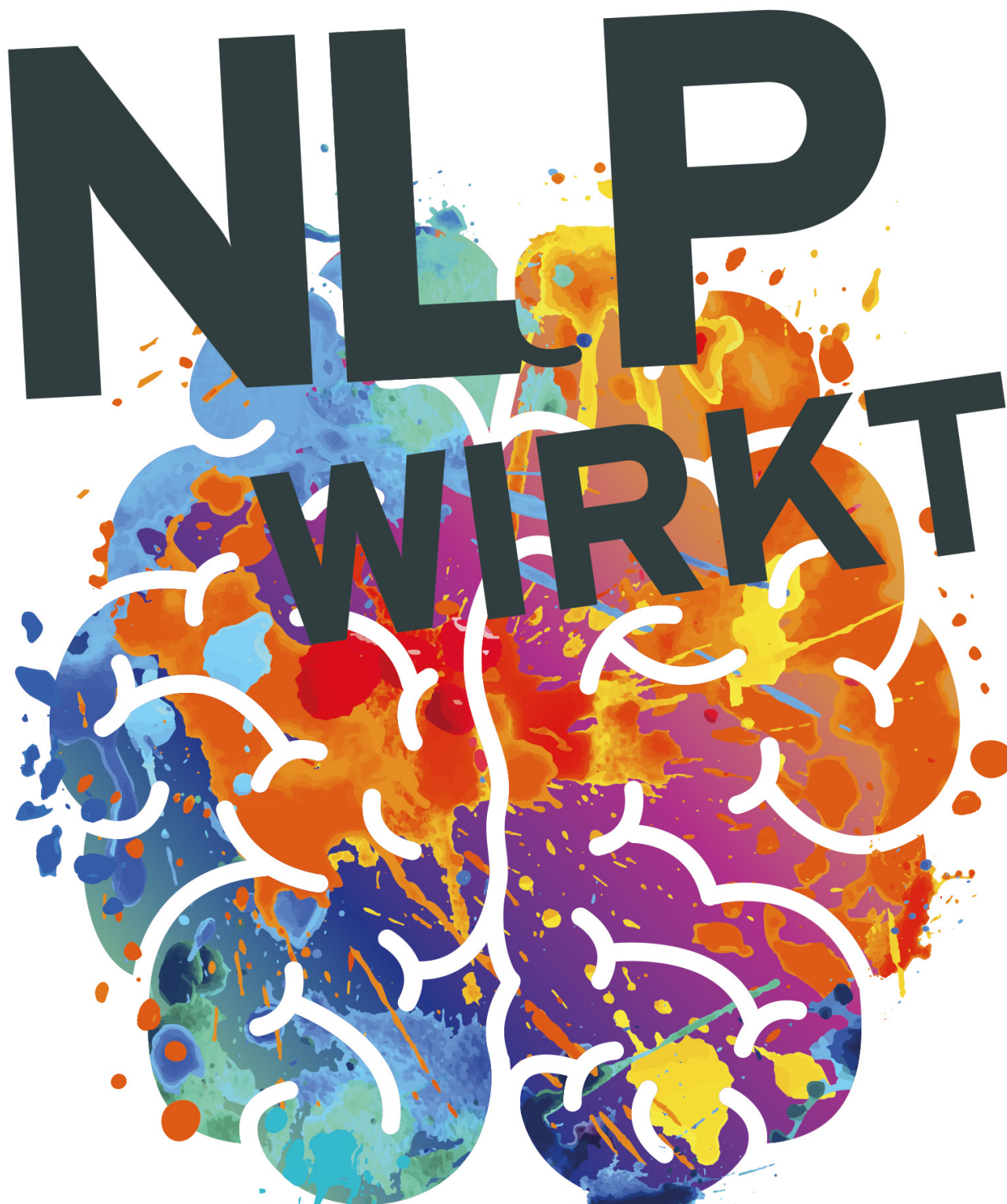


**Martina Schmidt-Tanger**  
**Mea E. Voß (Hrsg.)**

# **NLP WIRKT**



**IN COACHING, BUSINESS UND  
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG**

**DVNLP**

**GABAL**

# **NLP wirkt**

in Coaching, Business und  
Persönlichkeitsentwicklung

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-282-1

Lektorat: Anja Hilgarth, Armstorf  
Umschlaggestaltung: Martin Zech Design | [www.martinzech.de](http://www.martinzech.de)  
Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara  
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt  
© 2026 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)  
[www.facebook.com/Gabalbuecher](https://www.facebook.com/Gabalbuecher)  
[www.x.com/gabalbuecher](https://www.x.com/gabalbuecher)  
[www.instagram.com/gabalbuecher](https://www.instagram.com/gabalbuecher)

GABAL Verlag GmbH  
Schumannstraße 155  
D-63069 Offenbach  
[info@gabal-verlag.de](mailto:info@gabal-verlag.de)

Salzland Druck GmbH & Co. KG  
Löbnitzer Weg 10  
D-39418 Staßfurt  
[info@salzland-druck.de](mailto:info@salzland-druck.de)



