

NLP im Alltag – ein Streifzug

*(M)eine persönliche Sicht und warum NLP näher am Leben als am
Methodenkoffer ist*

Prolog

2019 startete ich mit der Ausbildung zum NLP Practitioner und meldete mich bereits während dessen zum NLP Master an. Seither ist etwas mehr als 1 Jahr vergangen und auch wenn eine grundlegende Haltung, Interesse, Erfahrung und Wissen bereits vorhanden waren, hat sich mein Leben bzw. die Art und Weise „wie“ ich mein Leben gestalte, verändert.

Seit jeher fasziniert mich Kommunikation, die Interaktion von Menschen untereinander und wie ich mit eigenen Mitteln schlicht und ergreifend das Beste aus einer Situation machen kann. Ich bin davon überzeugt, dass es eine entscheidende Rolle spielt, mit welcher Grundhaltung ich dem Leben, meiner Umwelt, den Menschen und Lebewesen entgegentrete und wie ich verbal oder non-verbal kommuniziere. Mit dieser Faszination, einer Idee von Weiterentwicklung und dem Gedanken besser zu kommunizieren, Neues zu lernen und Gleichgesinnte zu treffen begab ich mich auf meine persönliche NLP-Reise.

*Ein Weg entsteht wenn man ihn geht
(deutsches Sprichwort, unbekannt)*

All das traf ein – ich könnte sagen, „ich bin fertig, habe mein Ziel erreicht“. Durch die „Reise“ ist jedoch auch ein Weg entstanden, über unbekannte, nicht ausgetretene Pfade, ganz persönlichen Höhen und Tiefen, Nebel und Weitblick, Klarheit, Fokussierung, Haltung und: **Erkenntnisse**.

NLP besteht aus einem breiten Spektrum an „Handwerkszeug“, welches stark am täglichen (Er)Leben eines Menschen angelehnt ist und arbeitet lösungsorientiert mit bereits vorhandenen Mitteln und Ressourcen überwiegend im „hier und jetzt“. Dadurch können so in verhältnismäßig kurzer Zeit unbewusste, innere Prozesse sicht- und spürbar und bereits vorhandene Ressourcen aktiviert und integriert werden. Es entsteht Raum für Neues und Veränderungen.

Meine Hypothese ist, dass allein durch das Einbeziehen einzelner NLP-Elemente in den Alltag, kleinere und größere positive Veränderungen erreicht werden können.

Setze ich mich mit meiner „Route“ und den Bedingungen klar genug auseinander, gehe mit einer positiven Grundhaltung durch den Tag, kenne meine „Programme“ und prüfe sorgsam immer wieder an was ich glaube, ob das „wahr“ ist, dann kann ein kontinuierlicher Prozess (der Veränderung) entstehen in dem ich flexibel genug bin, individuell auf Unwägbarkeiten reagieren zu können und Entscheidungen zu treffen. Ergo ich bin handlungsfähig, übernehme Verantwortung und bin in der Lage bei Bedarf unterschiedliche Perspektiven einzunehmen und adäquat zu kommunizieren.

*Wenn Du zweifelst, schau nicht zur Bergspitze,
schau ins Tal um zu sehen was Du schon alles geschafft hast.*

(Christian Bischoff)

Am Ende des Tages ist es irrelevant, wie hoch, wie weit oder wie schwer Du gegangen bist. Wenn Du am Gipfel stehst, Dein Ziel erreicht hast, dann wirst Du für all die Anstrengungen und zurückliegenden Herausforderungen, die Du Stück für Stück gemeistert hast, entlohnt. Vieles wird plötzlich ganz klein und Du kannst aufrecht und klar einem ganz neuen Horizont entgegenblicken. Dann unten, wieder am Fuße des Berges angekommen, blickst Du mit Stolz zurück auf Deine Leistung. Du bist froh, wieder heil zurück zu sein und hast doch so viel mehr mit heruntergebracht, als Du zuvor hinaufgetragen hast. Du bist voller Kraft in der Gegenwart und nimmst diese Erfahrung mit in die Zukunft.

