

ANJA KÖHLER & CHRISTIAN KERSTEN

Irgendwas ist anders ...



Ein Lese- und Handbuch für alle,
deren Partner NLP lernen

Anja Köhler & Christian Kersten

Irgendwas ist anders

Ein Lese- und Handbuch für alle, deren Partner NLP lernen

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

ANJA KÖHLER & CHRISTIAN KERSTEN

IRGENDWAS IST ANDERS

EIN LESE- UND HANDBUCH FÜR ALLE,
DEREN PARTNER NLP LERNEN

Junfermann Verlag
Paderborn
2012



Copyright © Junfermannsche Verlagsbuchhandlung,
Paderborn 2012

Coverbild © Andrea Haase – iStockphoto.com

Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp

Illustrationen Christian Gralingen – www.gralingen.de

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist
urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung
des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information
der Deutschen Bibliothek Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-281-5

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-862-4).

Inhalt

Einstimmung „mal vier“	13
1. Vorwort für Schnell-Leser.....	13
2. Vorwort für alle, die sich darauf freuen, dieses Buch von Anfang bis Ende zu lesen.....	14
3. Vorwort für überzeugte NLP-Skeptiker.....	15
4. Vorwort für NLPler	16
1. Geschichte des NLP: Wie es damals war und heute ist	19
1.1 Erfolgreiche Therapeuten als Vorbilder.....	20
1.2 NLP kommt in die Welt.....	20
1.3 Power-NLP und Egotuning.....	21
1.4 NLP steht nicht drauf, ist aber drin	22
1.5 Interview	22
2. Vorannahmen: Woran NLPler glauben	25
2.1 Die Landkarte ist nicht das Gebiet	26
Neugier und Offenheit sind gefragt	
2.2 Körper und Geist sind Teile eines Systems und beeinflussen sich gegenseitig.....	27
Lächeln und sich besser fühlen • Gedanken beeinflussen den Körper • Nebenwirkungen auch bei Placebos • NLP für gutes Selbstmanagement	
2.3 Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.....	30
Es geht um das eigene Ich • Etwas bekommen oder etwas vermeiden? • „Die Absichten halten dich am Leben, aber nicht wirklich lebendig“	
2.4 Es gibt keine Fehler und kein Scheitern, nur Feedback und Resultate.....	32
Richtig oder Falsch ist eine Frage der Sichtweise • Flexibles Denken und Handeln	
2.5 Jeder hat alle Ressourcen in sich, die er braucht, um sein Ziel zu erreichen	34
2.6 Interviews	35
„NLP hat meine Sicht auf die Welt verändert“ • „Unsere Beziehung ist wie vorher“	

3. Kritik am NLP: Ob da was dran ist?	37
3.1 Behauptung: NLP ist nicht wissenschaftlich fundiert	38
3.2 Behauptung: Mit NLP-Methoden lassen sich Menschen manipulieren	38
Am Anfang stand der therapeutische Nutzen • Die eigenen Werte im Auge behalten • Selbstbestimmung und innere Freiheit	
3.3 Behauptung: NLP wird der hochkomplexen Realität nicht gerecht	40
3.4 Behauptung: NLP ist esoterische Spinnerei.....	41
3.5 Behauptung: NLP heißt, in allem das Positive zu sehen.....	41
Steigerung der Lebensqualität	
3.6 Behauptung: NLP verspricht mehr, als es halten kann.....	43
Vorsicht bei großen Versprechen!	
3.7 Behauptung: NLP hat etwas mit Sekten zu tun	44
3.8 Interviews	44
„Die eine wahre Schule gibt es nicht“ • „Die Weltbilder des NLP sind mir zu einfach“	
 4. Rapport: So stimmt die Chemie	 47
4.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	47
Respektvolles Annähern • Entscheidend ist die ethische Haltung	
4.2 Komisch, irgendwas ist anders	49
Pacing lernen ist wie Tanzen lernen • Brücken bauen	
4.3 Wie geht das denn?	51
Rapport in der äußeren Schale • Die gleiche Sprache sprechen • Die eigenen Sinne schärfen • Die eigene Wirkung kennenlernen • Körperhaltung spiegeln	
4.4 Feuer gefangen – Blut geleckt	54
Die Spiegelneuronen • Mandela und das Rugby-Spiel • Lobbyarbeit: das Atomforum • Rapport in Psychotherapien • Rapport für Agenten	
4.5 Interview	58
„Ohne NLP wären wir nicht mehr zusammen“	