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)  
PEFC/04-31-2251

# Inhalt

<b>Vorwort &amp; Einordnung</b> .....	<b>9</b>
Vorwort: Was wirkt, bleibt .....	10
<i>Martina Schmidt-Tanger</i>	
NLP – zwischen Mythos, Magie und Neuropsychologie .....	14
<i>Angie Schulz</i>	
NLP als Schlüssel zur persönlichen und beruflichen Entwicklung .....	21
<i>Tanja Lachmayr-Kott und Torsten Kott</i>	
<b>Grundlagen &amp; Wirkprinzipien</b> .....	<b>27</b>
Konstruktivistische Navigation: Impulse aus dem Segeln für Coaching und Veränderungsprozesse .....	28
<i>Dr. Jürgen Leistikow</i>	
Wer spricht, interveniert – wie Worte Realität formen .....	32
<i>Patricia Geißler</i>	
Teilearbeit: Harmonie durch inneren Dialog. ....	38
<i>Dr. Jens Lipinski</i>	
Die innere Dynamik von Veränderung .....	44
<i>Yvonne Sperber</i>	
Mit NLP innere Muster verändern statt äußerer Strukturen .....	50
<i>Marc Schmetkamp</i>	
Modellieren und generatives Lernen .....	56
<i>Anja Mýrdal</i>	
Wertearbeit mit NLP: Was Menschen antreibt .....	62
<i>Stefan Hackel</i>	
Somatische Marker in Coachingprozessen mit systemischem NLP .....	68
<i>Dr. Susanne Lapp</i>	
<b>NLP in Coaching &amp; Persönlichkeitsentwicklung</b> .....	<b>75</b>
NLP-Interventionen im Coachingprozess. ....	76
<i>Frank Wooßmann</i>	

Veränderungen mit Leichtigkeit? Coachees „beim Wort nehmen“ . . . . .	82
<i>Martin Haberzettl</i>	
Vision und Zukunftsbild – das eigene Selbst gestalten . . . . .	88
<i>Marianne Hartmann</i>	
NLP wirkt – Wege der Begleitung in Zeiten des Verlusts. . . . .	94
<i>Claudia Denmark-Effert</i>	
Cold Coaching: Zurück in die Pole-Position . . . . .	99
<i>Daniel Kuom</i>	
NLP in der Berufs- und Karriereberatung . . . . .	105
<i>Jens Dunkhase</i>	
<b>NLP in Business &amp; Führung. . . . .</b>	<b>111</b>
NLP im Team und in der professionellen Führung . . . . .	112
<i>Mea E. Voß</i>	
Führungs-Coaching – Führungskräfte mit NLP stärken . . . . .	118
<i>Andrea Mohnfeld</i>	
Change-Management neu denken – Organisationen in Bewegung bringen . . . . .	125
<i>Hendrik Franke</i>	
Storytelling im Business – Überzeugen durch Narrative . . . . .	131
<i>Dr. Carsten Giebe</i>	
NegotEmotion: Schamlos verhandeln – wie emotionale Klarheit Verhandlungen entscheidet . . . . .	137
<i>Christian Wermke</i>	
Generationswechsel ohne Verlierer – wie NLP emotionale Hürden in der Nachfolge auflöst . . . . .	144
<i>Uwe Schwarz</i>	
<b>NLP in Bildung, Sport &amp; Gesellschaft. . . . .</b>	<b>151</b>
Regisseur:in im eigenen Kopf – NLP im Schulalltag . . . . .	152
<i>Dr. Petra und Ralf Dannemeyer</i>	
Wie NLP Erfahrungsräume öffnet und Identität wachsen lässt . . . . .	159
<i>Antje Rohrbach</i>	
Niederlagen bewältigen und Widerstandskräfte stärken – ein hypno- mentales Kurzzeitkonzept. . . . .	165
<i>Herbert M. Schmitz</i>	

<b>Wirkung, Präsenz &amp; Identität</b> .....	<b>171</b>
Deine Trainerpersönlichkeit ist die wirksamste Intervention . . . . .	172
<i>Isabel Ihm</i>	
Körpersprache, Status und Ästhetik – über souveräne Wirkung von Frauen in Verantwortung . . . . .	178
<i>Martina Schmidt-Tanger</i>	
 <b>Service</b> .....	 <b>185</b>
Nachwort: Der DVNLP. . . . .	186
Glossar: NLP verstehen . . . . .	187





# **Vorwort & Einordnung**



# Vorwort: Was wirkt, bleibt

*Dreißig Jahre DVNLP – in einer schnellebigen Zeit keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Zeichen von Beständigkeit und zugleich von Wandlungsfähigkeit.*

## **Anfänge und Aufbruch**

Als der DVNLP Deutschland vor drei Jahrzehnten (1996) gegründet wurde, gab es das NLP bereits zehn Jahre in Deutschland. Begonnen hat NLP als eine kleine, stille Revolution: weg von einer defizitorientierten, akademischen Psychologie(-therapie), die viele unterschiedliche Erklärungen für die Entstehung von Problemen bereithielt, jedoch vergleichsweise wenige für Ziele, Wege und das Erkennen vorhandener Ressourcen. In dieser frühen Phase des NLP stand vor allem der Pioniergeist im Vordergrund. Es ging um ein neues Mindset, um das Erproben ungewohnter Denk- und Handlungsmodelle, um den Mut, etablierte Grenzen zu hinterfragen. Es ging um die Überzeugung, dass bewusste Kommunikation, Selbststeuerung und Beziehungsgestaltung für jeden erlernbar sind. Viele Anwender:innen befanden sich in Aufbruchstimmung; die rund zwanzig Lehrtrainierenden der ersten Jahre trugen mit großem Engagement dazu bei, NLP in Deutschland zu verbreiten.

## **Ein Feld wird erwachsen**

Heute, dreißig Jahre später, blicken wir auf ein Feld zurück, das gereift ist. Das NLP hat sich aus der Phase des Entwerfens, Staunens und Probierens heraus entwickelt und ist in einer vielschichtigen breiten Praxis angekommen – in Business-Organisationen, in pädagogischen Kontexten, in der Beratung, in der Medizin, im Coaching, in der Begleitung von persönlichen Übergängen, Krisen und Entscheidungsprozessen. Der vorliegende Sammelband macht diese Breite sichtbar.

