

südwest^o



ALJOSCHA
LONG

RONALD
SCHWEPPE

Magische Tricks
bei Ängsten,
Mobbing und
Schulproblemen

NLP

MACHT KINDER STARK

NLP

MACHT KINDER STARK

**ALJOSCHA LONG
RONALD SCHWEPPE**

NLP

MACHT KINDER STARK

südwest^o

A vibrant field of red poppies in full bloom, set against a clear blue sky with scattered white clouds. The foreground shows several large, bright red flowers with dark centers, while the background is a soft-focus expanse of more poppies stretching towards the horizon.

Die Abkürzung NLP steht für Neuro-Linguistisches Programmieren. NLP hat aus den Erkenntnissen der Kognitionswissenschaft und Gehirnforschung (Neuro), der Sprachwissenschaft (Linguistik) und der Informationstheorie (Programmieren) ein komplexes psychologisches Kommunikationsmodell entwickelt. Auf diesem Modell beruht die Entwicklung einer Vielzahl von effektiven, für jeden leicht erlernbaren und schnell umsetzbaren Techniken, die auch in der Erziehung Ihrer Kinder verblüffende Wirkungen erzielen.





Inhalt

Vorwort: Ein harter Job mit Spaßfaktor	8
Das Geheimnis glücklicher Kinder und Eltern	10
Das Haus bauen – Ein Erziehungsbild	12
Tiger gegen Zauberer – Ein Duell	14
NLP – Was ist das? Und wie hilft es in der Erziehung?	16
Meine Ziele, deine Ziele, unsere Ziele	24
Das wohlgeformte Ziel (WFO)	27
Ohne Grenzen gibt es kein Land	35
Kinderwelten – Wie Kinder ticken	42
Wie die Erziehung gelassen gelingt – Der lösungsorientierte Ansatz	56
Grundlagen der Erziehungsmagie	62
Wärme und Respekt – Wie Eltern Vorbild sein und Geborgenheit geben können	64
Positive Glaubenssätze pflegen	71
Kommunikationsgeheimnisse	78
Probleme, Lösungen und therapeutische Märchen	84
Wenn die Schule unglücklich macht – Schulstress	86
Wenn die Angst Angst macht – Kinderängste	98
Wenn der kleine Tyrann die Macht übernimmt – Aggression	109
Wenn die Seelentür geschlossen ist – Verschlossenheit	122
Wenn das Lernen zur Qual wird – Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten	135
Wenn Freunde zu Feinden werden – Mobbing	153

NLP-Methoden und Anwendungsmöglichkeiten	166
Die WFO-Strategie: Ziele definieren	168
Drei Gefühlszustände –	
Wie Sie Ihr Kind „lesen“ können	169
Anker auswerfen	172
Reframing – Den Dingen einen neuen Rahmen geben	174
Trance, Pace und Lead	176
Modelling	181
Body Mnemonics	183
Intentional Blend	184
Swish	186
Das „innere Team“	188
Strategien verändern	191
Dreimal Motivation	193
Phobia Cure: Die Angst heilen	196
Das ABC für negative Glaubenssätze –	
Auditive Belief Change	197
Niemand ist vollkommen – Ein Wort zum Schluss	200
Anhang	201
Literatur	201
Register	203
Impressum	207



Ein harter Job mit Spaßfaktor

Kinder zu erziehen scheint manchmal eine übermenschliche Aufgabe zu sein. Einerseits wollen wir natürlich, dass unsere Kinder glücklich sind und ihre Kindheit genießen – andererseits wollen und sollen wir dabei aber auch noch selbst leben ...

Die Kindheit ist keine Insel der Glückseligen, sondern eine Zeit des Reifeprozesses, die zwangsläufig auch mit manchen Unannehmlichkeiten verbunden ist. Kinder müssen sich die kulturellen Grundfähigkeiten wie Lesen, Schreiben, Rechnen und möglichst noch etwas mehr aneignen und selbstdiszipliniert Neues lernen können. Sie müssen lernen, sich an Regeln zu halten, sich angemessener Umgangsformen zu bedienen und mit ihren Mitmenschen klarzukommen.

Das ist ziemlich viel. Und da sind Vorbilder wichtig. Und die größten Vorbilder sind nun einmal die Eltern.

