

Was ist NLP

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) wurde von John Grinder, Richard Bandler, Robert Dilts und anderen auf dem Boden der humanistischen Psychologie in den siebziger und achtziger Jahren in den USA entwickelt.

Grinder, Bandler und Dilts studierten exzellente Kommunikatoren (Fritz Perls, Virginia Satir, Milton Erickson) und geniale Persönlichkeiten (Walt Disney, Einstein, Mozart, Feldenkrais) mit dem Ziel, die Fähigkeiten dieser Menschen zu beschreiben und sie anderen vermitteln zu können.

Im NLP geht es daher vor allem um das Entdecken und Trainieren von persönlichen und sozialen Fähigkeiten („Ressourcen“). Dabei beachtet NLP respektvoll den jeweiligen sozialen Kontext: persönliche Veränderungen werden in Einklang mit der Umwelt gebracht, in der ich lebe oder arbeite (ökologischer Check).

In der NLP-Ausbildung geht es vor allem um die folgenden Fragen:

- Wie finde und kläre ich meine „Vision“ ab?
- Wie verwirkliche ich sie im Alltag?
- Wie entdecke, nutze und baue ich meine Fähigkeiten aus?
- Wie bringe ich meine persönliche und berufliche Welt in Einklang?
- Wie baue ich eine gute und tragfähige Beziehung zu anderen auf?
- Wie nutze ich meine bewussten und unbewussten Fähigkeiten?
- Wie bleibe ich in einem „state of excellence“?
- Wie kann ich innere Motivation aufbauen?
- Wie gehe ich gelassener und souveräner mit Konfliktsituationen um?
- Wie verbessere ich meine Wahrnehmungsfähigkeit?
- Wie erkenne ich Wahrnehmungsstile und wie gehe ich auf sie ein?
- Wie erreiche ich mehr Flexibilität in meinem Verhalten?