Ich schreibe dieses Vorwort in einer besonderen Rolle: als NLP-Pionierin und akademische Psychologin, langjährige Wegbegleiterin des Feldes, Gründungsmitglied und heutige Vorsitzende des DVNLP. Vor allem aber schreibe ich es aus der Perspektive einer Forschenden, die über viele Jahre hinweg

erlebt hat, wie sich Modelle erst dann bewähren, wenn sie den Realitäten des Lebens standhalten: wirtschaftlichem Druck, menschlicher Verletzlichkeit, organisationalen Konflikten, biografischen Umbrüchen. Genau hier zeigt sich der eigentliche Wert.

## **Praxis und Wissenschaft im Dialog**

Vieles von dem, was in den Anfangsjahren des NLP als Idee, Hypothese oder präzise Praxisbeobachtung formuliert wurde, ist heute wissenschaftlich gut anschlussfähig und in Teilen empirisch belegt. Erkenntnisse aus der Neurokommunikation, der Lern- und Gedächtnisforschung, der Psychotraumatologie, der Embodiment- und Affektforschung sowie aus der Medizin bestätigen inzwischen zentrale Annahmen: dass Sprache nicht nur die Welt beschreibt, sondern die Wirklichkeit mitgestaltet; dass innere Bilder neuronale Netzwerke aktivieren; dass Körperzustände, Emotionen und Kognition untrennbar miteinander verbunden sind.

Die Forschung zu Spiegelneuronen, zu Placebo- und Nocebo-Effekten, zur Selbstwirksamkeit, zur Stress- und Emotionsregulation sowie zur Polyvagal-Theorie zeigt, wie sehr Beziehung, Bedeutung und Kontext physiologische und psychische Prozesse beeinflussen. Damit erhält vieles, was im NLP früh beschrieben und genutzt wurde, eine differenzierte neurobiologische und psychologische Fundierung.

Der Vorwurf mangelnder Wissenschaftlichkeit relativiert sich aus heutiger Perspektive deutlich. NLP hat nie auf abgeschlossene Theorien gewartet, sondern aus beobachteter Wirksamkeit heraus Modelle entwickelt. Dass diese Praxis heute zunehmend durch Forschung erklärbar und anschlussfähig wird, weist auf den sehr frühen explorativen Charakter des NLP hin. Praxis und Wissenschaft begegneten sich hier nicht als Gegensätze, sondern als sich ergänzende Erkenntniswege.

## **NLP als Haltung**

Die Beiträge dieses Bandes spiegeln diese Bewährungsprobe wider. Sie reichen von grundlegenden Modellübersichten bis hin zu sehr konkreten und auch neuen Anwendungsfeldern – Business, Führung und Teams, Trauer- und

Übergangsbegleitung, Nachfolgeberatung, Konfliktbewältigung, Verhandeln, Pädagogik, persönliche Entwicklung. Was auf den ersten Blick wie ein breites, vielleicht sogar heterogenes Spektrum wirkt, folgt einer gemeinsamen inneren Logik: dem Anspruch, Menschen in komplexen Situationen handlungsfähig zu halten.

Diese Klammer ist für mich zentral. NLP war nie nur eine Sammlung von Techniken oder Modellen. NLP ist eine substanzielle Haltung gegenüber dem Leben, dem Lernen, der Entwicklung und Verantwortung. Sie gründet in der humanistischen Psychologie mit ihrem positiven, entwicklungsorientierten Menschenbild, ist aber mittlerweile weit weg von der „Alles ist möglich“-Naivität der Anfangsjahre. Es geht um die lernbaren Fähigkeiten genauer Wahrnehmung, um sich und andere erforschend zu begleiten und subjektive Bedeutungen zu klären, statt zu urteilen, darum, persönliche Erlebniswelten zu hinterfragen, und immer wieder darum, Wahlmöglichkeiten zu erweitern, um sich nicht als Opfer, sondern als Gestalter:in des eigenen Lebens zu erleben. Oder wie Richard Bandler, einer der Begründer, es einmal formulierte: „NLP is about freedom.“ (Persönliche Aussage in einem seiner vielen Seminare, die ich besucht habe.)

Ein hoher Anspruch, aber in Unternehmen, Familien, Bildungseinrichtungen oder persönlichen Krisen ähneln sich die zugrunde liegenden Fragen: *Wie bleiben wir in Beziehung, wenn es schwierig wird? Wie treffen wir tragfähige Entscheidungen unter Unsicherheit? Wie gestalten wir Übergänge so, dass sie Würde und Zukunft ermöglichen? Wie komme ich raus aus negativen Automatismen und gestalte mein Leben bereichernd?*

Freiheit entsteht nicht durch einfache Antworten, sondern durch wachsendes Bewusstsein und zunehmende Klarheit.

Dass dieses Buch von vielen Stimmen getragen wird, ist kein Zufall. Das Netzwerk NLP Deutschland war von Beginn an ein Ort kollegialer Vielfalt. Unterschiedliche berufliche Zugänge, persönliche Ausgangspunkte und spätere Anwendungsschwerpunkte wurden nicht als Widerspruch, sondern als Ressource verstanden. Diese Vielfalt ist über die Jahre gewachsen – und sie ist Ausdruck einer professionellen Reife, die Unterschiedlichkeit integrieren kann, ohne ihre Identität zu verlieren. So sind wir einer der größten Weiterbildungsverbände in Deutschland geworden und der größte NLP-Verband in Europa.