Vielleicht denken Sie: Also, wenn das kein Stress ist! Immer Vorbild sein zu müssen ... Und jetzt atmen Sie einmal tief durch und lehnen sich zurück. Denn vieles von dem, was so anstrengend aussieht, muss es nicht sein. Kinder können trotz allem ihre Kindheit genießen. Und Eltern trotz allem das Elterntun.

Alles, was Sie als Eltern tun können, ist, den natürlichen Prozess zu unterstützen. Ihre Kinder werden von selbst groß, sie reifen und werden schließlich zu selbstständigen, selbstbestimmten, im Großen und Ganzen glücklichen Erwachsenen, sofern es ihnen nicht ausgetrieben wird, ihr Potenzial zu entfalten. Kinder testen Regeln aus, versuchen Grenzen zu überschreiten und reiben sich an anderen Vorstellungen. Das muss auch so sein, denn nur so können sie starke Persönlichkeiten werden und ihre eigene Identität gewinnen.

Das Besondere an der Erziehung ist ihr Ziel: sich selbst abzuschaufen. Erziehung sollte immer eine Erziehung zur Selbsterziehung sein, Bildung sollte zur Selbstbildung führen, Führung zur Selbstbestimmung, Motivation zur Eigenmotivation, Organisation zur Selbstorganisation, Grenzen zur Selbstbeschränkung, Disziplin zur Selbstdisziplin. Wenn das erreicht ist, braucht es keine Erziehung mehr. Anders gesagt: Wenn das erreicht ist, war die Erziehung erfolgreich.

Wenn Sie Stress bei der Erziehung Ihres Kindes empfinden, sehen Sie noch einmal genau hin: Ist es wirklich die Erziehung, die stresst? Oder ist es eher der Erfolgsdruck? Vielleicht beschäftigen Sie häufig die folgenden Fragen: Mache ich alles richtig? Mein Kind hat manchmal Angst vor der Schule – heißt das, dass ich versagt habe? Ich habe mein Kind angebrüllt – bin ich ein schlechter Vater? Ich arbeite viel und habe nicht rund um die Uhr Zeit für meine Kinder – bin ich eine Rabenmutter? – Machen Sie es sich nicht schwer. Dadurch wird nichts leichter. Erst recht nicht für Ihr Kind.

Kinder brauchen vor allem authentische Eltern. Eltern, die wirklich sie selbst sind, und nicht Menschen, die sich völlig unnatürlich verhalten, nur weil sie Eltern sind. Sie brauchen Eltern, die sie auf dem Weg zum Erwachsenwerden begleiten und die sich (meistens) freuen, Eltern zu sein.

Damit dies gelingt und damit Sie Ihrem Kind entspannt und kompetent zur Seite stehen können, braucht es mehr als Ihre gute Absicht. Neben einer Haltung der Offenheit und des Mitgefühls brauchen Sie auch das nötige Handwerkszeug, um an schwierigen Situationen nicht zu verzweifeln. Mit diesem Buch wollen wir Sie dazu einladen, einige dieser Werkzeuge kennenzulernen. Die Techniken, die aufgrund ihrer Effektivität von vielen geradezu als „magisch“ empfunden werden, stammen aus dem NLP. NLP (neurolinguistisches Programmieren) ist eine verhältnismäßig neue Methode, die dabei hilft, die Möglichkeiten, die in einem Menschen stecken, möglichst gut herauszubringen.

Es geht um Ihre Kinder, und es geht um Sie als Eltern. Wir haben versucht, das in diesem Buch ernst zu nehmen und Ihrer Situation gerecht zu werden. In den meisten Kapiteln werden Sie wahrscheinlich gar nicht merken, dass es um NLP geht – was immer das auch sein mag. Manchmal werden Sie nach dem Lesen eines Abschnittes „nur“ feststellen, dass sich die eine oder andere neue Perspektive eröffnet hat.

Freuen Sie sich auf das, was Sie neu entdecken, und genießen Sie das Elternsein. Und wenn es Ihnen manchmal schwerfällt, atmen Sie tief durch und werden Sie sich bewusst, dass Sie und Ihre Kinder Menschen sind. Und Menschen sind nun einmal nicht absolut vollkommen. Und das ist ja auch gut so.

The background of the slide is a photograph of a lush green field. In the foreground, several white daisies with yellow centers are in focus, surrounded by tall, green grasses. The field extends to the horizon under a clear, bright blue sky with a few wispy white clouds. The overall scene is bright and cheerful, suggesting a sunny day in a meadow.

