

IN DIESEM KAPITEL

Aufbruch zu einer gemeinsamen Reise

Die Schlüsselthemen des NLP entdecken

Das Beste aus dem NLP herausholen

Kapitel 1

NLP kurz gefasst

In jeder Kommunikation zwischen zwei Personen gibt es immer mehr als nur eine Perspektive. Manchmal können wir das einfach nicht verstehen, weil wir nicht sehen können, was vor uns liegt. NLP ist eine der am weitesten entwickelten und effektivsten Methoden, die derzeit verfügbar sind, um Ihnen zu helfen, genau das zu tun. NLP konzentriert sich auf Kommunikation und Veränderung. Gerade in der heutigen Zeit müssen wir zu einem Höchstmaß an persönlicher Flexibilität fähig sein. Tricks helfen da nicht weiter; wir müssen konkret werden.

Was ist NLP?

Alle gesunden Menschen kommen mit demselben neurologischen Grundsystem zur Welt. Dieses neurologische System überträgt die Informationen, die Sie aus der Umwelt aufnehmen, über die Sinne in unser Gehirn. Als Umwelt bezeichnen wir in diesem Zusammenhang alles, was außerhalb von uns selbst liegt, aber auch unsere Organe, also Augen, Ohren, Haut, Magen und Lungen. Das Gehirn verarbeitet die Informationen und überträgt Botschaften zurück an unsere Organe. Bei den Augen kann das beispielsweise zur Folge haben, dass wir blinzeln. Die Informationen können auch Gefühle auslösen und wir freuen uns, weinen oder lachen. Kurz: Wir verhalten uns auf eine bestimmte Weise.

Unsere Fähigkeit, irgendetwas im Leben zu vollbringen, ob es das Durchschwimmen eines Pools, das Kochen einer Mahlzeit oder das Lesen dieses Buches ist, hängt ganz davon ab, wie wir unser Nervensystem beherrschen. Deshalb richtet sich ein großer Teil des NLP darauf zu lernen, wie man effektiver denkt und mit anderen und sich selbst besser kommuniziert.



Und so lässt sich der Begriff Neurolinguistische Programmierung definieren:

- ✓ **Neuro** steht für das neurologische System. NLP basiert auf dem Konzept, dass wir die Welt durch unsere Sinne erfahren und die sensorischen Informationen in einen sowohl bewussten als auch unbewussten Denkprozess umwandeln. Denkprozesse aktivieren das neurologische System, das sich wiederum auf Physiologie, Emotionen und Verhalten auswirkt.
- ✓ **Linguistik** bezeichnet die Art und Weise, wie Menschen Sprache einsetzen, um der Welt Sinn zu geben, Erfahrungen zu sammeln und in Begriffe zu kleiden sowie diese Erfahrungen anderen mitzuteilen. In der NLP ist die Linguistik die Erforschung, wie die Wörter, die Sie sprechen, Ihre Erfahrungen beeinflussen.
- ✓ **Programmierung** kommt aus der Lerntheorie und bezeichnet, wie wir Erfahrungen chiffrieren oder mental repräsentieren. Ihre persönliche Programmierung besteht aus Ihren internen Prozessen und Strategien (Denkmuster), die Sie einsetzen, um Entscheidungen zu fällen, Probleme zu lösen, zu lernen, zu bewerten und Ergebnisse zu erzielen. NLP zeigt, wie Erfahrungen neu kodiert werden können und die innere Programmierung neu strukturiert werden kann, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.



Wenn Sie diesen Prozess in Aktion sehen wollen, fangen Sie am besten damit an zu beobachten, wie Sie denken. Stellen Sie sich vor, es wäre ein heißer Sommertag. Sie gehen nach Dienstschluss nach Hause in die Küche und nehmen eine Zitrone aus dem Kühlschrank. Schauen Sie sich die Außenseite an, die gelbe, wächserne Haut, die grünen Enden. Fühlen Sie, wie kalt sie in Ihrer Hand ist. Riechen Sie daran. Hm! Drücken Sie sie vorsichtig und achten Sie auf das Gewicht der Zitrone auf Ihrer Handfläche. Nehmen Sie nun ein Messer und schneiden Sie sie in zwei Hälften. Hören Sie, wie der Saft austritt, und achten Sie darauf, wie viel stärker der Geruch nun ist. Beißen Sie fest in die Zitrone und lassen Sie den Saft in Ihren Mund fließen.