Diese Grundeinstellung bildet für mich nicht nur die Basis für den Bergsport, sondern auch für das Leben. Wenn ich mir über meine Werte sowie Ressourcen –auch aus bisher Erlebtem- bewusst bin, und sorgsam damit umgehe, was ich glaube, dann gibt Sie mir persönlich die Sicherheit Herausforderungen anzunehmen, darauf zu vertrauen (m)einen Weg zu finden, Entscheidungen zu treffen und meine Ziele zu erreichen.

Dies setzt Wahrnehmung, Achtsamkeit sowie Bewusstsein voraus und spiegelt sich folglich in meiner Lebensqualität und der zwischenmenschlichen Interaktion im Alltag wieder.

Eine Frage der Haltung

- Die Grundannahmen des NLP -

Die Grundannahmen des NLP bilden für mich eine Basis für eine gelungene Interaktion, eine Grundlage für ein wohlwollendes Miteinander, in der differente Sichtweisen nebeneinander existieren dürfen und Lösung über „Recht haben“ steht. Denn wer hat schon „Recht“ und wer entscheidet dies schlussendlich? Durch eine an den Grundannahmen orientierte Haltung ist es möglich eine konträre Diskussion zu führen und gleichzeitig Raum für Lösungen zu schaffen. Außerdem schafft sie eine Basis, die eigene Wahrnehmung für sich selbst und andere schärfen zu können.

Jeder Mensch begegnet dem Leben in einer bestimmten Haltung. Sie konkretisiert das Selbstverständnis und das Weltmodell eines Menschen.

Der Brockhaus beschreibt Haltung aus psychologisch, soziologischer Sicht als „Einstellung“. Aus philosophischer Sicht steht dort geschrieben:

„In der Ethik versteht man unter Haltung die durch Einübung in allgemein anerkannte zwischenmenschliche Verhaltensmuster gewonnene und zur Gewohnheit gewordene innere Einstellung, aus der heraus Handlungen moralisch beurteilt und ausgeführt werden. In der Kulturanthropologie und der Existenzphilosophie (E. Rothacker, K. Jaspers) wurde die Haltung auch als „Lebensstil“ definiert, als eine vom Individuum gewählte und beibehaltene Verhaltensform, in der auf Lebenssituationen geantwortet wird.“

Die Medizinethikerin Christiane Woopen hat Haltung einst so beschrieben:

„Eine Haltung zu haben bedeutet für mich, aus einer Grundüberzeugung heraus zu handeln, die die ganze Person umfasst, also ihren Körper, ihren Geist und ihre Gefühle. Eine Haltung besteht nicht aus einer konkreten Regel wie „Du sollst nicht töten“, sie ist vielmehr eine Handlungsdisposition, die sich im Laufe des Lebens und Erlebens einer Person, also im individuellen Lebensvollzug, entwickelt. Die Grundüberzeugung lautet dann zum Beispiel, dass Leben etwas äußerst Wertvolles ist. Und das führt dann zur Handlungsdisposition, Leben zu schützen und zu bewahren, ohne vorher darüber jetzt eigens nachzudenken.“

Fragt man Google, steht dort:

„Innere (Grund)einstellung, die jemandes Denken und Handeln prägt“

Haltung ist also eine innere Einstellung und Überzeugung, auf Basis derer jeder Mensch agiert, kommuniziert und Entscheidungen trifft. Sie beschreibt, in welcher Art und Weise wir den Dingen gegenüber treten und setzt sich zusammen aus Erfahrungen, Prägungen und uns wichtigen Werten – bewusst oder unbewusst.

Auch der „NLP’ler“ geht in seiner Haltung von ganz konkreten Grundannahmen aus, auf Basis dessen er seine Interaktion ausrichtet. Diese schließt eine besonders aufmerksame Form der Wahrnehmung ein und spiegelt die „sowohl-als-auch“-, anstatt einer „entweder-oder“-Mentalität wieder. Denn am Ende des Tages erlebt jeder die Welt durch seine Brille, wie man so schön sagt. Das Inselmodell von Vera Birkenbihl beschreibt dies deutlich.