## Getragene Entwicklung

Mein besonderer Dank gilt allen Autorinnen und Autoren. Sie öffnen ihre Arbeitsfelder, teilen Erfahrungen, reflektieren Erfolge sowie Grenzen und leisten damit einen Beitrag zur Weiterentwicklung. Ebenso danke ich den Vorständen, Ehrenamtlern und Mitarbeitenden der letzten Jahrzehnte für die gemeinsame Verantwortung, dieses Netzwerk zu begleiten, zu führen und zu prägen – mit Respekt vor dem Gewordenen und mit Offenheit für das, was noch entstehen kann, wenn viele Menschen eine Idee gut finden und sie als Bereicherung für ihr Leben erfahren.

Möge dieser Sammelband seine Leser:innen dazu einladen, sich einzulassen – nicht auf fertige Antworten, sondern auf genauere Wahrnehmung, auf differenziertes Denken und auf eine Praxis, die sich im Leben bewähren will.

Dreißig Jahre NLP in Deutschland zeigen: NLP ist keine Methode für Ausnahmesituationen, sondern ein kontinuierlicher Weg persönlicher Erfahrung. Entwicklung ist kein Ereignis, sondern eine Haltung. Sie entsteht dort, wo Menschen bereit sind, Verantwortung für ihr Erleben, ihr Handeln und ihre Wirkung zu übernehmen – im Kleinen wie im Strukturellen.

In diesem Sinn versteht sich NLP als Angebot, aufmerksam zu sein, Wahlmöglichkeiten zu erweitern und Wirksamkeit immer wieder neu zu kultivieren.

Herzlichst

*Martina Schmidt-Tanger*

Vorstandsvorsitzende des DVNLP

### **Martina Schmidt-Tanger**

Vorstandsvorsitzende des DVNLP

Diplom-Psychologin, Master Lehrtrainerin, Senior Lehrcoach, Lehrmediatorin, DVNLP, Gründungs- und Ehrenmitglied des DVNLP



© DVNLP

# NLP – zwischen Mythos, Magie und Neuropsychologie

Es gibt kaum eine Methode im Coaching- und Therapieumfeld, die so polarisiert wie NLP. Anwendende berichten von schnellen, teils erstaunlich tiefgreifenden Veränderungen. Kritiker:innen halten dagegen, NLP sei nicht wissenschaftlich belegt, also unwirksam. Sie sehen in NLP bestenfalls Placebo, schlimmstenfalls Scharlatanerie. Diese Skepsis ist verständlich. Teilweise.

Das zentrale Problem von NLP ist nicht etwa ein fehlender Effekt, sondern es ist ein methodisches Dilemma: Für den glaubwürdigen Beleg fehlt es an belastbaren Studien, insbesondere an großen Randomized Controlled Trials (RCTs), dem Goldstandard psychologischer und medizinischer Forschung. Stattdessen existieren vor allem kleinere Beobachtungsstudien und Case Reports ohne Kontrollgruppen, ohne Vergleiche.

Warum ist das so? Ein sauberer RCT verlangt hochgradig standardisierte Abläufe, in diesem Kontext beispielsweise: klar definierte Interventionen, feste Dauer, möglichst konstante Sprache, eindeutig festgelegte Qualifikationen der Durchführenden, viele Teilnehmende für Versuchs- und Kontrollgruppen. Hinzu kommen nicht unerhebliche Kosten für die Durchführung von Studien und deren Auswertung. Institutionelle Förderung? Fehlanzeige – ein strukturelles Problem, das NLP mit vielen jungen Verfahren teilt.

Bevor wir NLP nun vorschnell verwerfen oder verteidigen, lohnt sich ein differenzierter Blick. Denn auch wenn NLP als Gesamtmodell wissenschaftlich dünn aufgestellt ist, greifen viele seiner Werkzeuge auf psychologische Wirkprinzipien zurück, die sehr gut erforscht sind. Und genau hier beginnt eine andere, eine sachlichere und deutlich spannendere Geschichte. Wir gehen rein.

## **NLP mag schlecht belegt sein – seine Säulen sind es nicht**

Wer NLP vorschnell abschreibt, ignoriert komplett dessen Architektur. Denn der Ursprung von NLP liegt in therapeutischen Ansätzen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich hervorragend belegt ist. Richard Bandler und John Grinder modellierten eben nicht beliebige Interventionen, sondern die Arbeit von Fritz Perls (Gestalttherapie), Virginia Satir (systemische Familientherapie) und Milton H. Erickson (Hypnose) – Schulen, die ihrer Zeit voraus waren und die

heute fest zur evidenzbasierten psychotherapeutischen Landschaft gehören. Werfen wir einen Blick auf diese drei Säulen und ihre Glaubwürdigkeit anhand einiger ausgewählter RCTs und Metaanalysen.

Fritz Perls' **Gestalttherapie** lieferte NLP den Fokus auf unmittelbares Erleben, Arbeiten im Hier und Jetzt, frühe Formen der Teilarbeit sowie die Einbindung von Körperempfindungen und inneren Bildern. Gestalttherapie ist empirisch gut abgesichert. Zwei Metaanalysen mit insgesamt fast 70 Studien belegen beispielsweise signifikante Verbesserungen bei Angst, Depression, psychosomatischen Beschwerden, Persönlichkeitsstörungen, Suchterkrankungen und chronischem Schmerz – mit Effekten, die es mit der hoch angesehenen kognitiven Verhaltenstherapie aufnehmen können.<sup>1,2</sup> Eine große britische Praxisstudie bestätigte diese Ergebnisse sogar unter therapeutischen Alltagsbedingungen.<sup>3</sup>