5. Repräsentationssysteme: Mit allen Sinnen kommunizieren	59
5.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	59
Sind Sie Seher, Fühler oder Hörer?	
5.2 Komisch, irgendwas ist anders	60
Gleich und gleich versteht sich besser • Reich an Unterschieden	
5.3 Wie geht das denn?	63
Bevorzugte Sinne • Wahrnehmungspräferenzen bei anderen erkennen • Was bringt es, sich mit den Repräsentationssystemen zu beschäftigen? • In allen Sinneskanälen sprechen • Komplimente zum Sehen, Hören und Fühlen	
5.4 Feuer gefangen – Blut geleckt	68
Weitere Zugangshinweise • Auch die Augen sprechen • Repräsentationssysteme und Lerntypen • Sinneskanäle in der Lyrik	
5.5 Interviews	71
„Ich kann meine Stärken und die meines Mannes klarer sehen“ • „Nervige Situationen humorvoll entschärfen“	
6. Ziele: Wissen, wo es hingehen soll	75
6.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	75
Ziele positiv formulieren	
6.2 Komisch, irgendwas ist anders	76
Zeit für gemeinsame Ziele? • Sind zielstrebige Menschen glücklicher? • Ziele oder doch lieber Probleme?	
6.3 Wie geht das denn?	80
Der Zielrahmen	
6.4 Feuer gefangen – Blut geleckt	84
Eigene Ressourcen erkennen und wecken • Schritte zum Ziel • Zielvereinbarungen im Berufsleben	
6.5 Interviews	88
„Einfach mal größer denken“ • „Der Enthusiasmus war mir unheimlich“	

7. Das Metamodell der Sprache: Fragen, die uns weiterbringen	91
7.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	91
Zugang zu unbewussten Erfahrungen	
7.2 Komisch, irgendwas ist anders	92
Nervige Fragen • Metamodell-Verletzungen können wehtun • Sich keine Löcher in den Bauch fragen lassen	
7.3 Wie geht das denn?.....	95
Verzerrungen durch Ursache und Wirkung • Sprache kann Handlungsmöglichkeiten einschränken • Generalisierungen verfestigen oft Vorurteile • Tilgungen – ausgeblendete Informationen • Effektive Kommunikation, aber auch Missverständnisse	
7.4 Feuer gefangen – Blut geleckt	100
Fragen, die den Handlungsspielraum vergrößern • Nominalisierungen • Ursache-Wirkung • Vorannahmen • Gedankenlesen • Verallgemeinerung durch Universalquantoren • Fehlender Bezugsindex • Komplexe Generalisierung/ Gleichsetzung • Unspezifische Verben • Modaloperatoren • Fehlende Vergleiche	
7.5 Interviews	106
„Fragen, die ihn zum Überlegen bringen sollten“ • „Voll in den Sand gesetzt“	
 8. Das Milton-Modell: Das Bewusstsein ablenken	 109
8.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	109
Mit Sprache zaubern	
8.2 Komisch, irgendwas ist anders	110
Als Fragen getarnte Aufforderungen • Milton in der Alltags- kommunikation • Mit dem Metamodell kontern • Vage Sprache – einer langer Weg	
8.3 Wie geht das denn?	113
Begrüßung mit Trance • Tilgungen • Generalisierungen • Verzerrungen • Vorannahmen • Zitate • Verneinungen	
8.4 Feuer gefangen – Blut geleckt	119
Milton Erickson (1901–1980) • Meister der Hypnose • „Yes, we can“ • Sprachmuster in der Werbung • Hypnose beim Zahnarzt • Wer oder was lenkt das Unbewusste?	
8.5 Interview	124
„Milton-Muster beim Spaziergehen“	