Die Grundannahmen bilden für mich den zentralen Ansatzpunkt für die Integration von NLP in den Alltag. Allein die Verinnerlichung macht mir möglich, eine andere Meinung beispielsweise zu akzeptieren oder ich kann mich dazu entscheiden, die Handlungen anderer anders zu sehen und damit entsprechend zu reagieren. Ebenso entwickle ich ein Gespür dafür, wie ich kommuniziere und agiere und wie ich meine Mitmenschen in mein „Weltmodell“ einladen kann.

Die NLP-Grundannahmen

- 1. Wir alle sind einzigartig und erleben die Welt auf unsere eigene und unterschiedliche Weise.*
- 2. Menschen treffen immer die aus ihrer Sicht beste Entscheidung, die zum entsprechenden Zeitpunkt aus ihrer Sicht möglich war bzw. ist.*
- 3. Man kann nicht nicht kommunizieren, denn jedes Verhalten ist Kommunikation. Selbst wenn wir schweigen, kommunizieren wir non-verbal.*
- 4. Der Empfänger bestimmt über die Bedeutung einer Nachricht. Ergo gibt es kein „Du hast mich falsch verstanden“ sondern nur ein „Ich habe mich falsch ausgedrückt“.*
- 5. Jeder besitzt zumindest unbewusst alle Ressourcen, die er oder sie benötigt.*
- 6. Die Landkarte ist nicht das Gebiet. Daher orientieren sich Menschen subjektiv an ihren eigenen Bildern, Werten und Vorstellungen.*
- 7. Ein wichtiges Ziel ist es, Wahlmöglichkeiten zu schaffen. Eine Möglichkeit bedeutet Zwang, zwei Möglichkeiten sind ein Dilemma und die Freiheit beginnt ab der dritten Option.*
- 8. Menschen verfolgen auf einer höheren Ebene immer aner kennenswerte Absichten. Kritisch ist manchmal das Verhalten. Hierfür gilt es, Alternativen zu erarbeiten und das (negative) Verhalten von der positiven Absicht zu trennen.*
- 9. Jedes Verhalten ist in irgendeinem Kontext nützlich.*

10. *Es gibt in der Kommunikation keine Fehler, sondern ausschließlich Reaktion.*
11. *Wenn das, was du tust nicht funktioniert, tu etwas Anderes.*
12. *Das flexibelste Systemelement steuert das System. Flexibilität ist der Schlüssel zum Erfolg.*
13. *Tatsachen sind und bleiben Tatsachen. Die Bedeutung, die wir einer Sache geben, entscheidet über das eigene Erleben. Diese Bedeutung können wir aktiv beeinflussen (Gunther Schmidt).*

Wem es gelingt, diese Grundannahmen bewusst zu betrachten, Beispiele aus dem täglichen Leben zu finden und zu reflektieren, schärft seine Wahrnehmung für sich und seine Mitmenschen.

Gedankengänge die sich sonst weitgehend unbewusst abspielen, werden bewusst(er) und Handlungen sowie Reaktionen können mit einer konstruktiv-wohlwollenden Haltung hinterfragt werden. Es öffnet sich ein Raum für Lösungsfindung und Konfliktpotentiale können minimiert werden.

Eine Person, die sehr viel persönlich nimmt, sich schnell angegriffen fühlt kann dadurch erst einmal einen Schritt „zurück gehen“, in eine Beobachter-Rolle wechseln und im ersten Schritt beispielsweise hinterfragen anstatt zu urteilen:

- * *Welche Bedeutung gebe ich (in meinem Weltmodell) dieser Angelegenheit? Möchte ich das? Und wenn nein, was würde für mich besser funktionieren?*
- * *Welche gute Absicht steckt hinter meinem Verhalten / dem Verhalten meines Gegenübers?*

Das Beispiel macht deutlich, dass hier durchaus ein weiterer Aspekt tangiert wird, der im Umgang miteinander täglich eine Rolle spielt – die Empathie; wie gut gelingt es mir, eine andere Perspektive einzunehmen, mich in mein Gegenüber hineinzusetzen und das Wissen darüber, dass jeder Mensch in seinem eigenen, für ihn richtigen, Weltmodell handelt und agiert. Es lohnt sich also hinzuschauen.

