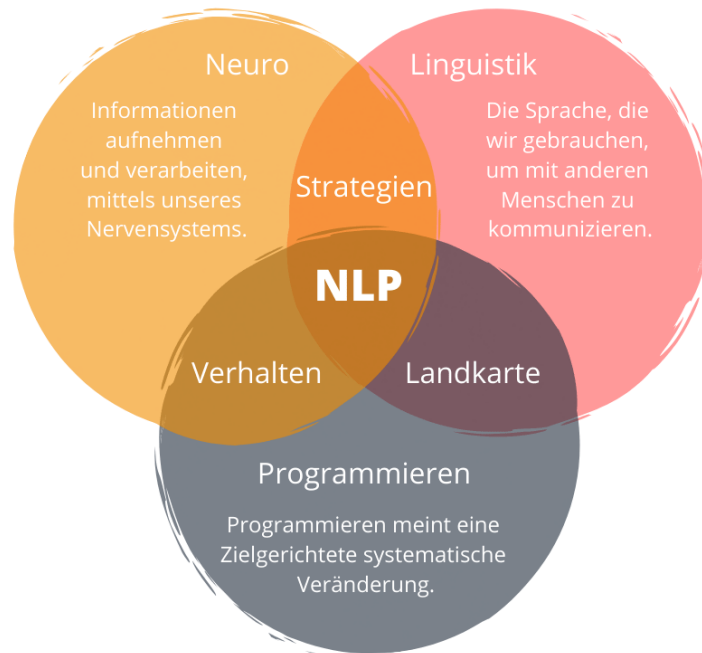


„Sie können nicht nicht kommunizieren.“ (Paul Watzlawick)

Selbstcoaching mit Neuro-Linguistisches Programmieren



NLP ist ein Modell menschlicher Kommunikationsprozesse. Es verweist auf die starke Wechselbeziehung von Sprache und physischen Prozessen. Sprache beeinflusst unsere Wahrnehmung und damit das emotionale und mentale Erleben. Das Erlernen eines bewussteren Umgangs kann unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit durch die fünf Sinneskanäle (visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) positiv verändern. Zudem kann Zugang zur nonverbalen Kommunikation (innere mentale und emotionale Prozesse) geschaffen werden, um diese verstehbar und nutzbar zu machen, um das eigene Verhalten angemessen abstimmen zu können. Beispiel: Ist das Glas halb leer oder halb voll? Oder kommt es auf die Farbe des Glases an, durch das man/Frau sieht?

Die zentralen Bausteine im **NLP** sind unter anderem lösungs- und zielorientiertes Denken, Trainieren der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit und Entwicklung von effektiven Handlungsstrategien sowie neuen Verhaltensweisen. Einfach ausgedrückt, **NLP** versucht mentale Denkprozesse und emotionales Erleben zu entschlüsseln. Dadurch können Selbstsicherheit und Selbstwert gestärkt, Motivation und Selbstorganisation verbessert und Kreativität und Lernfähigkeit gesteigert werden.

Wenn **NLP** je in einem 3-Minuten-Seminar vorgestellt werden müsste, ginge dies ungefähr so: Der Vortragende käme hereinspaziert und würde sagen: „Meine sehr geehrten Damen und Herren, um im Leben erfolgreich zu sein, brauchen Sie sich nur drei Dinge zu merken:

1. Machen Sie sich klar, was Sie wollen; behalten Sie in jeder Situation eine klare Vorstellung von Ihrem Ziel.
2. Seien Sie wachsam und halten Sie Ihre Sinne offen, so dass Sie wahrnehmen, was Sie bekommen.
3. Haben Sie die Flexibilität, das, was Sie tun, so lange zu verändern, bis Sie das bekommen, was Sie wollen.“

Dann würde er an die Tafel schreiben: Ziel – Sinnesschärfe – Flexibilität. Und er würde den Raum verlassen. Ende des Seminars.

(Quelle: Seymour & O'Connor)