9. Drei Positionen: Ich, du und der Blick von außen.....	127
9.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	127
Wahrnehmung aus verschiedenen Positionen	
9.2 Komisch, irgendwas ist anders	128
Die 1. Position würdigen • Die Positionen tauschen •	
Drei Positionen – ein Gewinn für Zweier-Beziehungen	
9.3 Wie geht das denn?.....	131
In zehn Schritten durch die drei Positionen	
9.4 Feuer gefangen, Blut geleckt.....	134
Gespräche vorbereiten • Das Geheimnis guter Reden • Verstehen heißt	
noch lange nicht übereinstimmen • Eigene Bedürfnisse formulieren –	
aber nicht wie die „Axt im Walde“ • „Das Herz am rechten Fleck“ –	
aber nicht bis zu Selbstaufgabe • Auch mal distanziert – aber nicht	
„lebendig begraben“	
9.5 Interviews	139
„Er dachte, ich hätte die Fronten gewechselt“ •	
„NLP interessiert mich nicht“	
10. Anker und Ressourcen: Sich selbst und andere in gute Zustände bringen ..	141
10.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	141
Anker mit allen Sinnen • Den eigenen Zustand steuern	
10.2 Komisch, irgendwas ist anders	143
Anker sind individuell • Mehr Mut und Gelassenheit	
10.3 Wie geht das denn?	145
Anker installieren • Weitere Ankermöglichkeiten	
10.4 Feuer gefangen, Blut geleckt	147
Fremdanker • Die manipulative Seite • Eigene Ankerwelten entdecken •	
Emotionale Ereignisse verändern die Reaktionen • Mediale Anker •	
Negativ-Anker bei Personen • Schöne Momente bewahren	
10.5. Interview	152
„Ich brauchte noch Mut für die Trennung“	

11. Neurologische Ebenen: Vom Alltag bis zum Sinn des Lebens und zurück.....	153
11.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	153
Die Ebenen beeinflussen sich gegenseitig	
11.2 Komisch, irgendwas ist anders	155
Werte stehen für Bedürfnisse • Die Schatzkiste voller Fragen	
11.3 Wie geht das denn?.....	158
Durch die neurologischen Ebenen gehen • Die neurologischen Ebenen für die Arbeit mit Teams	
11.4 Feuer gefangen, Blut gelect.....	161
Mit der Zeit wird alles anders • Erschütterungen für die „Kinder von Golzow“ • Von Quelle, Visionen und Zugehörigkeit • Die Fragen nach dem Sinn des Lebens	
11.5 Interviews	165
„Visionen, Bedürfnisse und Wünsche aussprechen“ • „Die Fragen fand ich eigenartig“	
12. Wahrnehmung und Reframing: Das Spiel mit neuen Blicken wagen.....	167
12.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	167
Anderer Kontext oder andere Bedeutung	
12.2 Komisch, irgendwas ist anders	168
Reframing kann auch unsensibel sein • Auf Unangebrachtes reagieren	
12.3 Wie geht das denn?	170
Filtern und fokussieren • Durch verschiedene Brillen schauen • Bedeutungsreframing • Kontextreframing • Erfolgsfaktoren beim Reframing	
12.4 Feuer gefangen, Blut gelect.....	175
Witz und Spannung durch neue Rahmen • Sind die denn total „verrückt“?	
12.5 Interview	177
„Es sind immer eigene Interessen dabei“	

13. Strategien: Wenn es so nicht klappt, dann anders	179
13.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	179
Von anderen lernen	
13.2 Komisch, irgendwas ist anders	181
Nicht immer läuft es rund • Strategien überprüfen •	
Strategische Fragen stellen	
13.3 Wie geht das denn?	183
Die Walt-Disney-Strategie	
13.4 Feuer gefangen, Blut geleckt.....	186
Entwicklung des Strategiekonzepts • Loriots Ordnungsstrategie •	
Innere Prozesse lösen Handlungen aus • Die Rechtschreibstrategie	
13.5 Interview	188
„Neue Strategie: NLP bei einem Glas Wein“	
14. Telearbeit: Sind wir nicht alle mehr als nur einer?	191
14.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	191
14.2 Komisch, irgendwas ist anders	192
Facetten der Persönlichkeit • Persönlichkeitsmodelle diskutieren	
14.3 Wie geht denn das?.....	194
Six-Step-Reframing • Innere Konfliktpartner verhandeln lassen	
14.4 Feuer gefangen, Blut geleckt.....	197
Das Systemische in der Teile-Arbeit • Von den Vorteilen,	
krank zu sein • Orchester, Filmteam, Mannschaft oder Inneres Team?	
14.5 Interview	199
„Am besten wird’s, wenn beide zusammen auftreten“	