- * *Was erlebe ich wie?*
- * *Was treibt mich an?*
- * *Wie schaue ich im Konkreten auf die Dinge und wie gehe ich mit Herausforderungen um?*

Was wir erleben erreicht uns i.d.R. über unsere Sinne, über welche wir die Welt wahrnehmen. Wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken.

Unsere 5 Sinne – oder VAKOG

Im NLP werden die Sinne mit **VAKOG** umschrieben (**V**isuell=sehen, **A**uditiv=hören, **K**inästhetisch=fühlen, **O**lfaktorisch=riechen, **G**ustatorisch=schmecken)

Unser Erleben und unsere Handlungen richten sich danach aus, wie wir unsere Umwelt, Situationen und Menschen wahrnehmen. Diese Bilder, Töne, Gefühle, Gerüche oder Geschmäcker „speichern“ wir ab und verknüpfen sie mit den entsprechenden Erfahrungen und wir sind in der Lage diese wieder abzurufen und auch erneut zu erleben. Sehr viele NLP Methoden basieren genau hierauf und so ist es hilfreich, unser Sinnessystem besser zu verstehen, um Teile des NLP in den Alltag zu integrieren.

Ein Beispiel

Denken wir an die Weihnachtszeit in unserer Kindheit und achten darauf, was und wie wir uns erinnern: Ist es ein Geruch? Eine bestimmte Umgebung? Hören wir eine spezielle Musik? Was spüren wir? Schmecken wir vielleicht die frisch gebackenen Plätzchen oder Lebkuchen?...

Der eine spürt diese wohlige Wärme, der andere hört leise Weihnachtsmelodien und hat den Geruch von frisch gebackenen Plätzchen in der Nase, wieder ein anderer nimmt alles zusammen wahr...

Auch wenn wir 5 Sinneskanäle besitzen, gibt es meist ein bis zwei bevorzugte Kanäle und jeder Mensch erlebt Situationen unterschiedlich. Wenn wir uns nun an etwas erinnern, nutzen wir unsere Sinneskanäle und versetzen uns in die entsprechende Situation hinein, sind damit fähig, innere Bilder, Töne, Empfindungen, Gerüche oder Geschmäcker erneut zu erleben. Jeder kennt die Situation: Es läuft ein bestimmtes Lied im Radio, welches mit einem Erlebnis verknüpft wird und sofort stellt sich genau dieses Gefühl wieder ein.

Mit dem Wissen, dass ich so über meine Sinneskanäle ganz gezielt einen bereits erlebten Zustand herbeiführen kann, wird es auch im Alltag möglich sein, dies zu integrieren. Beispielsweise kann ich mir für stressige Zeiten einen inneren „Entspannungsraum“ einrichten oder einen „Motivationsraum“ für Dinge die ich angehen möchte, indem ich mir gezielt bereits erlebte Erfahrungen ganz genau vorstelle, über meine Sinne erneut hineinspüre und damit in der erforderlichen Situation diesen Gefühlszustand reproduziere. Unbewusst tun wir dies ohnehin zum Beispiel wenn wir ausgiebig über einen Urlaub erzählen. Mit etwas Übung ist dies für jeden Menschen möglich.

Kurzanleitung

*Erinnere Dich ganz genau an eine Situation, in der Du Dich im gewünschten Zustand befunden hast: **Was hast Du gesehen?** War es hell oder dunkel, wer war da, wo hast Du Dich befunden **Was hast Du gehört?** War es laut oder leise? Lief evtl. ein bestimmter Song? Waren Töne nah oder fern? **Was hast Du gefühlt?** War es warm oder kalt? Wo hast Du das Gefühl im Körper gespürt? **Was hast Du gerochen? Was hast Du geschmeckt?***

Ebenso kann ich mir das Erreichen eines ganz bestimmten Zieles so genau wie möglich vorstellen, so ausmalen, als hätte ich es bereits erreicht. Zu spüren, wie es ist, wenn dieses Ziel erreicht ist und sich genau vorzustellen, welche Schritte dazu gegangen wurden fördert einerseits die Zielmotivation und andererseits ist es bereits heute erlebbar, wie es sich anfühlt das Ziel tatsächlich erreicht zu haben. Vorgehensweisen werden klarer, Dinge die vorher schwierig erschienen sind, plötzlich leichter und Änderungen an der Vorgehensweise können ausprobiert werden.