**Systemische Therapie**, insbesondere in der Tradition von Virginia Satir, ergänzte in den NLP-Horizont den Fokus auf Beziehung, Ressourcen, Reframing und innere Anteile. Diese Ansätze entsprechen einem heute breit akzeptierten Verständnis psychischen Erlebens als Kaleidoskop zahlreicher innerer Zustände und Perspektiven. Die Wirksamkeit systemischer Therapie ist umfassend belegt: Eine Metaanalyse von 2010 analysierte 38 RCTs und kam zu dem Schluss, dass systemische Therapie über zahlreiche Störungsbilder hinweg wirksam und evidenzbasiert ist.<sup>4</sup> Ein aktuelles Review zu Depressionen bestätigt große bis sehr große Effekte bereits nach durchschnittlich neun Sitzungen.<sup>5</sup> Auch moderne Weiterentwicklungen der Teilarbeit, wie Internal Family Systems, zeigen eine wachsende empirische Basis.<sup>6</sup>

**Hypnose**, maßgeblich geprägt durch Milton H. Erickson, bildet die dritte Säule des NLP. Richard Bandler und John Grinder ließen sich durch einige von Ericksons zentralen Ideen inspirieren – darunter sprachliche Elemente, Trancearbeit und der konsequente Fokus auf innere Bilder und Ressourcen.

---

<sup>1</sup> Bretz, H. J.; Heekerens, H. P.; Schmitz, B. (1994). Eine Metaanalyse zur Wirksamkeit der Gestalttherapie. *Zeitschrift für klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie*. 42(3), 241–260.

<sup>2</sup> Strümpfel, U. (2004). Research on gestalt therapy (transl. M. Courtney). *International Gestalt Journal*, 27(1), 9–54.

<sup>3</sup> Stevens, C.; Stringfellow, J.; Wakelin, K.; Waring, J. (2011). The UK gestalt psychotherapy CORE research project: The findings. *British Gestalt Journal*. 20(2), 22–27.

<sup>4</sup> von Sydow, K.; Behr, S.; Schweitzer, J.; Retzlaff, R. (2010). The efficacy of systemic therapy with adult patients: a meta-content analysis of 38 randomized controlled trials. *Family Process*. 49(4):457–85.

<sup>5</sup> Vossler, A.; Pinqart, M.; Forbat, L.; Stratton, P. (2025). Efficacy of systemic therapy on adults with depressive disorders: A meta-analysis. *Psychotherapy Research*. Jul;35(6):867–883.

<sup>6</sup> Buys, M. E. (2025). Exploring the evidence for Internal Family Systems therapy: a scoping review of current research, gaps, and future directions. *Clinical Psychologist*, 29(3):241–260.

Hypnotherapie zählt heute zu den empirisch gut untersuchten psychotherapeutischen Verfahren; Metaanalysen belegen signifikante und stabile Effekte u. a. bei Angststörungen, Depressionen, PTSD und chronischen Schmerzen.<sup>7,8,9</sup> Ergänzend zeigen Neuroimaging-Studien, dass Hypnose mit einer reduzierten Aktivität im Default Mode Network (Introspektion und selbstbezogene Gedanken) und einer stärkeren Kopplung von Aufmerksamkeits- und Relevanznetzwerken einhergeht<sup>10</sup> – ein neurobiologisches Fenster, das Neubewertung und Integration erleichtert.

Kurz gesagt: NLP steht auf sehr tragfähigen Fundamenten.

## **Tiefer blicken: Die versteckte Wissenschaft in den Werkzeugen des NLP**

Gehen wir noch einen Schritt weiter und betrachten NLP nicht als geschlossenes System, sondern als Bündel von Werkzeugen, wird klar: NLP nutzt Wirkprinzipien, die seit Jahrzehnten intensiv erforscht sind, nur unter anderen Namen.

Zur ehrlichen Einordnung gehört auch: Nicht alle NLP-Elemente halten wissenschaftlicher Prüfung stand. Insbesondere Augenzugangshinweise gelten als schwierig reproduzierbar.

Im Folgenden blicken wir tiefer in einige ausgewählte, gut untersuchte Wirkmechanismen, die viele NLP-Formate tragen.

### **Rapport: Verbindung als menschlicher Standard**

Rapport gezielt aufzubauen, ist ein tragendes Element im NLP. Die Forschung beschreibt diese Verbindung als natürlichen, sozialen Mechanismus: unbewusste Mimikry, auch bekannt als Chamäleon-Effekt. Menschen passen sich in Interaktionen automatisch in Mimik, Haltung, Sprachrhythmus oder Wortwahl aneinander an.<sup>11</sup> Dieses Angleichen kann Interaktionen erleichtern,

---

<sup>7</sup> Valentine, K. E.; Milling, L. S.; Clark, L. J.; Moriarty, C. L. (2019). The efficacy of hypnosis as a treatment for anxiety: A meta-analysis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. Jul-Sep;67(3):336–363.

<sup>8</sup> Milling, L. S.; Valentine, K. E.; McCarley, H. S.; LoStimolo, L. M. (2019). A Meta-Analysis of Hypnotic Interventions for Depression Symptoms: High Hopes for Hypnosis? *American Journal of Clinical Hypnosis*. Jan;61(3):227–243.

<sup>9</sup> Rotaru, T. Ștefan; Rusu, A. (2016). A Meta-Analysis for the Efficacy of Hypnotherapy in Alleviating PTSD Symptoms. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 64(1), 116–136.

<sup>10</sup> Jiang, H.; White, M. P.; Greicius, M. D.; Waelde, L. C.; Spiegel, D. (2017). Brain Activity and Functional Connectivity Associated with Hypnosis. *Cerebral Cortex*. Aug1;27(8):4083–4093.