15. Metaprogramme – mit Sprache motivieren	201
15.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	202
Bevorzugte Sprachmuster und Verhaltensweisen	
15.2 Komisch, irgendwas ist anders	203
Muster erkennen • Komplexe Persönlichkeiten in scheinbarer Ordnung • Raus aus den Schubladen!	
15.3 Wie geht das denn?	205
Kontext beachten • Selbsttest zu LAB-Profilen • „Hin zu“ oder „weg von“? • Internal oder external? • Optional oder prozedural?	
15.4 Feuer gefangen, Blut geleckt.....	212
Auswahl effektiver Formulierungen • Thatcher, Schmidt und Schweiger	
15.5 Interview	215
„Gemeinsamkeiten sind wichtiger als die Analyse der Kommunikation“	
Danke!	217
Glossar	219
Literatur.....	223

Einstimmung „mal vier“

1. Vorwort für Schnell-Leser

Vielleicht fragen Sie sich: „Warum soll ich ein Buch zu einem Thema lesen, das mich bisher eigentlich gar nicht interessiert hat und das vor allem meinen Partner beziehungsweise meine Partnerin etwas angeht?“ Unsere Antwort: Sie müssen das Buch natürlich nicht lesen. Wenn Sie es aber schon mal in Ihren Händen halten, könnte sich ein Blick in das eine oder andere Kapitel vielleicht trotzdem lohnen. Denn NLP hat ein großes Veränderungspotenzial, das in den meisten Fällen auch Auswirkungen auf unsere Partnerschaften hat. Das kann Gefahr, vor allem aber auch eine Bereicherung für die Beziehung bedeuten. Sie wissen selbst am besten, ob Sie bereit sind, sich dem Thema „Veränderung“ zu öffnen, und ob Sie neugierig genug sind, einen Perspektivwechsel zuzulassen.

„In der Mitte der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit.“ – *Albert Einstein*

Sie erhalten beim Durchblättern oder Querlesen des Buches die Möglichkeit, in alle wichtigen NLP-Themen so tief einzusteigen, wie Sie wollen. Alle Kapitel haben die gleiche Gliederung.

Wer nur einen groben Überblick über die wichtigsten NLP-Inhalte bekommen möchte, kann mit dem jeweils ersten Abschnitt „Alles klar! Ich weiß, wovon du redest“ anfangen. Leser, die gleich wissen wollen, was alles passieren kann, wenn ihr Partner voller Erzähl- und Ausprobier-Laune nach Hause kommt, können zuerst den zweiten Abschnitt „Komisch, irgendwas ist anders ...“ lesen.

Wer so eigenartig klingende Dinge wie die *Walt-Disney-Strategie* oder *Ankern* gleich mal selber ausprobieren möchte, kann direkt unter der Überschrift „Wie geht das denn?“ einsteigen.

Und alle, die dann richtig Lust auf „Mehr“ bekommen haben, erfahren in den Abschnitten „Feuer gefangen, Blut geleck“, wo uns NLP in Politik, Wirtschaft und im Alltag überall begegnet.

Noch ein Tipp: Wenn Sie interessante Ideen finden, markieren Sie diese am besten, damit Sie sie schnell wiederfinden.

Wir wünschen Ihnen einen humorvollen, spielerischen und kritischen Umgang mit NLP und vor allem eine erfüllte Partnerschaft!

2. Vorwort für alle, die sich darauf freuen, dieses Buch von Anfang bis Ende zu lesen

Familien, Ehen und Partnerschaften sind wie Mobiles. Sie sind miteinander verbunden und hängen aneinander. Das Gleichgewicht ist fragil. Bewegt sich ein Teil, gerät der Rest auch in Bewegung. Jeder muss immer wieder eine neue, eine andere Position in dem Gefüge für sich finden.

Manche lieben diese Beweglichkeit in sozialen Systemen. Sie spielen gerne damit und testen, wie elastisch der Zusammenhalt ist. Andere empfinden diese Beweglichkeit als instabil und als potenzielle Bedrohung und Unsicherheit. Wie stehen Sie zu Bewegungen, Veränderungen und Entwicklungen?

