

## WAS IST NLP?

Heute ist NLP - Neurolinguistisches Programmieren - eine eigenständige Methode. Sie stellt teilweise eine Weiterentwicklung und eine Differenzierung von älteren Schulen dar. NLP ist die angewandte Summe neuer Erkenntnisse der Psychologie, Sprach- und Gehirnforschung und macht erfolgreiche Kommunikation sowie zielorientiertes Denken und Handeln für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung lern- und lehrbar.

**N → wie** **Neurologische Prozesse:** Nerven nehmen Reize auf und transportieren sie zum Gehirn. Dort werden sie gefiltert und verarbeitet. Daraus entwickeln sich weiteres Denken und Verhalten mit Wirkung auf die Umwelt und die daraus folgenden Prozessabläufe.

**L → wie** **Linguistischer Ausdruck:** Die Sprache ist die Brücke, die unsere innere Welt mit dem Aussen verbindet. Dabei ist zu bedenken, dass wir mit uns selber reden (Gedanken, Selbstgespräche) und dass Worte Botschaftsträger sind. Der Empfänger übersetzt mit Einbezug von Körpersprache das Gehörte und Gesehene wiederum in seine Repräsentation mit Interpretationen aufgrund seines eigenen Modells der Welt.

**P → wie** **Programmieren von Verhalten:** Jeder Mensch und jede Gruppe hat bewusste oder unbewusste Verhaltensprogramme, Prägungen oder Muster. Diese kennzeichnen sich einerseits durch ein äusserlich sichtbares Verhalten und gleichzeitig durch eine innere Haltung, die mentale Einstellung. NLP untersucht jede Ebene, deren Zusammenhänge und Auswirkungen und den Ablauf der einzelnen Prozessbausteine. Geniale Abläufe können gefeiert und optimierbare korrigiert werden. Letztlich entscheidet das Resultat der Kommunikation, ob das Ziel resp. die Lösung zufriedenstellend erreicht wurde.

Als ein psychologisches Kommunikationsmodell lehrt uns NLP, die Sprache unseres Nervensystems zu verstehen, umzusetzen und unser Leben erfolgreich zu gestalten resp. programmieren.

„Offenheit und Skepsis, dies sind die beiden Flügel, die beim Lernen Gewinn bringen.“ (Megha Baumeler)

(Quelle: [www.nlp.ch](http://www.nlp.ch))

### Was Sie mit NLP im Business erreichen können

- ✓ Entwickeln von Visionen, Zielen, Strategien und Leitbildern
- ✓ Zielfindungsprozesse, Definition präziser und motivierender Ziele
- ✓ Verbesserung der Arbeitszufriedenheit und des Betriebsklimas
- ✓ Optimieren innerbetrieblicher Kommunikationsprozesse

- ✓ Steigerung der Mitarbeitermotivation
- ✓ effiziente und erfolgreiche Zielrealisierungen initialisieren
- ✓ Sensibilisierung für emotionale Intelligenz und soziale Kompetenzen
- ✓ bewusste Wahrnehmung persönlicher Stärken und Lernfelder
- ✓ nachhaltige Integration und Transfersicherung erlernter Fähigkeiten
- ✓ aufdecken und nachhaltiges Lösen von Konflikten
- ✓ Teamentwicklung und Steigerung der Performance
- ✓ Begleiten von Veränderungsprozessen
- ✓ gezielte Personalentwicklung
- ✓ Schaffung langfristiger Erwerbsperspektiven für ältere Mitarbeiter
- ✓ attraktiver Arbeitgeber für Fach- und Führungskräfte

### NLP beschäftigt sich mit subjektiver Wahrnehmung von Menschen

Menschen unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie bestimmte Situationen, sich selbst, andere Menschen, ihre Beziehungen, ihre berufliche Tätigkeit und den Alltag erleben. Je nachdem, wie wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir denken, fühlen und diese Gefühle bewerten, kann ein und dieselbe Situation als angenehm und wohltuend oder als schwierig und belastend erlebt werden. In diesem Sinne erschafft jeder einzelne Mensch seine eigene und einzigartige Realität.

Das Neuro-Linguistische Programmieren, kurz: NLP, beschäftigt sich mit der Frage, welche Faktoren unser Erleben steuern und wie wir unsere Erfahrungen selbst hervorbringen. Mit anderen Worten: NLP widmet sich dem Studium der menschlichen Subjektivität.

### NLP handelt von Sprache und Kommunikation

Unser Alltag besteht zu einem großen Teil aus Kommunikation – unabhängig davon, womit wir beruflich oder privat unsere Zeit verbringen. Neben der Sprache gehören auch Mimik, Gestik, Tonfall und sogar Schweigen zu unseren Kommunikationsformen.

Das bedeutet: Wir können nicht nicht kommunizieren. Was auch immer wir sagen oder tun, wie auch immer wir uns verhalten – wir senden permanent Botschaften an unsere Mitmenschen. NLP geht der Frage nach, wie Sprache und Kommunikation unser Denken und Handeln beeinflussen. Was sagen unsere Kommunikationsmuster über uns selbst aus und wie werden wir damit von anderen wahrgenommen? NLP hilft, Kommunikationsprozesse besser zu verstehen und trägt dazu bei, dass Kommunikation gelingt.

### NLP eröffnet Zugänge zu aussergewöhnlichen Fähigkeiten und Leistungen!

„Alles, was ein Mensch kann, ist erlernbar“, so lautet eine der Vorannahmen des NLP.

Die Vermittlung bzw. Aneignung von Strategien, wie Menschen mit besonderen Begabungen oder Fähigkeiten ihre Leistungen erreichen, nennen wir im NLP Modellieren. Die Fähigkeit zum Modellieren ist der Schlüssel zur Kompetenz. Sie ermöglicht effizienteres Lernen und lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden: Psychotherapie, Pädagogik, Wirtschaft, Gesundheit, Sport oder in kreativen Prozessen.

(Quelle: [www.dvnlp.de](http://www.dvnlp.de))