<sup>11</sup> Chartrand, T. L.; Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: the perception-behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 76(6):893–910.

da es als „soziales Schmiermittel“ ein gegenseitiges Sympathiegefühl unterstützt.

Neuere Studien zeigen außerdem, dass Kontext, Authentizität und empathische Perspektivübernahme einen deutlich größeren Einfluss auf Vertrauen und Nähe haben als motorisches Nachahmen allein.<sup>12,13</sup>

Rapport als bewusst angewandte Technik ist also kein Zaubertrick, sondern ein belegter Mechanismus, der vor allem dann wirkt, wenn echtes Interesse und glaubwürdige Empathie im Spiel sind.

### **Innere Bilder: Vorstellung ist Realität im Kopf**

Von Ankern bis zum Future Pace: Viele Formate nutzen die Kraft innerer Bilder. Die Neuropsychologie zeigt, warum diese so gut wirken: Beim Visualisieren werden weitgehend dieselben neuronalen Netzwerke aktiviert wie bei realer Wahrnehmung, darunter visuelle Areale, parietale und frontale Regionen des Cortex, und sogar emotionale Bewertungsnetzwerke, wie die Amygdala.<sup>14,15</sup>

So aktiviert allein die Vorstellung einer Bewegung ähnliche motorische und sensorische Areale im Hirn, wie ihre tatsächliche Ausführung.<sup>16</sup> Das Gehirn verarbeitet imaginierte Ereignisse damit quasi-real.

Besonders wirksam sind innere Bilder, wenn sie lebendig sind. Studien zeigen: Je klarer, emotionaler und intensiver visualisierte Szenen, desto stärker ist ihre Wirkung auf Motivation, Verhalten und Affekt. So verbesserten sich in einer Studie bei Menschen mit Depressionen die Symptome stärker, je lebendiger positive Zukunftsbilder visualisiert wurden.<sup>17</sup> Auch physiologisch zeigen lebendige innere Bilder eine messbare Wirkung, etwa durch höhere Hautleitfähigkeit oder Herzfrequenz.<sup>18</sup>

---

<sup>12</sup> Rauchbauer, B.; Jank, G.; Dunbar, R. I. M. et al. (2023). Only empathy-related traits, not being mimicked or endorphin release, influence social closeness and prosocial behavior. *Scientific Reports*. 13, 4072.

<sup>13</sup> Wicher, P.; Krumhuber, E. G.; Murata, A.; Beganovic, S.; Hamilton, A. F. C. (2025). How choice and motor mimicry affect affiliation: An fNIRS study. *Imaging neuroscience* (Cambridge, Mass.). Jun 16;3:IMAG.a.40.

<sup>14</sup> Dijkstra, N.; Bosch, S. E.; van Gerven, M. A. J. (2019). Shared Neural Mechanisms of Visual Perception and Imagery. *Trends in Cognitive Sciences*. 23(5):423-434 / Spagna et al., 2021.

<sup>15</sup> Spagna, A.; Hajhajate, D.; Liu, J.; Bartolomeo, P. (2021). Visual mental imagery engages the left fusiform gyrus, but not the early visual cortex: A meta-analysis of neuroimaging evidence. *Neuroscience and BioBehavioral Reviews*. 122:201-217.

<sup>16</sup> Decety, J.; Grèzes, J. (2006). The power of simulation: imagining one's own and other's behavior. *Brain Research*. Mar 24;1079(1):4-14.

<sup>17</sup> Renner, F.; Ji, J. L.; Pictet, A.; Holmes, E. A.; Blackwell, S. E. (2017). Effects of Engaging in Repeated Mental Imagery of Future Positive Events on Behavioural Activation in Individuals with Major Depressive Disorder. *Cognitive Therapy and Research*. 41(3):369-380.

<sup>18</sup> Wicken, M.; Keogh, R.; Pearson, J. (2021). The critical role of mental imagery in human emotion: insights from fear-based imagery and aphantasia. *Proceedings of the Royal Soci-*

Innere Bilder und visuelle Parameter scheinen also direkt mit emotionaler Wirkung gekoppelt zu sein: ein solides Argument für die Arbeit mit inneren Bildern und ihrer gezielten Veränderung durch Submodalitäten.

### **Mentale Zeitreisen: Zukunft entwerfen, Vergangenheit neu bewerten**

Timeline-Arbeit ist in der Forschung nicht neu: Viele Studien betrachten, wie das Gehirn Zukunft und Vergangenheit verarbeiten und neu schreiben kann. So hat beispielsweise das gezielte, zukunftsgerichtete Visualisieren nachweisliche Effekte: Wiederholte positive Zukunftsbilder führen zu nachweislicher Verhaltensaktivierung und einem gesteigerten Gefühl von Machbarkeit.<sup>17,19</sup>

Auch das gezielte visuelle Umschreiben belastender Erinnerungen ist gut untersucht. „Imagery Rescripting“ reduziert Emotionen wie Schuld, Scham oder Wut signifikant – und das nachhaltiger, als rein kognitives Reframing.<sup>20</sup> Neuroimaging-Studien deuten darauf hin, dass sich dabei die sensorisch-emotionale Kodierung der Erinnerung verändert.<sup>21</sup> Erklärungen dafür liefert die Forschung zur Gedächtnisrekonsolidierung: Reaktivierte Erinnerungen werden vorübergehend plastisch und damit veränderbar.<sup>22</sup>

NLP nutzt diese Mechanismen in Timeline-Formaten, wie etwa Future Pace, Outcome-Format, Change Future und History.