Je nachdem wie Ihre Antwort ausfällt, wird es Sie erschrecken, erfreuen oder kaltlassen, dass Ihr Partner eine NLP-Ausbildung macht. NLP wird vermutlich Bewegung in Ihre Partnerschaft, vielleicht auch in die ganze Familie und in Freundschaften bringen. Sie können das ignorieren, bedauern, bereuen oder als Anregung für Ihr Leben und Ihre Beziehung sehen.

„Wer ständig glücklich sein will, muss sich oft verändern.“ – Konfuzius

Vermutlich nehmen Sie dieses Buch erst in die Hände, wenn Ihr Partner die Ausbildung begonnen hat und die ersten Veränderungen sichtbar werden – genau zum richtigen Zeitpunkt also. Wir haben es für alle Menschen geschrieben, die ohne ihr Zutun oder vielleicht auch gegen ihren Willen durch ihre Partner mit NLP in Kontakt gekommen sind und die nicht so recht wissen, was plötzlich vor sich geht und was noch alles kommen kann.

Vielleicht haben Sie schon etwas über NLP gelesen oder gehört, das Sie abgeschreckt hat. Viele finden den Namen „Neurolinguistisches Programmieren“ sehr unsympathisch. Er weckt bei ihnen ungute Assoziationen von Manipulation bis hin zu Gehirnwäsche. Mit einigen Vorurteilen und Vorbehalten gegenüber NLP beschäftigen wir uns deshalb gleich in den ersten Kapiteln, ebenso wie mit der Entwicklung des NLP, den philosophischen Traditionen, auf denen NLP aufbaut, und mit dem Menschenbild, das allen Methoden zugrunde liegt.

Die weiteren Kapitel behandeln Themen, die in den meisten seriösen NLP-Ausbildungen vorkommen. Das Besondere dabei ist, dass jedes Kapitel die gleiche Struktur hat: Im ersten Teil erläutern wir – so kurz wie möglich und so faktenreich wie nötig – worum es bei dem Thema geht. Sie bekommen einen Überblick, wissen, wovon Ihr Partner spricht, und können mitreden. Im zweiten Abschnitt beschreiben wir,

was Ihnen passieren kann, wenn Ihr Partner sich gerade mit dem jeweiligen Thema beschäftigt und Sie damit „beglücken“ möchte. Dafür haben wir mit vielen Teilnehmern während unserer Ausbildungen gesprochen und zahlreiche NLPler und deren Partner interviewt. Diese Interviews finden Sie am Ende eines jeden Kapitels. Unsere Interviewpartner haben uns erzählt, was sie genervt, belastet oder gefreut hat und wie sie damit umgegangen sind. Und so finden Sie auch Vorschläge, wie Sie reagieren können, wenn Ihr Partner NLP in die Beziehung bringt. Einige Vorschläge sind frech, humorvoll und überraschend, andere sind nützlich, wenn Sie Ihre Grenzen klarmachen möchten. Dann haben wir noch ein paar ganz raffinierte Ideen für Sie, die darauf basieren, wie Sie Ihren Partner mit den NLP-Methoden, die er gerade lernt, wieder auf den Boden holen können.

Im dritten Abschnitt jeden Kapitels zeigen wir Ihnen, wie Sie die Methoden einfach und effektiv ausprobieren können. Bei der Auswahl der Übungen war uns die praktische Anwendbarkeit im Privaten und im Beruf besonders wichtig. Die Übungen sind Schritt für Schritt beschrieben und durch viele Beispiele werden sie anschaulich und leicht nachvollziehbar.

Der letzte Abschnitt richtet sich an alle, die noch mehr erfahren möchten, die Blut geleckt oder Feuer gefangen haben. Die Informationen in diesem Teil sind unterschiedlicher Natur. Mal zeigen wir an Beispielen, wo im Alltag, in der Wirtschaft und in der Politik NLP bewusst oder unbewusst eingesetzt wird. Mal finden Sie Informationen über Personen, die NLP maßgeblich beeinflusst und geprägt haben. Und dann wieder gibt es noch weitere Übungen und einige Literaturhinweise.

Wir hoffen, dass Sie viele gute Anregungen in diesem Buch finden und dass Ihre Partnerschaft dadurch neue und wertvolle Impulse bekommt.

