

NLP Neurolinguistisches Programmieren

- Die Kunst, sich und andere neu zu programmieren -



Richard Bandler

Beim Neurolinguistischen Programmieren wird versucht über das Nervensystem (und die fünf Sinne) und über sprachliche und nonverbale Kommunikationssysteme unser Verhalten und unseren Körper in seinen unbewußten Programmen direkt zu verändern. Es wird als Kurztherapie

(insbesondere bei Phobien u.a.), Behandlung bei psychosomatischen Erkrankungen, als Trainingsprogramm für Manager, als eine Lehr- und Lernmethode für Pädagogen oder allgemein als Weg zur persönlichen Selbstentfaltung angeboten.

Auf der theoretischen Grundlage der physiologischen und psychischen Konditionierbarkeit (Pawlowsche Hundeversuche) haben die Begründer Richard Bandler und John Grinder den bekannten Therapeuten Erickson, Pearls, Bateson u.a. jahrelang auf die Finger geschaut und die effektivsten Methoden und Kommunikationsmuster herausgefiltert.

NLP- Philosophie: „Jeder Mensch besitzt bereits alles Wissen und alle Fähigkeiten, um jedes seiner Probleme zu lösen und jedes gewünschte Ziel zu erreichen“

NLP- Grundsätze:

1. Nicht im Problem verharren, weil dies in einen inneren Zustand der Handlungsunfähigkeit führt.
2. Alle Aufmerksamkeit und Energie auf das Formulieren und Setzen eines eigenen Zieles richten.
3. Statt der Frage nach dem Warum nachzugehen, sich auf das Wie des Wahrnehmens, Bewertens und Handelns konzentrieren, um so den Prozeß herauszuarbeiten, der zum Ziel führt.

Die therapeutische Unterstützung des Lösungsweges besteht:

weges besteht:

1. hauptsächlich in Fragen, die nicht inhaltsbezogen, sondern prozeßsteuernd sind.

Linguistischer Anteil des NLP

- Aussagen des Klienten auf die konkrete Wirklichkeit lenken, wer mit „man“ gemeint ist, ob „immer, nie, alle, niemand“ wirklich in allen Fällen zutrifft.

- Entlarven von Gedankenlesen („das könnte er sich doch denken“)

- Unzulässige Kopplungen von Ursache und Wirkung aufheben („seine langen Haare ärgern mich“).

2. Durch die Fragen des Therapeuten wird der Klient dazu gebracht, zuerst einmal zu schweigen, um nach innen zu gehen und an tiefe Schichten des Erlebens heranzukommen.

Neurologischer Anteil des NLP

- Klienten kommen dabei in Kontakt mit unbewußten Persönlichkeitsanteilen und mit ihrem „Höheren Selbst“.

Das penetrante Nachfragen stellt sicher, daß die volle seelische Wirklichkeit mit allen fünf Sinnen erlebt wird und die gefundenen Lösungen aus dem Klienten selbst stammen und in sein Weltbild hineinpassen.

3. Aus dem Problemzustand (keine Wahlmöglichkeit) in den Zielzustand (Kreativität und Tatkraft) versetzen. Dies wird erreicht durch das sogenannte **ANKERN:**

- Der Klient geht in eine angenehme Erinnerung hinein und im Moment des intensivsten Erlebens (körperlich, emotional, geistig) wird ein Vorbedachter Reiz gesetzt: eine Berührung, ein Laut, eine Geste oder eine Kombination von taktil, auditiv oder visuell Wahrnehmbarem. Immer wenn der Reiz oder Anker wieder ausgelöst wird, kommt der Klient erneut in diesen angenehmen Zustand. Genauso können auch Problemsituationen geankert werden. Wenn nun beide Anker gleichzeitig ausgelöst werden und zusätzlich bestimmte Prozeßanweisungen erfolgen, bekommt der Klient Zugang zu beiden Zuständen und kann sein Problem aus einem Zustand der Kraft, der Kreativität und einer selbstsicheren Haltung erleben. Dadurch werden die mit den unbewußten Überzeugungen gekoppelten Reiz-Reaktionsschleifen (negative Fixierungen = Neurosen) unwirksam gemacht und neue Verhaltensmöglichkeiten erschlossen. Das Therapieziel ist deshalb die „Neuprogrammierung“, d.h. die Bahnung neuer Reiz-Reaktionsschleifen, wobei positive Erfahrungen und vorhandene Fähigkeiten neu zur Geltung kommen. Deshalb ist NLP auch als Kurztherapie möglich, denn in vielen Engpässen des Lebens genügt es, alte Fixierungen aufzulösen und vorhandene Ressourcen zu mobilisieren.

Beispiele für die Heilung von Phobien und starken Ängsten:

Zusammen mit einer anderen Vorgehensweise, bei der die Gefühle von den visuellen und auditiven Vorstellungen getrennt werden, bewirkt das gleichzeitige Auslösen von zwei Ankern, oft unglaubliche Schnellheilungen (eine Sitzung).

Die gleiche Grundtechnik - von Robert Dilts entwickelt wird auch eingesetzt, um das Immunsystem zu beeinflussen, ins-

Visualisierungsübungen, bei Krebs, wie es der amerikanische Arzt Carl Simonton praktiziert.

4. Das sogenannte **Spiegeln** (pacen) des Klienten, in dem der Therapeut sich in Körperhaltung, Gestik, Stimmlage, Atmung und Wortgebrauch angleicht.

- Um Kontakt und Vertrauen herzustellen und herauszufinden, ob der Klient ein visueller, auditiver oder eher kinästhetischer Typ ist.

Die laufend expandierende Anzahl von neuen NLP-Techniken

schöpfflichen Methodentrickskiste.

Literaturhinweis:

Bandler, R.: „Veränderung des subjektiven Erlebens“

Bandler, R/Grinder, J.: „Reframing“