Das Geheimnis glücklicher Kinder und Eltern



Das Haus bauen – Ein Erziehungsbild

Ein Kind zu erziehen ist ein bisschen so, wie ein Haus zu bauen. Wenn man damit beginnt, braucht man erst einmal ein gutes, stabiles Fundament. Es muss tief genug reichen, damit es das Haus zuverlässig trägt und stützt. Die Fundamente der Erziehung sind Aufrichtigkeit, Liebe und Sicherheit. Wenn dieses Fundament nicht steht, wird alles, was darüber gebaut wird, wackelig und bei jeder starken Erschütterung in sich zusammenfallen. Das Haus, das auf einem stabilen Fundament steht, kann jede Form annehmen. Mit einem guten Fundament ist gesichert, dass das, was man baut, auch Bestand hat.

Der Architekt plant, wie das Haus aussehen soll. Er gibt den Plan vor. In der Erziehung sind Sie dieser Architekt, der einen Plan entwirft. Ein Architekt hat ein Ergebnis vor Augen. Das ist ja ganz gut. Wer einfach so drauflos baut, wird in der Regel wenig befriedigende Ergebnisse erzielen. Eher wird das Gebäude schief und den Bewohnern wenig Freude machen. Wenn der Plan des Architekten allerdings nicht den geringsten Spielraum für die Wünsche derjenigen lässt, die in dem Haus wohnen werden, führt das ebenso zu Enttäuschungen. Deshalb sollte der Architekt flexibel sein und seinen Plan jederzeit anpassen können. Auch in der Erziehung ist es problematisch, wenn die Eltern zu feste Vorstellungen davon haben, was aus ihrem Kind einmal werden soll und welche Erziehungsmethoden angewandt werden sollen. Dann wird es für Kind und Eltern eine harte Zeit.

Wichtiger noch als der Architekt, der bestimmte ästhetische Prinzipien hat und seine Fantasie spielen lässt, ist der Baumeister: Er ist es, der zusammenfügt und dabei auf die handwerklichen Geheimnisse seiner Zunft zurückgreift. Er weiß, wie man die Steine haltbar zusammenfügt, wie die Mauern tragfähig sind, wie der Plan des Architekten am besten verwirklicht werden kann. Und er weiß auch, wann der Plan aufgrund der Gesetze der Statik nicht zu verwirklichen ist. Wenn er mit einem Problem konfrontiert ist, kann er Kollegen um Rat fragen, nachlesen oder Neues probieren und dabei genau aufpassen, ob und wie es funktioniert. Das Wissen allein reicht natürlich nicht, es kommt vor allem auch auf die achtsame Ausführung an. In der Erziehung sind natürlich Sie dieser Bau-

meister. Und wenn Sie etwas nicht wissen, versuchen Sie es in Erfahrung zu bringen – beispielsweise mit diesem Buch. Probieren Sie aus, was Ihnen sinnvoll erscheint.

Sie sind also Architekt, Baumeister, Zimmermann ... Ganz schön viel auf einmal. Deshalb ist der Beruf Eltern auch einer der anspruchsvollsten, die man sich vorstellen kann. Aber auch einer der schönsten und wertvollsten.

Es ist befriedigend, seine Sache dabei gut zu machen. Perfektionismus ist dagegen eher schädlich; er verhindert Kreativität, Spontaneität und organisches Wachstum. Die richtige Mischung aus Kunst und Können ist ideal. Ebenso schädlich wie übertriebener Perfektionismus sind Selbstüberschätzung, das Ignorieren aller natürlichen Gesetzmäßigkeiten und Nachlässigkeit.

Tun Sie das, was Sie gelassen tun können. Erziehen Sie Ihre Kinder so gut Sie können. Und machen Sie sich dabei nie zu viel Stress: Besser als „so gut Sie können“ geht sowieso nicht.

Die Hausbau-Analogie können Sie natürlich selbst noch weiterführen. Der Sinn einer solchen Analogie ist, ein sinnliches Bild von einer komplexen Situation vor Augen zu haben und damit zu spielen. Und was könnte komplexer sein als Erziehung? Mit dem Analogiespiel können Sie vielleicht schon ein paar ganz interessante Einsichten gewinnen. Wenn Sie möchten, spielen Sie also ein bisschen damit.