Passende NLP Formate: u.a. Present State Desired State, Timeline, Moment of Excellence

Weitere Möglichkeiten, einen positiven Zustand herbeizuführen entstehen durch Fokuslenkung. Dazu können die „Morning/Evening Power Questions“ von Tony Robbins oder „Reframing“ dienen.

Morning Power Questions

Wir erleben die Welt so, wie wir unseren Fokus ausrichten. Das bedeutet, wir sind selbst dazu in der Lage zu entscheiden wohin wir schauen und wie wir unser tägliches Leben wahrnehmen möchten.

Tony Robbins entwickelte hierfür die „Morning Power Questions“, die unkompliziert in den Alltag integriert werden können. Wichtig ist es, die Fragen intuitiv und spontan zu beantworten und nicht kognitiv.

Die Morning Power Questions

- * *Was macht mich im Moment glücklich? Was genau löst dieses Glücksgefühl aus?*
- * *Was finde ich an meinem Leben im Moment aufregend? Was genau ist daran aufregend?*
- * *Wofür bin ich in meinem Leben im Moment dankbar? Was genau macht mich dankbar?*
- * *Worüber bist Du in diesem Moment besonders erfreut? Was genau daran freut mich?*
- * *Worauf bin ich in meinem Leben im Moment stolz? Was genau daran macht mich stolz?*
- * *Was genieße ich in meinem Leben im Moment ganz besonders? Was genau genieße ich daran?*
- * *Wofür setze ich mich in meinem Leben im Moment besonders ein? Was genau ist der Grund?*

- * *Wen liebe ich? Wer liebt mich? Wie drückt sich diese Liebe aus?*

... und wie fühle ich mich dadurch?

Mit einem ähnlichen Prozedere, den „Evening Power Questions“ kann man den Abend ausklingen lassen und reflektieren:

Evening Power Questions

- * *Was hast Du heute gelernt?*
- * *Wo konntest Du Dich weiterentwickeln?*
- * *Wie konntest Du heute etwas für Dich, für Dein Ziel tun?*
- * *Welche Situationen würdest Du in Zukunft anders meistern?*

Meine persönliche Erfahrung zeigt, dass die Qualität der Antworten mit der Regelmäßigkeit zunimmt, sich immer rascher ein positiver Zustand einstellt und je offener wir in der Familie hierbei einander zuhören, sich nicht nur das eigene Stimmungsbild hebt, sondern auch das Stimmungsbild der anderen während sie Zuhören.

Reframing oder „so kann ich es auch betrachten“

Ein weiteres NLP-Tool, welches im Alltags(er)leben einfach umzusetzen ist. Reframing geht zurück auf Richard Bandler und John Grinder und versetzt mich in die Lage mein eigenes Erleben von störenden Verhaltensweisen oder Situationen zu verändern. Ich „um-Rahme“ eine Sichtweise auf ein Verhalten oder eine Situation neu.

Beispiel

- 1) ***Situation:*** *Ich stehe mit dem Auto im Stau auf der Autobahn und ärgere mich.*

Ursprüngliche Bedeutung: *Ich habe Stress und schlechte Laune.*

Reframing und neue Bedeutung: *Ich habe dadurch Zeit, einen Podcast zu Ende zu hören.*

- 2) ***Störendes Verhalten:*** *Ich bin zu perfektionistisch.*

Ursprüngliche Bedeutung: *Dinge dauern lange /Schwierigkeiten Projekte abzuschließen.*

Reframing und neue Bedeutung: *Ich behalte bei Planungsangelegenheiten den Überblick*

So kann ich mir insbesondere bei unerwünschten Verhaltensweisen oder Situationen folgende Fragen stellen, um mein Erleben zu verändern:

- * In welcher Situation ist genau dieses Verhalten hilfreich?
- * Welche Möglichkeiten bieten sich mir hierdurch?

