

## NLP – Was bedeutet das?

**FORUM FRAGTE DIE PERSONALBERATERIN UND KOMMUNIKATIONSTRAINERIN ASTRID ARNDT, WAS ES MIT DIESEN DREI BUCHSTABEN AUF SICH HAT.**

Der Begriff NLP steht für Neuro-Linguistisches-Programmieren und geht davon aus, dass menschliche Erfahrungen und Fähigkeiten drei Aspekte aufweisen.

■ „Neuro“ steht für nervliche oder sensorische Wahrnehmungen, es steht als Synonym für Sinnesorgane. Wir nehmen mit all unseren Sinnen, wie das Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken, die Welt wahr.

■ „Linguistik“ steht für Sprachformen und Sprachmuster – es ist also die Art und Weise, wie wir mittels Sprache offen legen, was in unserem Kopf beim Denken so vor sich geht. Wir geben unsere Erfahrungen durch die Sprache weiter.

■ „Programmieren“ steht für Denk- und Verhaltensgewohnheiten. Unser Verhalten ist das Ergebnis von Lernprozessen, es basiert auf individueller Erfahrung. Mit NLP können Handlungsalternativen erlernt werden, die erfolgreich bei der eigenen Zielsetzung wirken.

NLP ist ein Modell, um die Kommunikation mit sich und anderen zu verbessern. Es stellt effektive Werkzeuge zur Verfügung, um Veränderungen einzuleiten. NLP begleitet innere Prozesse, die sich an Zielen und Ressourcen

orientieren. Es befähigt Menschen, ihre individuellen Fähigkeiten und Stärken weiterzuentwickeln.

### WELCHE GESCHICHTE HAT DAS NLP?

Das NLP wurde in den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts von den Wissenschaftlern Richard Bandler (Mathematiker) und John Grinder (Linguistiker) in Santa Cruz, Kalifornien entwickelt.

Sie wollten ergründen, wie die drei erfolgreichsten Therapeuten der damaligen Zeit – Fritz Perls (Gestalttherapie), Virginia Satir (Familientherapeutin) und Milton Erickson (Hypnosetherapeut) – Veränderungen bei ihren Klienten bewirkten.

Bandler und Grinder beobachteten und analysierten deren Arbeit. Sie stellten fest, dass alle drei die gleichen Verhaltensmuster anwandten und entdeckten viele Übereinstimmungen in den Wirkprinzipien der verwendeten Methoden.

Diese Methoden wurden von den NLP-Gründern nicht nur beharrlich weiterentwickelt, sondern sie machten diese für jeden erlernbar. Auch heute werden die Modelle und Methoden ständig weiterentwickelt. NLP hat sich auf der gesamten Welt verbreitet und wird auf immer neue Anwendungsbereiche übertragen.

### IN WELCHEN ANWENDUNGSBEREICHEN IST DENN NLP EINSETZBAR?

Wie bereits erwähnt, ist das allumfassende Thema des NLP die Kommunikation im weitesten



FOTOS (2): FOTOLIA

Sinne. Kommunikation beeinflusst unser Handeln, unsere eigene Entwicklung und natürlich den Umgang mit anderen Menschen. Deshalb sind die Anwendungsgebiete auch sehr vielfältig.

NLP wird beispielsweise eingesetzt für die Persönlichkeitsentwicklung, in Pädagogik und Bildung, in Psychotherapie und Beratung, bei der Kreativitätsentwicklung, in Gesundheitstherapien, in der Konfliktbewältigung, im Management, in Coaching und Supervision, im Verkauf und im auch Sport.

Die umfangreichen Strukturen und Modelle des NLP sind also nützlich für Personen aus Berufen, die besonders mit Kommunikation zu tun haben. Für Menschen, die eine berufliche Karriere anstreben und zu Bestleistungen kommen wollen, für Menschen, die unerwünschte Verhaltensweisen bei sich selbst verändern möchten oder auch für Menschen, die einen respektvollen Umgang mit sich und ihren Mitmenschen wollen.

### WIE KANN MAN NUN DIE VERSCHIEDENSTEN NLP-METHODEN LERNEN?

Zum Thema NLP gibt es selbstverständlich eine Vielzahl von Büchern. Empfehlenswert für den Lerneinstieg ist das Buch „Neuro-linguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung“ von Joseph O’Conner und John Seymour.

In Büchern kann man zwar sehr viel von NLP nachlesen, doch um es praktisch anzuwenden ist es nützlich, NLP selbst zu erleben. Nur im eigenen Erleben sieht, hört und spürt man die Wirkung dieser Modelle und Methoden erst richtig.

In Seminaren oder in gezielten NLP-Ausbildungen kann man zunächst das notwendige Rüstzeug erwerben, alles ausprobieren und wirken lassen. Dieses Rüstzeug, welches in einem reichlich gefüllten Methodenkoffer liegt, kann anschließend im beruflichen und privaten Leben wieder ausgepackt werden.

(Das Gespräch führte Nils Ohl.)

## DIE FORUM-SERIE

### Persönliche Kompetenzen

In dieser Forum-Serie werden Hinweise zu persönlichen Kompetenzen gegeben, die im Betriebsalltag hilfreich sind. Expertenrat gibt Personalberaterin Astrid Arndt, Tel. 0355 3831-069 bzw. E-Mail: [info@arndt-communication.de](mailto:info@arndt-communication.de).