Übertragen Sie die Frage „Was wäre ...“ auf die Erziehung: Mit was können Sie die Umgebung, die Infrastruktur, die Nachbarn, den Garten, die Energieversorgung, das Grundstück in der Erziehung vergleichen? Was stellen die Möbel, die Heizung, die Fenster und Türen, das Dach in der Erziehung dar? Glätten Sie die Runzeln auf Ihrer Stirn und hören Sie auf, darüber nachzugrübeln. Spielen Sie!

Und das ist der erste „magische Erziehungstrick“: Machen Sie es sich und Ihren Kindern leicht!

Tiger gegen Zauberer – Ein Duell

Die Harvard-Jura-Professorin Amy Chua schrieb 2010 ein Buch über Erziehung. Darin lobte sie die strenge Erziehung asiatischer „Tigermütter“ in den USA. Diese „Erziehung“ besteht in erster Linie aus konsequentem Drill und der Forderung nach immer höheren Leistungen. Natürlich wurde das Buch zum Bestseller. Es gibt klare Anweisungen, eigentlich sogar nur eine: Zwingen Sie Ihre Kinder, wenn nötig mit Drohungen, dazu, Leistung zu erbringen. Über ihre eigenen Kinder sagt die Autorin: „Meinetwegen sollen sie mich hassen.“ Und über sich selbst: „Ich beneide Leute, die in Ruhe einen Sonnenuntergang betrachten können ...“

Wir meinen, dass eine Methode, die Eltern so unzufrieden macht und in Kauf nimmt, dass die Kinder ihre Eltern hassen, nicht wirklich empfehlenswert ist. Dass diese Methode von den Eltern einen mehrstündigen täglichen Einsatz über Jahre hinweg und ständige Kontrolle verlangt, macht es auch nicht besser. Amy Chua hat natürlich mit manchem recht. Leistung ist wichtig. Herausforderungen sind wichtig. Ein gewisses Maß an Disziplin ist wichtig. All dies hilft, ein glückliches, selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen. Ein Kind, das erfahren hat, dass es etwas sehr gut kann, und das gelernt hat, sich selbst zu motivieren und Disziplin aufzubringen, um seine Ziele zu erreichen, wird mehr Selbstbewusstsein entwickeln und mehr äußeren und inneren Erfolg haben. Und sie beklagt auch zu Recht: „Leute, die ihre Kinder täglich stundenlang fernsehen lassen, kritisieren mich jetzt dafür, dass ich meine Töchter zwingen, regelmäßig ein Instrument zu üben und gewissenhaft Hausaufgaben zu machen!“ Doch „strenge“ Erziehung führt eben oft gerade nicht dazu, dass ein Kind selbst Disziplin lernt – wie denn auch, wenn die Disziplin nur als äußerer, eher unangenehmer Druck erlebt wird? Die Erfahrung, dass Liebe und Zuwendung der Eltern nur erreicht wird, wenn man Höchstleistungen bringt, führt manchmal zu Höchstleistungen – aber immer zu einer tiefen Unsicherheit und dem Gefühl des Getriebenseins.

Lassen wir einmal zur Veranschaulichung die Tigermutter gegen den NLP-Zauberer antreten ...

	Tigermutter	Zauberer
Zeitaufwand für die Eltern	Vollzeitjob	Achtsames, unterstützendes Eingreifen, das im Laufe der Zeit immer weniger nötig wird
Leistung	Hoch in isolierten Bereichen; instabil	Hoch durch gesteigerte Selbstmotivation; stabil
Disziplin	Von außen; bedarf äußerer Kontrolle	Verinnerlicht; Selbstkontrolle
Lebensfreude	Leistungsabhängig	Leistungsunabhängig; Leistung ist selbstverstärkend, bei Nichterfüllen Gelassenheit
Motivation	Extern, „weg von ...“-Motivation, instabil	Intern, „hin zu ...“-Motivation, stabil
Soziale Kompetenz	Vernachlässigt; Konkurrenzdenken	Intern; selbstbestimmt; teamfähig
Negative Aspekte	Hoher Zeitaufwand für die Eltern; instabil, kann Abneigung gegen Leistung erzeugen	Kein vorgegebener Handlungsablauf; komplexere Anforderungen an die Eltern: Empathie, Lernbereitschaft, strategisches Denken

Um es noch einmal klar zu sagen: Wir meinen, dass Leistung, Disziplin und Herausforderungen etwas Gutes sind. Aber wir sind auch fest davon überzeugt, dass der Tiger im Duell gegen den Zauberer immer den Kürzeren ziehen wird. Fördern Sie Ihre Kinder und wecken Sie ihr Potenzial. Stehen Sie Leistung positiv gegenüber, aber trennen Sie unbedingt die Leistungsbewertung von der Bewertung der Person! Bringen Sie Ihrem Kind Disziplin bei – aber so, dass es nicht zum Gefangenen der Disziplin wird, sondern Disziplin als wichtige Ressource selbst anstrebt! Seien Sie Ihren Kindern Hilfe, Anleitung und Vorbild anstatt Chef, General und Gefängniswärter in einer Person!