3. Vorwort für überzeugte NLP-Skeptiker

Es ist vollkommen in Ordnung, dass Sie NLP gegenüber skeptisch sind. Schließlich haben nicht Sie, sondern Ihr Partner sich entschieden, eine NLP-Weiterbildung zu machen. Wir finden es sogar gut, wenn Sie alles, was Sie in diesem Buch erfahren, dahingehend überprüfen, ob es für Sie auch gilt oder gelten könnte. Deshalb die folgenden Hinweise für Sie:

- Sie müssen kein Wort von dem glauben, was in diesem Buch steht.
- Es ist Ihr gutes Recht, auch nach der Lektüre dieses Buches NLP nicht für eine Methode zu halten, die Ihre Kommunikation verbessert und Veränderungen leichter macht.

- Wenn Sie von anderen gehört haben sollten, dass dieses Buch wertvolle Tipps enthält, muss das noch lange nicht für Sie gelten.
- Auch wenn Sie an der einen oder anderen Stelle denken sollten: „Das könnte was für mich sein“, müssen Sie es trotzdem nicht gleich ausprobieren.

Warum könnte es sich für Sie trotzdem lohnen, dieses Buch zu lesen oder durchzublättern?

- Sie können mitreden, wenn es um NLP geht.
- Sie verstehen besser, mit welchen Themen sich Ihr Partner beschäftigt.
- Sie erkennen sofort, wenn jemand bei Ihnen NLP anwendet.
- Sie bekommen Ideen, wie Sie mit der NLP-Entwicklung Ihres Partners umgehen können.
- Sie können entscheiden, welche Themen auch für Sie gewinnbringend sein könnten.

„Man weiß nie, was daraus wird, wenn die Dinge verändert werden. Aber weiß man denn, was daraus wird, wenn sie nicht verändert werden?“ – *Elias Canetti*

4. Vorwort für NLPler

Dieses Buch richtet sich nicht in erster Linie an Sie, sondern an Ihren Partner. Deshalb sollten Sie ihn mit diesem Buch überraschen und es ihm einfach schenken. Aber es schadet nicht, wenn Sie es auch selber lesen. Sie können Inhalte wiederholen und vielleicht sogar neue Übungen finden. Interessant könnten für Sie auch die Beispiele sein, mit denen wir im vierten Abschnitt jeden Kapitels zeigen, wo und wie NLP im „richtigen“ Leben eine Rolle spielt.

Besonders möchten wir Ihnen aber in jedem Kapitel den zweiten Abschnitt und die Interviews ans Herz legen. Das könnte Ihnen helfen, besser zu verstehen, wie es Ihrem Partner geht, wenn Sie voll mit neuen Erfahrungen von der NLP-Ausbildung nach Hause kommen und davon erzählen wollen.

NLP-Ausbildungen, insbesondere wenn Sie blockweise und fernab der Heimat stattfinden, sind intensive, erlebensreiche und inspirierende Zeiten. Aber sie sind nicht der Alltag. Deshalb kommt es auf einen guten Transfer des Gelernten in das ganz normale Leben an. Und das beginnt oft beim Partner. Damit das gelingt, können Sie viele NLP-Methoden nutzen:

- Achten Sie auf einen guten Rapport mit Ihrem Partner.
- Denken Sie bei Zielen im Öko-Check besonders an Ihren Partner.
- Versetzen Sie sich ab und zu in die zweite und in die Meta-Position.
- Jeder hat seine Landkarte – auch Ihr Partner.
- Respektieren Sie, dass Ihr Partner eventuell andere Werte und Glaubenssätze hat als Sie.

Denken Sie daran, dass NLP nicht die Wahrheit ist, sondern ein Modell der menschlichen Kommunikation.

Wir haben dieses Buch geschrieben, damit es ein Gewinn für Sie beide ist. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen anregenden Austausch mit Ihrem Partner.

1. | Geschichte des NLP: Wie es damals war und heute ist



Die Geschichte des NLP beginnt 1972 in Kalifornien. Es ist die Zeit der Flower-Power-Bewegung, der großen Musikfestivals und des Protests gegen überkommene Moral- und Gesellschaftsvorstellungen. Mit der Emanzipation der jungen Generation rückt die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit in den Mittelpunkt. Man experimentiert mit bewusstseinserweiternden Drogen ebenso wie mit verschiedenen Therapieformen. Einer dieser jungen Menschen ist Richard Bandler. Er studiert an der University of California in Santa Cruz Philosophie, Mathematik und Computerwissenschaften. Von Robert Spitzer, dem Präsidenten des Verlagshauses „Science und Behavior Books“, erhält er den Auftrag, Workshops des Gestalttherapeuten Fritz Perls zu transkribieren. Angeregt durch diese Arbeit entdeckt der 22-Jährige seine Begeisterung für Psychologie und Psychotherapie und sein Talent, die Fähigkeiten von erfolgreichen Menschen zu lernen, indem er ihr Verhalten intensiv studiert und imitiert.