Ein paar kurze Definitionen

NLP kann auf unterschiedliche Arten beschrieben werden. Die offizielle Definition lautet »die Erforschung der Struktur unserer subjektiven Erfahrung«. Hier noch einige weitere Antworten auf die Eine-Million-Euro-Frage, was NLP ist:

- ✓ Die Kunst und Wissenschaft der Kommunikation
- ✓ Der Schlüssel zum Lernen
- ✓ Es dreht sich darum, was in Ihnen und anderen Menschen vorgeht
- ✓ Der Weg, in allen Lebensbereichen das zu bekommen, was man will
- ✓ Beeinflussung anderer mit Integrität
- ✓ Eine Gebrauchsanweisung für Ihr Gehirn
- ✓ Das Geheimnis erfolgreicher Menschen
- ✓ Die Methode, mit der Sie Ihre Zukunft gestalten können
- ✓ NLP hilft den Menschen, die Bedeutung ihrer Realität herauszufinden
- ✓ Das Instrumentarium für persönliche und organisatorische Veränderung

Eine Bemerkung zur Integrität

Unter Umständen werden Ihnen die Wörter *Integrität* und *Manipulation* im Zusammenhang mit NLP begegnen, weshalb wir gleich an dieser Stelle darauf eingehen wollen. Sie beeinflussen ununterbrochen andere Menschen. Wenn Sie das bewusst tun, um zu bekommen, was Sie wollen, stellt sich die Frage nach Integrität. Manipulieren Sie andere, um zu bekommen, was Sie wollen, und zwar auf deren Kosten? Die Frage, die wir, die Autorinnen, uns stellen, wenn wir uns in einer Verkaufssituation befinden, ist ganz einfach: Sind unsere Absichten hinsichtlich der anderen Person – sei es ein Individuum oder ein Unternehmen – positiv? Wenn sie gut sind und der anderen Seite nutzen, entsteht Integrität – die sogenannte Win-win-Situation. Wenn nicht, handelt es sich um Manipulation. Wenn Sie nach Win-win streben, sind Sie auf der Erfolgsspur. Und Sie wissen ja: »Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.«

Die Säulen des NLP: Direkt und unkompliziert

Zunächst einmal müssen Sie wissen, dass es im NLP um vier Dinge geht, die als die Säulen des NLP bekannt sind. Diese vier grundlegenden Elemente erläutern wir in den folgenden Abschnitten.

- ✓ **Rapport:** Wie man eine Beziehung zu anderen und zu sich selbst aufbaut, ist wahrscheinlich das wichtigste Geschenk, das NLP den meisten Lesern mitgeben kann. Bei der Geschwindigkeit, mit der die meisten von uns leben und arbeiten, ist eine wichtige Lektion in Rapport, wie man nein zu all den Anfragen an die eigene beschränkte Zeit sagen und gleichzeitig Freundschaften und Geschäftsbeziehungen aufrechterhalten kann. Mehr über Rapport, wie man ihn aufbaut und wann man ihn abbricht, finden Sie in Kapitel 7.

- ✓ **Sensorische Wahrnehmung:** Haben Sie schon einmal bemerkt, wie sich die Farben, Geräusche und Gerüche in Wohnungen von anderen Leuten ganz subtil von denen in Ihrer Wohnung unterscheiden? Oder dass Kollegen besorgt aussehen, wenn sie über ihren Job sprechen. Vielleicht sind Ihnen auch schon mal die Farben des Nachthimmels oder die frischen grünen Blätter zu Beginn des Frühjahrs aufgefallen. Wie der Detektiv Sherlock Holmes werden Sie mit der Zeit bemerken, um wie viel reicher die Welt ist, wenn man alle Sinne, die einem zur Verfügung stehen, aufmerksam einsetzt. In Kapitel 6 erfahren Sie alles, was Sie über die Macht der sensorischen Wahrnehmung wissen müssen und wie Sie Ihren Sehsinn, den Hörsinn, den Tastsinn, den Geschmackssinn und den Geruchssinn zu Ihrem Vorteil nutzen können.