NLP – Was ist das? Und wie hilft es in der Erziehung?

NLP steht für neurolinguistisches Programmieren. Wir finden, dass das ein bisschen abschreckend klingt. Neuro...? Hat das nicht etwas mit Medizin zu tun? Linguistik? Die Wissenschaft von der Sprache? Programmieren? Sollen wir unsere Kinder nicht mehr erziehen, sondern programmieren? Das hört sich weniger verheißungsvoll als vielmehr nach düstersten Science-Fiction-Fantasien an ...

Nein, unsere Kinder sind keine Computer. Wir wollen sie nicht „programmieren“, sondern zu glücklichen, auf ihrem Weg erfolgreichen, sozial und emotional kompetenten Menschen erziehen, soweit das in unseren Händen liegt. Wir wollen ihnen Werte mitgeben und ihre Fähigkeiten zur Entfaltung bringen. Und dann wollen wir, auch wenn das manchmal ein bisschen schwer zuzugeben ist, ja selbst auch noch Spaß haben und die Erziehung unserer Kinder nicht zum stressigsten Job der Welt machen.

Bei all dem kann NLP helfen. Beim neurolinguistischen Programmieren geht es darum, wie die Vorgänge im Gehirn (daher „neuro“) über Sprache (daher „linguistisch“) beeinflusst (daher „programmiert“) werden können. Wenn man beim NLP vom „Programmieren“ spricht, ist das nur eine Analogie. Das Gehirn ist kein Computer. Dennoch ist die Analogie manchmal hilfreich, denn wir können unser Gehirn in mancherlei Hinsicht mit einem Computer vergleichen. Zum Beispiel darin, dass es allein zu gar nichts fähig ist – erst durch unsere Erfahrungen, unsere Erziehung und unsere Lerngeschichte befähigt es uns, so erstaunliche Dinge zu tun, wie Musik zu komponieren, Liebe zu empfinden und sich Gedanken über uns selbst zu machen. In der Analogie zu einem Computer ist unser Körper, sind unsere Organe einschließlich unseres Gehirns die „Hardware“, die gewisse Grenzen vorgeben. Unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Fähigkeiten sind die „Software“, die uns erst zu Menschen mit all ihren Möglichkeiten macht.

In dieser Analogie können wir neue Programme (Verhaltensmuster) installieren und damit die Fähigkeiten und Möglichkeiten unserer Kinder erweitern – aber wir können auch alte Programme verbessern, erweitern und neue Unterprogramme hinzufügen. Und nicht zuletzt – und das ist eine der wichtigsten An-

wendungen des NLP – können wir lernen, die bereits bestehenden Programme optimal zu nutzen.

NLP ist nicht so technisch, wie es klingt. Eine „Technik“ ist NLP nur insofern, als es nicht auf philosophische, religiöse oder spirituelle Vorstellungen zurückgreift, sondern ganz konkret, praktisch und nachvollziehbar Ergebnisse erzielt. Und wir glauben, dass das etwas ist, was gestresste und engagierte Eltern gut brauchen können.

Nur vom Feinsten

Für Ihre Kinder wollen Sie sicher nur das Beste. Und in gewisser Weise ist NLP auf seine Art das Beste, wenn es um effektive, verhältnismäßig schnelle und dauerhafte positive Veränderungen in automatisch ablaufenden Verhaltensweisen geht. Allein schon die Entstehungsgeschichte von NLP macht deutlich, wie sehr NLP am praktischen Erfolg orientiert ist und sich selbst daran misst.