1.1 Erfolgreiche Therapeuten als Vorbilder

Im Frühjahr 1972 bietet Richard Bandler ein Universitätsseminar zur Gestalttherapie an, in dem er mit Techniken experimentiert, die er von Perls übernommen hat. Sein Supervisor ist der Assistenzprofessor für Linguistik John Grinder, der vor seiner akademischen Laufbahn als Agent für die CIA gearbeitet hat. Gemeinsam beschließen sie, die kommunikativen Fähigkeiten und die Vorgehens- und Verhaltensweisen erfolgreicher Psychotherapeuten systematisch zu untersuchen.

Ihr Ziel ist es zu ermitteln, welche der Kommunikationsmuster besonders effektiv sind. Dafür nehmen die beiden an Seminaren und Sitzungen der Familientherapeutin Virginia Satir und des Hypnotherapeuten Milton Erickson teil. Sie machen Ton- und Videoaufzeichnungen, die sie später auf grundlegende Strukturen hin untersuchen. Außerdem fließen in ihre Überlegungen die Transskripte der Workshops von Fritz Perls ein, der 1970 gestorben war. Dabei stellen sie erstaunliche Übereinstimmung fest, beispielsweise in der Art des Kontakt- und Beziehungsaufbaus zum Klienten sowie in den Fragestellungen und in der Konzentration auf das Hier und Jetzt.

Der nächste Schritt besteht für sie darin, die Ergebnisse ihrer Beobachtungen und Analysen didaktisch so aufzubereiten, dass andere Therapeuten die Techniken lernen können. Es geht ihnen nicht um die Entwicklung einer Theorie, sondern um die Darstellung von praktikablen Modellen. Die Resultate ihrer Arbeit veröffentlichen sie 1975 in den Büchern „The Structure of Magic. Volume I“ und „Patterns of Hypnotic Techniques of Milton Erickson, Volume I“. Sie geben dem Ganzen den Namen NLP – Neurolinguistisches Programmieren. Der Name steht für den Zusammenhang zwischen Vorgängen im Gehirn und der Sprache und er deutet an, dass sich diese Verknüpfungen auch beeinflussen lassen.

1.2 NLP kommt in die Welt

Die Bücher von Bandler und Grinder und die Kommunikationsmodelle des NLP verbreiten sich schnell in der therapeutischen Szene der USA. Dort treffen sie auf das Bedürfnis nach schnellen, sicht- und messbaren Veränderungen, bietet NLP doch eine Alternative zu der bis dahin vorherrschenden Psychoanalyse mit ihrer langwierigen Suche in der Vergangenheit nach Ursachen für psychische Störungen. 1976 werden die ersten NLP-Seminare angeboten, die schnell und lange im Voraus ausgebucht sind. Unter den Teilnehmern sind auch Gundl Kutschera und Thies Stahl. Mit ihnen und der Übersetzung des ersten Buchs von Bandler und Grinder ins Deutsche durch Thies Stahl kommt NLP auch nach Europa. Gundl Kutschera und Thies Stahl

gehören dem Gründungsvorstand des DVNLP an, der sich seit 1996 unter anderem um die Sicherung der Qualitätsstandards in den assoziierten Ausbildungsinstituten bemüht.

Da Bandler und Grinder offenlegen, wie sie beim Modellieren von erfolgreichen Menschen vorgehen, können auch andere von dieser Technik profitieren. So analysiert Robert Dilts zum Beispiel die Arbeitsweise von Walt Disney und entwickelt daraus die Walt-Disney-Strategie. Außerdem erarbeitet er Rechtsschreibstrategien und das Modell der (neuro-)logischen Ebenen. So wird NLP auch über den therapeutischen Bereich hinweg bekannt und vielfältig eingesetzt, unter anderem im Vertrieb, im Sport und im Coaching.

