

NLP

Neurolinguistisches Programmieren wurde in den 70er Jahren von dem Mathematiker *Richard Bandler* und dem Linguisten *John Grinder* entwickelt. Es ist ein *psychologisches Kommunikationsmodell*, welches sie bei der genauen Analyse der Arbeit von drei erfolgreichen Therapeuten zusammenstellten (des Hypnosetherapeuten Milton Erickson, der Familientherapeutin Virginia Satir und des Gestalttherapeuten Fritz Perls). Sie nahmen an, daß die Gemeinsamkeiten in der Kommunikation mit deren Klienten die Essenz für eine tiefgreifende und effektive Veränderungsarbeit sein müßten. Im Laufe der Zeit entwickelt sich so eine vielfältige Zusammenstellung von Kommunikations- und Therapietechniken, mit denen man in erstaunlich kurzer Zeit tiefgreifende Veränderungen bei sich und bei anderen bewirken kann (deshalb auch der Name *Kurzzeittherapie*).

NEURO bezieht sich auf das *Gehirn*, in dem das menschliche Verhalten und der Körperzustand, sein Denken und sein Fühlen, sozusagen die Regiearbeit über sämtliche Handlungen des jeweiligen Individuums, beheimatet sind.

LINGUISTISCH bedeutet, daß wir hauptsächlich mittels der *Sprache* unser inneres Erleben intern speichern bzw. nach außen mitteilen können. Mittels der Sprache bauen wir uns gewissermaßen eine *'Landkarte der Wirklichkeit.'*

PROGRAMMIEREN ist die Fähigkeit, in unsere *neuronalen Netzwerke* einzugreifen und sowohl Gefühle als auch Verhaltensweisen so zu verändern, daß sie unserer Gesamtpersönlichkeit nützlich sind.

Vorannahmen des NLP

1. Die Landkarte ist nicht das Territorium. Menschen reagieren auf ihre "Karte der Realität", nicht auf die Realität selbst. NLP ist die Wissenschaft vom Verändern dieser Landkarten.
2. Es gibt keine Defizite oder Fehler; es gibt nur Reaktionen! *Jede* Reaktion kann irgendwie und irgendwie genutzt werden. *Jedes* Verhalten ist nützlich in irgendeinem Kontext.
3. Menschen haben *alle* Ressourcen, die sie für ihre Entwicklung benötigen; was ihnen (manchmal) fehlt, ist die Fähigkeit, diese Ressourcen im richtigen Kontext (Zeit und Ort) in der richtigen Weise einzusetzen.
4. Die Menschen treffen immer die beste Wahlmöglichkeit, die sie aufgrund ihres inneren Modells (Landkarte) zur Verfügung haben.
5. Jedem Verhalten liegt eine positive Absicht, bezogen auf die Wahlmöglichkeiten des inneren Modells (Landkarte), zugrunde.
6. Alle großen Aufgaben können vollbracht werden, wenn man sie nur genügend "klein chunkt", d.h. in kleine lernbare und handhabbare Schritte zerlegt.
7. Die Bedeutung meiner Kommunikation erhalte ich immer durch die Reaktion, die ich bekomme - und nicht aus meiner Absicht. Die Bedeutung ergibt sich aus der Verarbeitung in der Landkarte des Empfängers (Effekt), nicht aus der Deutung im Modell des Senders (Intention).
8. Es gibt keinen Widerstand; nur mangelnde Flexibilität des Kommunikators, das feedback zu verstehen und konstruktiv in der Kommunikation zu nutzen.