Ich richte meinen Fokus auf Ressourcen und Möglichkeiten, werde mir klar darüber, in welchen Lebensbereichen eine bestimmte (vermeintlich negative) Eigenschaft auch als Stärke genutzt werden kann oder betrachte eine störende Situation unter einem neuen Blickwinkel. Ich erweitere meine Perspektive anstatt den Blick enger zu machen und im Tunnel der Unmöglichkeiten und des Frustes nach Erklärungen zu graben.

Durch die Fragestellungen ist es auch möglich, negative Glaubenssätze zu identifizieren und durch Positive zu ersetzen.

Beispiel:

Ich arbeite rund um die Uhr, Pausen gönne ich mir keine. Mir ist es wichtig, Leistung zu zeigen. Meine körperlichen Beschwerden nehmen zu, je mehr ich mich engagiere.

Bedeutung: *Mein Körper funktioniert nicht, ich bin nicht leistungsfähig.*

Reframing: *Wozu ist das gut? Welche Möglichkeiten bieten sich mir hierdurch?*

- * *Mein Körper sendet mir Signale, dass ich eine Pause benötige.*
- * *Ich benötige eine Pause.*
- * *Daraus kann ich meinen Glaubenssatz „nur wenn ich pausenlos arbeite und alles gebe, bin ich wirklich leistungsfähig“ durch einen positiven Glaubenssatz ersetzen wie zum Beispiel: „Meine Gesundheit ist mir wichtig. Wenn ich auf meine Gesundheit achte, Signale wahrnehme, bin ich vital und damit dauerhaft leistungsfähig“.*
- * *Entsprechend kann ich meine Handlungen und Verhaltensweisen bewusst(er) ausrichten.*

Bewusstsein darüber, Wahlmöglichkeiten schaffen zu können und die Fähigkeit zu besitzen, Bestehendes aus einem anderen Blickwinkel heraus zu betrachten, macht es leichter Entscheidungen für die aktive Gestaltung des eigenen (Er)lebens zu treffen und entsprechend zu handeln.

Lösungsfokussiertes Coaching

Auch Steve de Shazer geht im „Lösungsfokussiertem Coaching“ davon aus, dass je mehr wir über eine gewünschte Lösung/einen gewünschten Zustand sprechen, desto stärker glauben wir daran, dass dieser wahr und real ist. Dies wiederum versetzt uns in einen guten, positiven und lösungsfokussierten Zustand und wir sind im Stande die notwendigen Schritte zu gehen bzw. unser Verhalten entsprechend zu verändern.

Dabei geht Steve de Shazer von 3 Grundprinzipien aus:

1. *„Repariere nicht, was nicht kaputt ist!“*
2. *Finde heraus, was gut funktioniert und passt – und tu mehr davon!“*
3. *„Wenn etwas trotz vieler Anstrengungen nicht gut genug funktioniert und passt – dann höre damit auf und versuche etwas Anderes!“*

Klingt einfach - ist es auch

Bei der einfachen Lösungsfokussierung steht im Mittelpunkt, wie etwas besser funktioniert, der Blick wird vom Problem abgewandt und orientiert sich am beobachtbarem Handeln (weniger an Meinungen, Werten oder Glaubenssätzen). Nach und nach hangelt man sich an dem entlang, was bereits heute vorhanden ist und hält nicht an der Soll-Ist-Abweichung fest. Damit einher geht nicht nur die Chancen-Betrachtung von „heute“ und „morgen“, sondern auch was „gestern“ bereits gut lief und sich damit als Chance erweisen kann. Vollkommen ausreichend sind ganz normale Worte anstatt kompliziert-abstrakter Theorie und ebenso die Offenheit und Neugierde sich von Neuem positiv überraschen zu lassen.

Die Wunderfrage

Verstärkt werden kann der Effekt durch die **Wunderfrage**. Es entsteht ein Perspektivwechsel auf das Erleben im Zielzustand (Wie ist mein Leben, wenn mein Problem gelöst ist?) und es wird möglich diesen Zustand zu gestalten (was ist anders? wie verhalte ich mich? wie fühle ich mich?). Hierdurch können neue Ideen über nächste Schritte entwickelt werden und es baut sich eine positive Zielenergie auf. Außerdem können Ziele hinter den Zielen entdeckt werden. Damit können auch Alternativen entwickelt werden (warum möchte ich dieses Ziel erreichen? Was bedeutet mir das? Wie kann ich dieses Bedürfnis noch erfüllen? usw.). Dies wiederum stärkt die Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit.

