

# NLP

## Neurolinguistisches Programmieren

Die Technik des Neurolinguistischen Programmierens (kurz: NLP) wurde zu Beginn der 70er Jahre von Richard Bandler, John Grinder und Frank Pucelik an der University of California entwickelt und in den 80er Jahren in Deutschland eingeführt. Das zielorientierte Kurzzeit-Konzept aus der Kommunikationspsychologie fokussiert sich auf eine Verbesserung der Kommunikation und die persönliche Weiterentwicklung. Daher findet es in vielen Bereichen Verwendung, von Coaching, Verkauf, Erziehung, Sport und Mitarbeiterführung bis hin zu Spiritualität, Lernpsychologie und Psychotherapie.

Die Technik gilt als „Gebrauchsanweisung für das Gehirn“, da sie eine Brücke zwischen verschiedenen Interpretationen und Ansichten schlägt. NLP hilft, Verhalten und Befindlichkeit des Gesprächspartners zu verstehen und fördert eine Atmosphäre positiver Motivation.

### Die Bezeichnung setzt sich aus drei Bestandteilen zusammen:

- **Neuro:** Jeder Umweltreiz wird durch das menschliche Nervensystem zu Informationen verarbeitet. Die Wahrnehmung steht in direktem Zusammenhang mit dem Denken und den Gefühlen.
- **Linguistisches:** Sprache ist nicht nur für zwischenmenschliche Kommunikation zuständig, sondern auch für die innere. Wenn wir nach außen hin kommunizieren gibt es hierzu konkrete innere Vorstellungen, welche wir ebenfalls durch Sprache verbildlichen.
- **Programmieren:** Wer sich dessen bewusst ist, wird in die Lage versetzt, seine Verhaltensmuster zu hinterfragen und sie in kreative neue Wege zu verwandeln um das eigene Verhalten neu und dauerhaft zu ändern – quasi eine (Neu-)Programmierung des Gehirns.

Der österreichische Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick stellte einst das Axiom auf, dass man nicht nicht kommunizieren kann. Und auch NLP geht von der Grundlage aus, dass die Menschen immerzu kommunizieren. Dies umfasst neben der Sprache auch auf Verhalten, Gesten, Tonfall und vieles mehr. Das, was wir Mitteilen, und das, was der Gegenüber versteht, wird durch viele Faktoren bestimmt. NLP bietet ein großes Repertoire praktischer Werkzeuge, um diese komplexe Situation effizient zu meistern.

Eben weil Kommunikation mehr als Sprache ist, liegt es nahe, dass die sprachliche Verständigung voller Fallstricke ist. NLP weißt Fragestellungen und Techniken auf, um implizite und unterschwellige Vorannahmen ausfindig zu machen und zu verstehen. Dabei spielt die innere Verarbeitung sinnlicher Erfahrungen mittels der Sprache eine wichtige Rolle, da diese beeinflusst, wie wir denken und reagieren. Durch sprachliche Verdichtung gehen zumeist Informationen verloren, was die Gefahr einer falschen Interpretation erhöht. Ein Umstand, den sich Medien, Politiker und Werbefachleute gerne zunutzen machen – und dem man mithilfe des Neurolinguistischen Programmierens entgegenwirken kann.

Versteht man die Zusammenhänge und Kodierung innerhalb des Gehirns, können Änderungen leichter hervorgerufen, Neues schneller erlernt und die Effizienz der Kommunikation verbessert werden. NLP beschreibt auf präzise Art und Weise wie Wahrnehmung und geistige Prozesse im Kopf eine persönliche Realität erschaffen. Durch die Analyse von Wahrnehmungsfiltren hilft die Technik, zu verstehen, wie ein Mensch sich in seiner Umwelt sieht und wie er die Welt erklärt. Die individuellen und (sub-)kulturellen Eigenschaften des Gegenüber werden ausfindig gemacht, um entsprechend darauf reagieren zu können.

In vielen Bereichen von Wirtschaft, Industrie und Verwaltung profitieren die Menschen von NLP-Techniken, welche sie im Rahmen eines Coachings erworben haben. Die Coaches helfen



petra drees

unternehmensberaterin  
trainerin · coach

NLP 1 | 2

Petra Drees  
Tannenweg 4  
54340 Leiwien

Fon +49 6507 704950  
Fax +49 6507 704952  
Mobil +49 172 6723436

info@petradrees.de  
www.petradrees.de

bei der Überwindung von Schwierigkeiten, der Planung und Umsetzung von Veränderungen sowie der Entfaltung von Potentialen. Auf der Basis exakt definierter Ziele können lösungsorientierte Strategien entwickelt und notwendige Fähigkeiten vermittelt werden.

Fertigkeiten im Neurolinguistischen Programmieren fördern zudem die produktive Kommunikation zwischen Eltern und Kind. Wer sich für das Kind klar und verständlich ausdrückt, erleichtert diesem das Verständnis und ermöglicht so eine angemessene Reaktion. Sorgfältiges Zuhören und Beobachten geben eine neue Sicht darauf, wie das Kind sich in seiner Welt orientiert. Haben sich die Eltern das Wissen um NLP angeeignet, können sie dem Kind gute Gewohnheiten in Sachen klarer und gelungener Kommunikation vermitteln und geben ihm dadurch effiziente Werkzeuge zum Lernen und zur Entwicklung von Selbstwertgefühl an die Hand.

### ➤ **Weiterführend Informationen zu NLP findet man in:**

- Peter Schütz u.a. NLPt. Theorie und Praxis der Neuro-Linguistischen Psychotherapie, Paderborn: Junfermann Verlag 2001.



**petra drees**

unternehmensberaterin  
trainerin · coach

---

NLP 2 | 2

Petra Drees  
Tannenweg 4  
54340 Leiwien

Fon +49 6507 704950  
Fax +49 6507 704952  
Mobil +49 172 6723436

info@petradrees.de  
www.petradrees.de