Die Geschichte des NLP begann in den 1970er-Jahren, als sich ein Psychologe und ein Sprachwissenschaftler, Richard Bandler und John Grinder, die Frage stellten, weshalb die drei bekanntesten und erfolgreichsten Therapeuten der Vereinigten Staaten – Milton Erickson, Fritz Perls und Virginia Satir – so herausragende Erfolge erzielten und ihre Kollegen so haushoch übertrafen. Dabei fanden sie schnell heraus, dass der Erfolg dieser Therapeuten nicht etwa von den psychologischen Theorien abhing, die sie vertraten. Es waren vielmehr ganz bestimmte Kommunikations- und Verhaltensmuster, die sie bei ihren Klienten anwandten, die schnelle und dauerhafte Veränderungen bewirkten. Die Therapeuten selbst waren sich dessen interessanterweise gar nicht bewusst – sie gingen in ihrer Arbeit ganz intuitiv vor.

Die Intuition sagte den großen Therapeuten, was sie tun sollten – eine wunderbare Fähigkeit, die sie aber nicht besonders gut weitergeben konnten, weil ihnen selbst gar nicht klar war, wie sie genau vorgingen. Es gelang Bandler und Grinder jedoch, den Erfolg dieser Meister-Therapeuten nachvollziehbar zu machen und anderen zu vermitteln, indem sie die konkreten Erfolgsstrategien in einem klaren, nachvollziehbaren und erlernbaren System zusammenfassten. Dieses System nannten sie NLP (neurolinguistisches Programmieren).

Erziehung und Therapie sind sich in vielerlei Hinsicht ähnlich. Sie haben das Ziel,

dass ein Mensch sein Potenzial nutzt, dass er zufrieden, glücklich, erfolgreich und kompetent wird. Und genau das ist es, was Sie für Ihre Kinder wollen.

Die „Zauberformeln“, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden, sind meist ganz leicht umzusetzen. Doch wie jede Magie braucht es auch ein wenig Übung. Diese Übung bedeutet für Sie als Eltern aber nicht noch mehr Stress, sondern weniger. Die Zeit, die Sie darauf verwenden, sich mit den Strategien in diesem Buch vertraut zu machen, lohnt sich und wird Ihnen viel Stress und Zeit, die Sie mit Grübeln und weniger wirksamen Erziehungsstrategien verbringen, ersparen. Doch was vielleicht noch wichtiger ist: Sie werden sich Ihren Kindern näher fühlen, sie besser verstehen und sie erfolgreicher nach Ihren Werten erziehen können.

Vorannahmen statt Theorien

NLP basiert nicht auf Theorien, sondern auf Grundsätzen, die sich aus der Erfahrung heraus als richtig erwiesen haben und die aufgrund neuer Erfahrungen immer wieder abgeändert, verfeinert oder auch fallen gelassen werden können. Die NLP-Grundsätze, die wir Ihnen nun vorstellen werden, halten wir für besonders wichtig – gerade auch für die Erziehung. Sie bilden die Grundlage von allem, was später folgt. Diese Grundsätze sind keine Regeln, schon gar nicht Regeln, die Sie auswendig lernen müssten oder sollten. Es sind „Vorannahmen“ – das heißt, wir gehen probeweise von diesen Grundsätzen aus und stellen fest, ob sie für uns funktionieren oder nicht, und wir können sie dabei immer unseren individuellen Bedürfnissen anpassen.

Wenn Sie die Bedeutung dieser Grundsätze erkennen, werden Sie bereits einen ersten wichtigen Schritt gemacht haben – Sie werden dann gewisse Aspekte der Erziehung aus einem anderen Blickwinkel betrachten und Sie werden auch für Ihr eigenes Leben Nutzen aus diesen Grundsätzen ziehen können.

Aber sehen Sie selbst.

Für jedes Problem gibt es eine Lösung

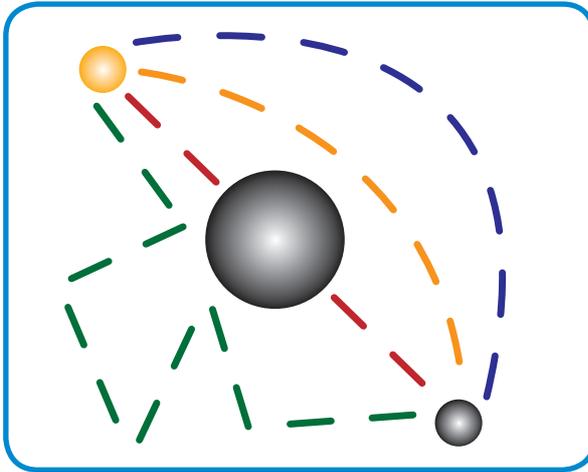
Schön wär's, denken Sie vielleicht. Es klingt doch etwas naiv. Aber im NLP gehen wir davon aus, dass es zu jedem, wirklich jedem Problem eine Lösung gibt.