- ✓ **Zielgerichtetes Denken:** Das Wort *Ziel* oder *zielgerichtet* wird Ihnen in diesem Buch noch häufig begegnen. Es bedeutet, darüber nachzudenken, was man eigentlich will, anstatt in einer negativen Problemhaltung zu verharren. Die Prinzipien des zielgerichteten Ansatzes können Ihnen dabei helfen, die richtigen Entscheidungen zu fällen und die richtigen Alternativen zu wählen – ob es sich nun darum handelt, was Sie am Wochenende machen wollen, ob es sich um ein wichtiges Projekt dreht oder ob es darum geht, den wahren Sinn des Lebens zu finden. Blättern Sie zu Kapitel 4, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

- ✓ **Verhaltensflexibilität:** Wie man etwas anders erledigen kann, wenn das, was man gerade tut, nicht funktioniert – darum geht es bei Verhaltensflexibilität. Flexibilität ist der Schlüssel zur Praxis des NLP; Instrumente und Gedanken dazu finden Sie in jedem Kapitel. Wir werden Ihnen dabei helfen, neue Perspektiven zu finden und diese in Ihr Repertoire einzubauen. In Kapitel 5 finden Sie Vorschläge, wie Sie Ihre Flexibilität steigern können.

Hier ein Beispiel, was das für den Alltag bedeuten kann: Angenommen, Sie haben Software bestellt, die per Post geliefert wird. Das könnte beispielsweise ein Programm sein, mit dem Sie alle Namen, Adressen und Telefonnummern Ihrer Freunde oder Kunden verwalten können. Sie laden das Programm auf Ihren Computer, benutzen es ein paarmal und dann funktioniert es plötzlich auf mysteriöse Art nicht mehr. Das System weist einen gravierenden Programmierfehler auf. Sie

haben jedoch schon viel Zeit in die Installation und die Eingabe aller Kontakte investiert, sodass Sie den Händler anrufen. Die Leute beim Kundenservice sind jedoch keine Hilfe und sogar unverschämt.

Sie müssen nun all Ihre Fähigkeiten bemühen, um *Rapport* mit dem Kundenservice-Manager aufzubauen, bevor sich irgendetwas Ihre Beschwerden anhört. Sie müssen dazu Ihre *Sinne* bemühen – vor allem Ihre Ohren, müssen genau aufpassen, was der Händler sagt – und Sie müssen darauf achten, Ihre Gefühle zu kontrollieren und sich für die passende Antwort entscheiden. Sie müssen sich klar werden, welches *Ziel* Sie verfolgen – was soll passieren, nachdem Sie Ihre Beschwerde losgeworden sind? Möchten Sie Ihr Geld zurück oder Ersatzsoftware? Und letztlich müssen Sie *flexibles Verhalten* an den Tag legen und verschiedene Möglichkeiten in Betracht ziehen, wenn Sie nicht das bekommen, was Sie zunächst angestrebt hatten.

Das NLP-Kommunikationsmodell

Das NLP-Modell erklärt, wie wir die Informationen verarbeiten, die von außen an uns herangetragen werden. NLP zufolge bewegen Sie sich nicht durchs Leben, indem Sie auf Ihre Umwelt reagieren, sondern indem Sie auf Ihr eigenes Modell oder Ihre Landkarte dieser Welt reagieren.

Eine grundlegende Annahme des NLP lautet: »Die Landkarte ist nicht das Gebiet.« Das bedeutet, dass Sie und ich das gleiche Ereignis unterschiedlich erfahren. Angenommen, Sie kommen zur nächsten ... *für Dummies*-Party – wir beide hätten eine Menge Spaß, würden viele freundliche Menschen treffen, das gute Essen und die Getränke genießen und uns vielleicht noch ein wenig vom Unterhaltungsprogramm anschauen. Würden wir jedoch am nächsten Tag gebeten zu erzählen, wie der Abend verlaufen ist, würden wir jeweils eine andere Geschichte erzählen. Somit unterscheiden sich die Darstellungen, die wir von einem äußeren Ereignis liefern, vom Ereignis an sich.



NLP verändert nicht die Welt – es hilft Ihnen ganz einfach dabei, die Art und Weise zu ändern, mit der Sie die Welt wahrnehmen und beobachten. NLP hilft Ihnen dabei, eine andere Landkarte zu erstellen, die Sie dabei unterstützt, effektiver zu sein.

