sehr gute und schnelle Ergebnisse für persönliche Veränderungen.

Die Begründer - die Geschichte des NLP

In den frühen 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts untersuchten die jungen Wissenschaftler der University of California in Santa Cruz, John Grinder (Linguistik) und Richard Bandler (Informatik, Mathematik, Psychologie) die Arbeit der drei zu der Zeit besten und erfolgreichsten Therapeuten:

1. Fritz Perls, Begründer der Gestalttherapie.
2. Virginia Satir, systemische Familientherapeutin,
3. Milton Erickson, weltbekannter Hypnotherapeut und

Bandler und Grinder wollten ergründen, was die Arbeit dieser berühmten Therapeuten so erfolgreich machte und sie von anderen ‚durchschnittlichen‘ Therapeuten unterschied.

Sie entdeckten, trotz der denkbar unterschiedlichen Arbeitsweisen dieser brillianten Therapeuten, erstaunlich viele Übereinstimmungen in den Wirkprinzipien der verwendeten Methoden. Diese wurden von den Begründern des NLP analysiert und in überschaubare Bausteine zerlegt und damit für jeden erlernbar gemacht.

Diese Wirkprinzipien finden sich in jeglichen, gelungenen Kommunikationsprozessen wieder und somit ist NLP geeignet, in vielen Lebensbereichen positive Ergebnisse zu erzielen.

Der Verdienst der NLP-Entwickler ist es, daß sie Veränderungs- und Kommunikationsprozesse auf eine strukturierte Art bewußt und für jeden erlernbar gemacht haben.

Die Methoden des NLP werden heute ständig weiterentwickelt und auf neue Anwendungs-Bereiche übertragen.

Für wen ist NLP nützlich?

für Personen aus Berufen, die vorwiegend auf Kommunikation beruhen

für Menschen, die in ihrem Berufsleben zu ihren persönlichen Bestleistungen kommen wollen

für Menschen, die sich ein selbstbestimmtes und bewußtes Leben vorstellen

für jede und jeden mit dem Wunsch nach mehr persönlichem Erfolg und gelungener Kommunikation

in ihren Beziehungen

für Menschen, die einen respektvollen Umgang mit sich und ihren Mitmenschen wollen

In welchen Bereichen ist NLP einsetzbar und hilfreich?

Wirtschaft, Pädagogik und Therapie sind die wichtigsten Anwendungsbereiche.

Die Methoden und Modelle des NLP wirken unabhängig vom jeweiligen Inhalt, deshalb lassen sich die Kommunikationsprozesse aus den verschiedenen Lebensbereichen gestalten:

im Unterricht für Schulkinder und Erwachsene

im respektvollen Umgang mit Untergebenen und Teamkollegen

der Kontakt zu Kunden, Klienten und Patienten wird einfacher und effektiver

gesundheitsförderndes Verhalten wird unterstützt und aktiviert

für die persönliche Weiterentwicklung und gutes Selbstmanagement (z.B. bei Streß)

in der Kindererziehung und zum Vorleben kongruenten Verhaltens

Geschäftsbeziehungen werden verbessert

Schutz vor ungewollter Manipulation durch andere

Wie kann ich NLP lernen?

Natürlich gibt es zahlreiche Bücher zum Thema NLP. Eine gute grundlegende Einführung und einen umfassenden Überblick bietet das Buch:

O'Connor, Joseph / Seymour, John:

Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung.

VAK Verlag für Angewandte Kinesiologie, Freiburg

In Büchern können Sie eine Menge über NLP nachlesen. Um es praktisch anzuwenden, ist es wichtig, NLP zu erleben. Nur so können Sie seine Wirkungsweise erfahren und sehen, hören und spüren, wie es wirkt.

Zu diesem Zweck gibt es Seminare, die zum NLP-Practitioner ausbilden. Hier lernen Sie die grundlegenden Techniken des NLP kennen, können sie in der Gruppe mit anderen ausprobieren und üben. Schließlich finden Sie dort auch Unterstützung bei Ihrem Bemühen, das Gelernte in Ihren Alltag zu integrieren und dort anzuwenden.

Der Deutsche Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren (DVNLP) hat für die Ausbildung zu NLP-Practitioner Qualitätsstandards entwickelt und in einem Curriculum niedergelegt. Seminare, die sich an diesem Standard orientieren, können mit einem entsprechenden Zertifikat des DVNLP abgeschlossen werden.

In Kürze starten wir mit einer neuen Ausbildung zum NLP-Practitioner, die diesen Standards und Richtlinien des DVNLP entspricht und mit einem DVNLP-Zertifikat abschließt. Damit sind Sie berechtigt, NLP selbständig anzuwenden und an der weiterführenden Ausbildung zum NLP-Master teilzunehmen.

Bitte schauen Sie im [Bereich Termine](#), wann die neuen Ausbildungsgänge beginnen.