### **Anker: Gefühle auf Knopfdruck und Lernen durch Assoziation**

Anker gehören fest zum NLP-Standardrepertoire und sind Teil zahlreicher Interventionen. In der Forschung ist das gezielte Installieren und Abrufen emotionaler Zustände als evaluative Konditionierung lange bekannt. Neutrale Reize können nachweislich und zuverlässig mit emotionalen Zuständen verknüpft werden und diese später automatisch aktivieren.<sup>23,24</sup>

---

ety – biological sciences. Mar 10;288(1946):20210267.

<sup>19</sup> Szpunar, K. K.; Schacter, D. L. (2013). Get real: Effects of repeated simulation and emotion on the perceived plausibility of future interpersonal experiences. *Journal of Experimental Psychology: General*. 142:323–327.

<sup>20</sup> Pelzer, M.; Rothkegel, L. O. M.; Mancini, A.; Oglanova, N.; Fink-Lamotte, J. (2025). Efficacy of imagery rescripting in non-fear emotions: A meta-analytic and systematic review. *Behaviour Research and Therapy*. Oct;193:104810.

<sup>21</sup> Ribeiro, M.; de Lanna, E. (2025). Imagery Rescripting and Emotional Regulation: Evidence from Neuroimaging Studies. *European Psychiatry*. Aug 26;68(Suppl 1):S355.

<sup>22</sup> Haubrich, J.; Nader, K. (2018). Memory Reconsolidation. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*. 37:151–176.

<sup>23</sup> Havermans, R.C.; Jansen, A. (2007). Evaluative conditioning: a review and a model. *Netherlands Journal of Psychology*. 63, 31–41.

<sup>24</sup> Greening, S. G.; Lee, T. H.; Burleigh, L. et al. (2022). Mental imagery can generate and regulate acquired differential fear conditioned reactivity. *Scientific Reports*. 12, 997.

Diese Effekte reichen bis in autonome und immunologische Prozesse hinein: In Studien konnten konditionierte Reize sogar ursprünglich medikamentös ausgelöste Immunreaktionen hervorrufen.<sup>25</sup> Anknüpfen ist damit kein NLP-Mythos, sondern ein gut belegter neuropsychologischer Mechanismus.

### **Perspektivwechsel: Abstand schafft Spielraum**

Auch die Arbeit mit Wahrnehmungspositionen lässt sich gut einordnen. Studien zum sogenannten Self-Distancing zeigen, dass das Einnehmen einer distanzierten Beobachterperspektive beim Erinnern belastender Ereignisse negative Emotionen reduziert.<sup>26</sup> Gleichzeitig wird die kognitive Neubewertung erleichtert – ein Effekt, der sich auch in veränderter Hirnaktivität widerspiegelt.<sup>27</sup>

Ein Perspektivwechsel schafft damit nachweislich emotionale Distanz und Raum für Veränderung. Ein bekanntes Prinzip, das im NLP systematisch genutzt wird.

### **Gefühlte Worte: Affektlabeling**

Unter dem Begriff „Affektlabeling“ ist die Arbeit mit Gefühlen durch Sprache gut erforscht. Studien zeigen, dass das präzise Benennen emotionaler Zustände die Aktivität der Amygdala reduziert – vermutlich durch präfrontale Regulation.<sup>28</sup> Das gilt für kognitive Etiketten ebenso wie für körper- oder bildhafte Beschreibungen, ähnlich visuell-kinästhetischen Adjektiven.

Besonders bemerkenswert: Während Affektlabeling negative Emotionen abschwächt, kann es positive Emotionen sogar intensivieren.<sup>29</sup> Sprache macht innere Prozesse damit nachweislich sichtbar und damit veränderbar.

---

<sup>25</sup> Kirchhof, J. S. (2017). Klassische Konditionierung immunologischer Funktionen bei nierentransplantierten Patienten und die Mechanismen der  $\beta$ 2-Adrenozeptor-vermittelten Inhibition der IL-2-Produktion in humanen CD4+ T-Zellen. Dissertation, Universität Duisburg-Essen.

<sup>26</sup> Cho, M. H., Na, J. (2022). A distanced perspective reduces negative affective responses through rational view in recalling and writing angry experiences. *International Journal of Psychology*. 57(5):634–643.

<sup>27</sup> Powers, J. P.; LaBar, K. S. (2019). Regulating emotion through distancing: A taxonomy, neurocognitive model, and supporting meta-analysis. *Neuroscience and BioBehavioral Reviews*. Jan;96:155–173.

<sup>28</sup> Lieberman, M. D.; Eisenberger, N. I.; Crockett, M. J.; Tom, S. M.; Pfeifer, J. H.; Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*. May;18(5):421–8.

<sup>29</sup> Niles, A. N.; Craske, M. G.; Lieberman, M. D.; Hur, C. (2015). Affect labeling enhances exposure effectiveness for public speaking anxiety. *Behaviour Research and Therapy*. May;68:27–36.

## Was bleibt: Wirkung ohne Zauberei

Auch wenn es bislang an tragfähigen Studien zum Gesamtkonzept mangelt, nutzt NLP zahlreiche gut erforschte Wirkmechanismen. Und wenn damit auch der ureigene Evidenznachweis noch fehlt, erfüllt NLP doch sein vielleicht wichtigstes und vor allem ursprünglichstes Versprechen: Das, was funktioniert, nutzbar zu machen – ohne etwas Neues zu erfinden.

### Angie Schulz

Angie Schulz, ursprünglich aus der Nähe von Köln, lebt und arbeitet in Berlin. Sie ist Neurobiologin (M.Sc., Universität Göttingen), Coach und Lehrtrainerin, DVNLP.

