

NLP = Neurolinguistisches Programmieren

- **Neuro:** bezieht sich auf die Neurologie – darauf, wie Körper und Seele über das Nervensystem miteinander verbunden sind
- **Linguistisch:** geht es um die Sprache – darum, wie wir auf andere und auf uns selbst durch Sprache Einfluss nehmen
- **Programmieren:** weist auf die immer wiederkehrende Abfolge von Gedanken und Verhaltensweisen hin – darauf, wie wir handeln, um unsere Ziele zu erreichen – und auf Folgen unserer Handlungen

NLP ist ein Kommunikationsmodell, welches sich mit der Interaktion des Gehirns (N) und Sprache (L) und der Auswirkung auf unsere Körperphysiologie und unsere Verhaltensmuster (P) beschäftigt.

NLP wird definiert als die Struktur der subjektiven Erfahrung. NLP untersucht die Muster (Programmierung), die durch die Interaktion zwischen dem Gehirn (Neuro), der Sprache (Linguistik) und dem Körper kreiert werden, und die sowohl effektives als auch ineffektives Verhalten produzieren können.

- die Fähigkeit, über die 5 Sinne (**V**=Visuell (sehen), **A**=Auditiv (hören), **K**=Kinästhetisch (fühlen/spüren), **O**=Olfaktorisch (riechen), **G**=Gustatorisch (schmecken) seinen Zustand so zu steuern, dass man jederzeit ein gewünschtes Ergebnis erzielen kann
- das Studium, wie Menschen ihr Denken, ihre Gefühle, ihre Sprache und ihr Verhalten organisieren, um die Resultate zu erzielen, die sie erzielen (John Grinder)
- gemäss Richard Bandler ist NLP die Gebrauchsanweisung für das Gehirn

Dies sind nur ein paar Definitionen von NLP, die aber eines gemeinsam haben, nämlich die Steuerung interner Prozesse, die im Äusseren zu besseren Ergebnissen führen. Weiterhin liegt ein gemeinsamer Glaubenssatz zu Grunde, nämlich dass für jeden Menschen jede Veränderung möglich ist, so lange man sich selbst keine gedanklichen Grenzen setzt.

Das Neuro Linguistische Programmieren wurde in den 1970er Jahren von dem Studenten (Mathematik, Informatik, Psychologie) Richard Bandler und dem Linguistik Professor John Grinder entwickelt, die sich an der Universität von Kalifornien in Santa Cruz kennenlernten.

Bandler und Grinder untersuchten die Sprach- und Verhaltensmuster u.a. von Virginia Satir (eine Koryphäe auf dem Gebiet der Familientherapie), Fritz Perls (Entwickler der Gestaltherapie) und Milton H. Erickson (begründeter Hypno- und Psychotherapeut).

Die Fertigkeiten und Techniken des NLP entstanden durch Beobachtung der Muster im exzellenten Tun von Experten aus diversen Bereichen professioneller Kommunikation, unter anderem aus dem Bereich der Psychotherapie, der Wirtschaft, der Hypnose, des Rechtswesens und der Erziehung."

1. Problem kurz erfragen
2. Zielrahmen erarbeiten
3. Intervention auswählen

Das Ziel ist in der Gegenwart formuliert, positiv und in der eigenen Kontrolle. Die genaue Repräsentation des Zieles in allen Wahrnehmungssystemen: Wie sieht es aus? Wie hört es sich an? Wie fühlt es sich an? Wie riecht es? Wie schmeckt es? Das Ziel ist SMART: **S**=spezifisch, **M**=messbar, **A**=attraktiv, **R**=realistisch, **T**=terminiert. Beim NLP wird ein Ziel erarbeitet welches eindeutig definiert ist, welches messbar ist, welches vom Empfänger akzeptiert (gewünscht) ist, welches möglich ist, welches eine Terminvorgabe hat, damit das Ziel erreicht werden kann.

Carpenter-Gesetz besagt, dass jede bildliche Vorstellung das Bestreben hat sich zu verwirklichen.

NLP findet seine Anwendung überall dort, wo Menschen miteinander kommunizieren. NLP handelt von Kommunikation und die findet bekanntlich überall statt, wo sich Menschen begegnen.

NLP kann eine Unterstützung sein, wenn Sie z.B. eine Phobie haben, oder wenn Sie eine Situation erlebt haben, welche suboptimal verlaufen ist....

Ich berate Sie gerne, Sie erreichen mich telefonisch oder über das Kontakt Formular.