

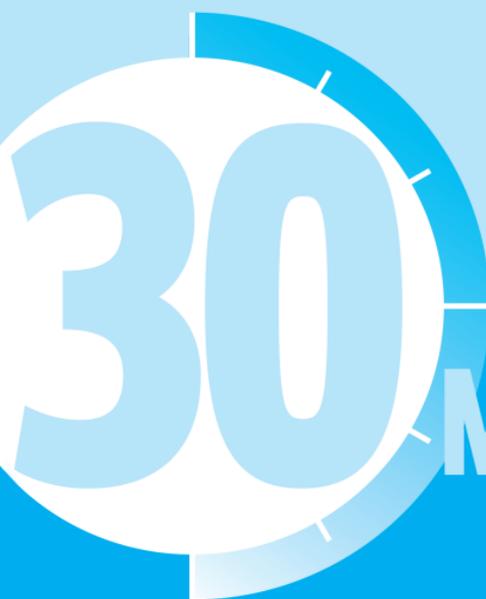
In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

**30** **MINUTEN**

Egon R. Sawizki

# NLP im Alltag

GABAL



# 30 MINUTEN

**Können Sie Grundstrukturen, die NLP als Kommunikationsmodell bietet, erklären?**

**Seite 10**

**Was wird bei NLP unter dem Begriff „Modellieren“ verstanden?**

**Seite 11**

**Kennen Sie die fünf wichtigsten Repräsentationssysteme?**

**Seite 12**

# 1. NLP – ein wirksames Kommunikationsmodell

Das „Neuro-Linguistische Programmieren“ (NLP) umfasst sowohl ein Modell zum Studium zwischenmenschlicher Kommunikation als auch Techniken effektiver Kommunikation. Methoden und Interventionstechniken des NLP finden Anwendung in vielen Bereichen menschlicher Kommunikation wie Organisation und Betrieb.

## 1.1 Was erforscht NLP?

NLP untersucht, wie wir unsere Denk- und Gefühlsprozesse, Verhaltensweisen und sensorischen Erfahrungen organisieren und strukturieren. Relevanz haben jene Prozesse, durch die Informationen über die Umwelt und soziale Interaktionen aufgenommen, kodiert, verarbeitet und wiedergegeben werden. Dabei ist von besonderer Bedeutung, wie Informationen über die fünf Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken) aufgenommen und neurologisch verarbeitet werden.

John GRINDER und Richard BANDLER haben als erste in systematischer Weise deutlich gemacht, wie man sich Modelle („Landkarten“) der Welt schafft und diese als Ausgangspunkte für die Interaktion mit der Umwelt benutzt. Realität wird also nicht direkt erfahren, sondern durch und in solchen eigenen internalen Landkarten repräsentiert und verarbeitet. So wird verständlich, dass Probleme im Umgang mit der Realität nicht nur als Reaktion auf äußere (Umwelt-)Bedingungen entstehen, sondern vor allem aus den Bedingungen der inneren Welt, das heißt aus dem persönlichen Modell der Welt und dessen Bezug zur Realität.

### ***Die drei Komponenten des NLP***

Aus dem oben Gesagten ergibt sich die NEUROLOGISCHE Komponente des NLP. Diese bezieht sich auf die neurologischen und biochemischen (hormonalen) Regelkreise in unserem Körper, auf die Verarbeitung und Repräsentation von Informationen durch unsere Sinnessysteme und andere Auswirkungen auf unsere Befindlichkeit (internale Zustände).

Die LINGUISTISCHE Komponente des NLP beinhaltet den Ausdruck unserer Erfahrungen in den Prozessen Sprache, Denken, Imagination und Logik. In diesen nutzt der Mensch die sprachlichen Gestaltungsprozesse der Generalisierung, Tilgung und Verzerrung.

Die Komponente des PROGRAMMIERENS im NLP behandelt die wechselseitigen Beziehungen zwischen Neurologie und Sprache. Nervensystem und Sprache

spiegeln sich gegenseitig in vielfältiger Weise wider und beeinflussen einander in Form von wechselseitigen Prozessen („Programmen“). Analog zu einem Computerprogramm könnte die menschliche Sprache als Programmierung unseres Körpers verstanden werden, die ausdrückt, wie die verschiedenen Wege der Nutzung dieser Programme die Funktionsweisen und Strukturen unserer körperlichen Prozesse bestimmen.

*NLP befasst sich mit dem Nervensystem und der menschlichen Sprache. Es versucht zu erklären, wie der Mensch sich ein Modell der Welt macht und dieses in Bezug zur Realität setzt. Die drei Komponenten des NLP bilden den Schlüssel zum Verständnis dieser komplexen Prozesse.*



## 1.2 Modellieren

Die Psychologie versucht zu verstehen und zu erklären, wie die menschliche Psyche und der menschliche Geist strukturiert und organisiert sind. Dabei geht es um die praktische Anwendung in den Bereichen menschliche Beziehungen, menschliches Verhalten und persönliches Wachstum („Modellieren“).