Nach mehreren Jahren in der universitären Grundlagenforschung ist sie seit über zehn Jahren in der Wissenschaftskommunikation und der PR im Gesundheitsbereich tätig – an der Schnittstelle von Psychologie und Medizin, Strategie und Verständlichkeit. Seit 2020 begleitet sie Menschen als Coach in Veränderungsprozessen, seit 2023 bildet sie als Lehrtrainerin, DVNLP Menschen in NLP aus. Ausgebildet u. a. in Hypnose, EFT und Eye Movement Integration, verbindet sie wissenschaftliche Klarheit mit erlebnisorientierter Praxis.

Ihr Antrieb ist es, komplexe innere Prozesse begreifbar zu machen – um Menschen damit für Veränderung zu begeistern, bei der Verstehen und Erleben in einer einzigartigen Mischung zusammenkommen.

hello@angieschulz.de  
www.angieschulz.de



© Angie Schulz

# NLP als Schlüssel zur persönlichen und beruflichen Entwicklung

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) hat sich seit den 1970er-Jahren als wirkungsvolles Instrument für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Coaching etabliert. Die Methoden des NLP sind heute fester Bestandteil von Unternehmensschulungen, Weiterbildungen und individuellen Entwicklungsprozessen. Die anhaltende Relevanz von NLP zeigt sich in der Vielzahl von Ausbildungsinstituten und der stetigen Weiterentwicklung der Methoden.

NLP wurde von Dr. Richard Bandler und John Grinder entwickelt und basiert auf der Idee, dass Sprache, Verhalten und Denkprozesse eng miteinander verknüpft sind. Die Begründer nannten ihr erstes Buch „Die Struktur der Magie“ und würdigten damit die transformative Kraft der Sprache, wie sie bereits Sigmund Freud beschrieb. NLP versteht Wörter als Oberflächenstruktur, die tiefere emotionale und kognitive Prozesse repräsentieren.

Die NLP-Methodik legt den Fokus – ähnlich wie die Ende der 90er-Jahre von Martin Seligman entwickelte „Positive Psychologie“ – auf Lösungen, Resilienz und die bewusste Entwicklung positiver Ressourcen. NLP fördert Selbstführung, Lösungsorientierung und ist besonders relevant für agile Arbeitsweisen und moderne Lebensgestaltung.

Wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie, Neurologie und Medizin bestätigen die Wirksamkeit vieler NLP-Techniken. Besonders die Neurobiologie und Embodiment-Forschung haben gezeigt, wie wichtig Sinnes- und Wahrnehmungsschulung für Veränderungsarbeit ist. NLP integriert diese Erkenntnisse durch Methoden wie VAKOG (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) und legt den Fokus auf die Plastizität des Gehirns und die Veränderbarkeit von Zuständen.

Die letzten Jahre waren geprägt von einer starken Ausdifferenzierung und Professionalisierung des NLP. Neue Formate aus vielen NLP-verwandten Bereichen, Online-Coaching, hybride Trainings und die Integration digitaler Tools und systemischer Ansätze haben das Methodenrepertoire insgesamt erweitert. Die Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen, etwa der systemischen Beratung, der Neurobiologie und der Positiven Psychologie, hat NLP weiter gestärkt und modernisiert. Innovative Ansätze wie das „Embodiment“ (die Verbindung von Körper und Geist), die Arbeit mit Metaperspektiven und die Entwicklung von Feedbackschleifen haben NLP zu einer vielseitigen und aktuellen Methode gemacht.

Die häufige Anwendung in Bereichen wie Stressmanagement, Führungskräfteentwicklung und Change-Management zeigt die breite Wirksamkeit und Anpassungsfähigkeit von NLP.

## **Methoden und Modelle des NLP in der Praxis**

NLP hat früh die Position des konstruktivistischen Prinzips eingenommen: Realität ist ein subjektives Konstrukt des Geistes. Veränderung bedeutet daher vor allem eine Veränderung der inneren Landkarte. Das 1-2-3-Positionenmodell betont Empathie, Perspektivenvielfalt und Feedbackschleifen als zentrale Elemente für Lernen und Entwicklung.

**Praxisbeispiel:** Systemisches Denken und konstruktivistische Prinzipien

In einem Teamworkshop wird das 1-2-3-Positionenmodell genutzt, um einen Konflikt zu lösen. Die Teilnehmenden nehmen nacheinander die eigene Position, die des Gegenübers und eine neutrale Beobachterrolle ein. Durch diese Perspektivwechsel entstehen neue Einsichten und Lösungsansätze, die den Konflikt nachhaltig entschärfen.

Im Zentrum von NLP steht nicht die Defizitorientierung, sondern die Förderung von Resilienz und positiven Ressourcen. Die Methoden unterstützen Selbstführung, Lösungsorientierung und die bewusste Entwicklung positiver Ziele und Visionen. NLP ist damit besonders relevant für agile Arbeitsweisen und moderne Lebensgestaltung.

**Praxisbeispiel:** Positive Psychologie und Lösungsorientierung

Ein Coachee arbeitet mit dem Metaprogramm „Hin-zu“ statt „Weg-von“: Statt sich auf Probleme zu konzentrieren, werden Bedingungen für gute Lösungen und Resilienz herausgearbeitet. Der Fokus liegt auf der Frage: „Was möchte ich erreichen?“ statt auf: „Was möchte ich vermeiden?“

Angesichts wachsender gesellschaftlicher Anforderungen und steigender Belastungen bietet NLP wirkungsvolle Ansätze zur Stressreduktion, zur Verbesserung der Kommunikation und zur nachhaltigen Stärkung der mentalen Gesundheit. Anwender:innen profitieren von gesteigertem Selbstwert, klarer Abgrenzung und neuen Perspektiven für ein selbstbestimmtes Leben.

# VOM WISSEN INS UMSETZEN!

## GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!