Natürlich ist nicht jede Lösung, die wir uns für ein Problem vorstellen, auch realisierbar, und dass es eine Lösung gibt, heißt auch nicht immer, dass die Lösung einfach wäre. Doch manchmal gibt es auch nicht nur eine einzige Lösung, sondern es sind mehrere Möglichkeiten denkbar, wie man mit einem Problem umgehen und es bewältigen kann. Es ist immer gut, eine Angelegenheit von mehreren Seiten zu betrachten. Und je mehr Perspektiven Sie einnehmen können, desto mehr Lösungsmöglichkeiten werden Sie entdecken.

Probleme haben genauso wie Erfahrungen eine Struktur. Ein Problem steht oft wie eine Mauer vor uns auf unserem Weg; solange wir die Mauer als massives Hindernis sehen, können wir keine Lösung erkennen. Wenn wir uns aber diese Mauer genau betrachten, können wir ihre Höhe, ihre Breite, ihr Material, ihren Aufbau erkennen – und wir entdecken auch die Wege, auf denen wir das Hindernis überwinden können. Ist die Mauer wirklich so hoch, dass wir nicht hinüberklettern können? Ist es vielleicht ganz einfach, um die Mauer herumzugehen, einen Tunnel unter ihr zu graben, sie mit einem Fußtritt umzustoßen oder ein Loch in sie zu hauen? Oder ist vielleicht sogar eine Tür in der Mauer, die wir nur öffnen müssen, um unseren Weg fortzusetzen?

Fragen Sie sich: Was bringt es mir zu glauben, ein Problem wäre unlösbar? Was bringt es anzunehmen, jedes Problem hätte eine Lösung? Was bringt es, davon auszugehen, dass es gar kein Problem gibt, sondern dass es vielmehr darum geht, den besten Weg zum Ziel zu finden?

NLP besteht zu einem großen Teil darin, den Wechsel von einer Problemorientierung hin zu einer Zielorientierung zu vollziehen. Viele Menschen sind so sehr in ihren Gedanken an ein Problem, der Problemorientierung, gefangen, dass ihnen schon die Vorstellung, jedes Problem könnte eine Lösung haben, Unbehagen bereitet – ohne Problem als Leitfaden verlieren sie die Orientierung. Eine solche Problemorientierung führt zur aktiven Suche nach Problemen; die Zielorientierung jedoch führt zur Suche nach Zielen. Wir sind davon überzeugt,



Viele Wege führen von einem Ausgangspunkt (grau) zum Ziel (gelb). Über das Hindernis, hindurch, darunter hinweg oder darum herum – einen Weg, der zum Ziel führt, gibt es immer.

dass es Ihnen und Ihren Kindern mehr bringt, wenn Sie nach Zielen suchen, anstatt Probleme zu wälzen.

Jedem Verhalten liegt eine positive Absicht zugrunde

Dieser NLP-Grundsatz verändert die Herangehensweise an ein „Problem“ grundlegend. Die Idee, dass jedem Verhalten eine positive Absicht zugrunde liegt, führt natürlich manchmal zu Missverständnissen. Es geht nicht darum, eine naive Heile-Welt-Sicht einzunehmen. Es ist selbstverständlich nicht positiv, wenn Ihr Kind aggressiv ist, wenn es sich nicht konzentrieren kann oder wenn es stiehlt. Die Frage ist aber doch, warum es sich so verhält – und wie sich das verändern lässt.

Die Überzeugung, dass jedem Verhalten eine positive Absicht zugrunde liegt, führt zu konkreten Ansätzen, wie das negative Verhalten verändert werden kann. Der erste Schritt ist die Suche nach der positiven Absicht hinter dem negativen Tun. Diese positive Absicht ist *immer* vorhanden; ein Verhalten, das keine positive Absicht hat, ist, wenn man einmal genau hinsieht, gar nicht vorstellbar. Überlegen Sie einmal: Könnten Sie etwas tun, das Sie für vollkommen sinnlos halten, etwas, bei dem Sie nicht den geringsten Vorteil erkennen oder fühlen? Und sei es nur, dass Sie die Befriedigung haben möchten, das Gegenteil zu beweisen? Das klappt nicht.