

NLP – Was ist das?

Kurze Einführung ins NLP

Seite 1

Lösungen

NLP legt den Fokus auf das was möglich ist, nicht auf das, was nicht klappt. Hauptanliegen des NLP ist es, die Wahlmöglichkeiten und damit Handlungsfähigkeit in bestimmten, vielleicht schwierigen oder festgefahrenen Situationen zu erweitern und so zu Lösungen zu kommen.

- Wenn das was Du tust, nicht funktioniert, was könntest Du anders machen?
- Ist das was Du tust, hilfreich in Bezug auf Dein Ziel?
- Weißt Du genau, was Du tun musst, um Dein Ziel zu erreichen?
- Was genau an diesem Ziel ist für Dich selbst erreichbar?

Ressourcen

Jeder Mensch verfügt über Erfahrungen, Kenntnisse, Fähigkeiten und Anlagen, die für Wachstum und Veränderung hilfreich sind. Manchmal haben wir jedoch keinen Zugang zu diesen Ressourcen. NLP hilft dabei, vorhandene Ressourcen zu erkennen, zu aktivieren und zu erweitern.

- Welche Ressourcen sind jetzt nötig?
- Wo hast Du die Ressourcen, die Du jetzt benötigst in Deinem Leben schon gelebt?
- Wen kennst Du, der diese Ressourcen hat?
- Kannst du für einen Moment so tun, als hättest Du alle Ressourcen, die Du brauchst?

Auswirkungen

NLP achtet darauf, dass Veränderungsprozesse im Einklang mit unserer Umwelt stehen. Dazu gehören neben ökologischen Aspekten vor allem die direkten Auswirkungen auf die Menschen mit denen wir leben und arbeiten.

- Was könnte gut daran sein, dass es nicht funktioniert?
- Was gibst Du auf, wenn Du Dein Ziel erreicht hast?
- Welche Auswirkungen hat dies auf Deine Umgebung?
- Was motiviert Dich, dieses Ziel zu verfolgen?

jonathan-Info: NLP - kurz und bündig

Seite 2

Kommunikation

Nicht immer wird das was wir sagen auch so verstanden wie wir es meinen. Worte haben Kraft, sie können Beziehungen verbessern oder zerbrechen lassen, sie können uns und andere in gute oder schlechte Zustände versetzen. NLP bietet Techniken, mit denen wir Kommunikation und ihre Muster erkennen und verändern können.

- Ich bin nicht erfolgreich – hattest Du tatsächlich noch nie Erfolg?
- Das ist sehr unangenehm – was bedeutet unangenehm für Dich?
- Das wird nicht funktionieren – woher genau weißt Du das?
- Ich muss mich mehr anstrengen – was passiert sonst?

Erleben

NLP macht uns die Prozesse bewusst, die unser eigenes Erleben und damit auch unsere Handlungen steuern. Dazu gehört es, die Wahrnehmung zu schärfen und Interpretationen zu erkennen.

- Was genau siehst, hörst, spürst, schmeckst und riechst Du in dieser Situation?
- Wie sieht es aus, wie hört und fühlt es sich an, wenn Du Dein Ziel erreicht hast?
- Welche Strategie nutzt Du, um dieses Verhalten aufrecht zu halten?
- Woher weißt Du, dass das so ist?

Einstellung

NLP bietet einen ausgezeichneten Werkzeugkasten mit wirkungsvollen Veränderungsinstrumenten. NLP ist jedoch keine Reparaturtechnik, sondern auch eine geistige Einstellung, eine Lebenshaltung. Erst damit ist eine verantwortungsvolle Anwendung des NLP möglich, erst dadurch wird NLP zur Kunst.

- Jeder Mensch hat seine eigene Landkarte von dieser Welt
- Jedes Verhalten hat auch eine positive Absicht
- Wenn etwas nicht funktioniert, dann tue etwas anderes
- Menschen haben alle Ressourcen für gewünschte Veränderungen in sich