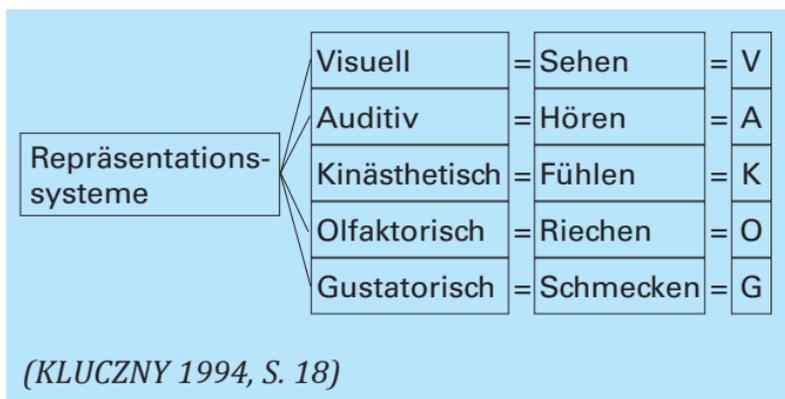
### ***Jeder Mensch kann alles lernen***

Dem liegt der Gedanke zu Grunde, dass alle Menschen im Prinzip das gleiche neurologische System teilen und

daher jeder das lernen kann, was andere bereits gelernt haben, wenn dieselben neurologischen Prozesse und Abläufe aktiviert werden. Dabei stellen die Kategorien der sinnlichen Erfahrungen (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) die Grundlagen der persönlichen Strategien dar.

### **Repräsentationssysteme**

Unter Repräsentationssystemen versteht man jene Gehirnstrukturen, die den Aktivitäten und Operationen der fünf Sinne zu Grunde liegen. Unser Gehirn verarbeitet und speichert alle sensorischen Informationen. NLP versteht jeden Schritt eines mentalen Vorgangs als eine Aktivierung sensorischer Prozesse, das heißt Denken wird als Kombination und Aneinanderreihung von Bildern, Klängen, Gefühlen, Gerüchen und Geschmack verstanden. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Entscheidungsprozesse, Lernen, Motivation, Erinnerung, kreative Gestaltung oder persönliche Überzeugungen handelt.



Bei der Lebensbewältigung orientieren wir uns an Erfahrungen und verbinden diese mit erwünschten Vorstellungen für unsere Zukunft, um den tatsächlich vorhandenen Gegebenheiten angemessen zu begegnen. Neben der Nutzung von Sinnesmodalitäten und deren Orientierung besteht eine weitere Aufgabe darin herauszufinden, wie jene Repräsentationssysteme miteinander verbunden sind („Synästhesie“) und in welcher Sequenz oder Reihenfolge sie genutzt werden. MOZART beispielsweise entwickelte Töne und Musik zu einem visuellen Konstrukt, das eine ganze Komposition repräsentierte. So war er genialerweise in der Lage, die gesamte Symphonie „auf einmal“ zu hören und zu erleben.

*NLP beschreibt den Effekt, den die Nutzung der Sinnesmodalitäten, ihrer Orientierung und deren Verknüpfungen hat.*



## **1.3 Verbale und nonverbale Hinweise im Kommunikationsprozess**

Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass bewusste oder unbewusste nonverbale Hinweise und Verhaltensweisen mit spezifischen Formen gedanklicher Prozesse einhergehen.

## **Nonverbale Indikatoren**

### ● **Körperhaltung**

Personen, die in einen Gedankenprozess vertieft sind, zeigen spezifische Körperhaltungen in Verbindung mit den gedanklich genutzten Repräsentationssystemen: Bei bevorzugtem visuellem Repräsentationssystem: Eher zurückgelehnte Körperhaltung, Kopf und Schultern nach oben gerichtet. Denkvorgänge mit auditiven Inhalten: Körper nach vorne gelehnt, Kopf mitunter zur Seite gelegt, Schultern leicht nach oben gezogen, Arme verschränkt. Bei kinästhetischen Prozessen: Körperhaltung, Kopf und Schultern nach unten gerichtet.

### ● **Atmung, Mimik, Stimmqualität**

Menschen, die in Denkprozesse vertieft sind, zeigen außerdem unterschiedliche nonverbale Reaktionen bei der Nutzung unterschiedlicher sensorischer Prozesse wie Atemmuster, Gesichtsausdruck, Geräusche und Stimmqualität. Bei überwiegend visuellen Prozessen: Atmung eher flach und hoch im Brustbereich, Augen häufig zusammengekniffen, Stimme oft hoch mit schneller Sprechgeschwindigkeit. Stehen auditive Sinnesmodalitäten bei Denkvorgängen im Vordergrund: Augenbrauen bisweilen leicht zusammengezogen, Tonhöhe und Sprechtempo wechseln. Gedankenprozesse v. a. im kinästhetischen Repräsentationssystem: Tiefe Bauchatmung, Gesichtsmuskeln entspannt, die Stimme mit dem Atemrhythmus verbunden, bei tiefer Stimme langsame Sprechgeschwindigkeit.