Für die beiden Gründer führt der fast weltumspannende Erfolg des NLP allerdings zu Konflikten und letztlich zum Zerwürfnis, da es auch um enorme finanzielle Interessen geht. Ab 1980 gehen Bandler und Grinder getrennte Wege. Die gerichtlichen Auseinandersetzungen enden 2000 mit einer Einigung.

1.3 Power-NLP und Egotuning

Seit Mitte der 1980er-Jahre wird eine Richtung im NLP stärker, die sich in erster Linie darauf konzentriert, die eigene Persönlichkeit zu optimieren und auf Erfolgskurs zu bringen. Insbesondere Anthony Robbins sorgt dafür, dass NLP einerseits den Ruf bekommt, Erfolgsstrategien zu vermitteln, aber andererseits eben auch unseriös und marktschreierisch zu sein. Das Misstrauen an Motivationsveranstaltungen in großen Sälen mit aufwendig inszenierter Bühnenshow wächst, ebenso wie die Faszination für einfache Erfolgsrezepte. Es lässt sich nur darüber spekulieren, wie viele der Teilnehmer, die oft hoch motiviert und aufgepeitscht die Veranstaltungen verlassen, dann auch wirklich ihre Vorsätze und Ideen erfolgreich umsetzen. Dagegen gilt als sicher, dass Anthony Robbins mit seinen Büchern, Auftritten und Beratungsaufträgen sehr reich geworden ist.

Auch im deutschsprachigen Raum findet man NLP-Anbieter, bei denen es um die optimale Entwicklung des Egos geht. Sie werben mit Ausdrücken wie „Egotuning“, „Brainpower“ und „Charisma 2.0“. Da NLP kein geschützter Markenname ist, darf jeder behaupten, NLP zu lehren oder anzuwenden.

Die leiseren Ausbildungsinstitute, die sich ethischen Grundsätzen wie Transparenz, Integrität und Respekt vor der Unterschiedlichkeit der Menschen verpflichtet fühlen, müssen stets darum kämpfen, mit der „lauten“ Form von NLP nicht in einen Topf geworfen zu werden.

1.4 NLP steht nicht drauf, ist aber drin

Inzwischen gehören die Kommunikationstechniken des NLP zum Standardreertoire in vielen Führungs-, Kommunikations- und Verkaufsseminaren, ohne dass NLP explizit genannt wird. So beruhen beispielsweise die sogenannten Feedback-Regeln auf den Erkenntnissen und Annahmen des NLP. Außerdem findet sich NLP in vielen Unternehmenskulturen und in den Methoden der Personal- und Organisationsentwickler. Zeit- und Selbstmanagementseminare bestehen zu großen Teilen aus NLP-Methoden.

Ärzte nutzen die Modelle und Techniken des NLP genauso wie Trainer, Politiker, Sportler, Marketingstrategen, Coachs und Mitarbeiter der Verfassungsschutzämter sowie des Bundesnachrichtendienstes.

Zu den wichtigsten Techniken des NLP gehören:

- Formulieren von Zielen
- Unternehmenswerte definieren
- Visionen und Strategien entwickeln
- offene Fragen stellen bzw. mit Fragen führen
- alle Sinne ansprechen
- Rapport aufbauen und Spiegeln
- positive Formulierungen wählen
- aus Fehlern für die Zukunft lernen
- Reizworte vermeiden
- positive Zustände ankern

1.5 Interview

1.5.1 „Begeisterung kann auch missionarisch wirken“

Evelyne Maaß und Karsten Ritschl

Die Soziologin Evelyne Maaß und der Psychologe Karsten Ritschl gehörten zu den ersten NLP-Trainern in Deutschland. Seit über 20 Jahren leiten sie das Weiterbildungsinstitut *Spectrum KommunikationsTraining* in Berlin. Gemeinsam haben sie 14 Bücher geschrieben und auch privat sind sie ein Paar.

EVELYNE MAASS: Viele Menschen, die bei uns eine NLP-Ausbildung machen, sind bereit, etwas in ihrem Leben zu verändern. Sie sind sozusagen „reisefertig“ und wenn sie dann erstmal wissen, wohin die Reise gehen soll, wirkt NLP befreiend, erweiternd und kompetenz-