Die Wunderfrage

Angenommen, Dein Problem wäre wie durch ein Wunder über Nacht gelöst worden. Weil Du aber geschlafen hast, hast Du nicht bemerkt, dass dieses Wunder geschehen ist. Woran würdest Du am nächsten Tag bemerken, dass dieses Wunder geschehen ist?

In der Coaching-Situation kann die Wunderfrage, sorgfältig eingeleitet, an vielen Stellen eingesetzt und die Wirkung durch Hypnotalk intensiviert werden. Gleichzeitig bin ich der Meinung, dass diese Frage an jede Pinnwand eines Haushaltes gehört. Denn am Ende des Tages malen wir uns doch alle gerne schöne Umstände aus und sind in der Lage dies auch zu spüren. Auch ein Wunder in schwierig empfundenen oder herausfordernden Situationen lehnen wir nicht ab. Nehme ich mir in diesem Moment die Zeit und stelle mir die Wunderfrage, dann überrascht es doch den ein oder anderen, welche Möglichkeiten entstehen können. Und auch hier gilt (wie so oft im Alltag), sich tatsächlich darauf einzulassen. Einmal erlebt, kann eine Art positive Kettenreaktion entstehen und viele Dinge werden plötzlich anders wahrgenommen, leichter und selbstverständlicher.

„Wer einsieht, dass er seine Wirklichkeit selbst konstruiert, der ist wirklich frei.

Er weiß, dass er seine Wirklichkeit jederzeit ändern kann“

(Paul Watzlawick)

Exkurs: Motive und Werte oder „was treibt uns eigentlich an?“

Werte sind Motivatoren, innere Antreiber warum wir etwas tun und wie wir es tun. Sie stehen Überzeugungen und Einstellungen sehr nah und sind hilfreich um zu verstehen, warum jemandem etwas besonders wichtig, warum ein Konflikt entstanden ist oder warum man sich bei einer Handlung oder in Gegenwart von bestimmten Personen nicht wohl fühlt. So liegt es nah, dass es bedeutsam ist seine Werte zu kennen.

Reinhard K. Sprenger unterscheidet zwischen „Motivation“, der intrinsischen und selbstgesteuerten Motivation und der „Motivierung“, der extrinsischen Motivation, die zum Beispiel durch den Einsatz von Anreizsystemen im außen aktiviert wird und damit der Fremdsteuerung unterliegt. Demzufolge steht die Motivation in enger Verbindung zum Individuum und gehört zu ihm. Die Motivierung hingegen stellt einen externen Faktor dar, der „aufgesetzt“ wird.

Weiterhin sind Werte in Hierarchien organisiert, die die Wichtigkeit und Bedeutung der Werte für den einzelnen Menschen strukturieren. Robert Dilts beschreibt dies in den logischen Ebenen der

Intervention (Dilts-Pyramide), die das Verstehen ermöglichen. Sie besteht aus 6 Stufen (1. Umwelt, 2. Verhalten, 3. Fähigkeit, 4. Glaubenssatz, 5. Identität, 6. Sinn), wobei 1. die untere Ebene der Pyramide bildet und 6. die Spitze. Dabei geht er davon aus, dass Veränderungen auf einer höheren Ebene auch Veränderungen auf den darunterliegenden Ebenen bewirken – andersherum jedoch nicht. Eine Wertehierarchie herauszufiltern bedeutet zu verstehen, wozu jemand etwas tut und was denjenigen antreibt.

Eigene Werte(hierarchie) erkunden durch Fragen und Priorisierung

Was sind Deine Werte? Wonach richtest Du Dein Handeln aus? Was ist mir wichtig/weniger wichtig= Was tust Du (nicht) gerne? Was nützt Dir das? Was ist Dir wichtig? Wozu wäre das gut für Dich? Wie tust Du das? Wofür? Welche Bedeutung hat xy für Dich? Was hält Dich noch davon ab? Welche Folgen hat das? Wie sieht vielleicht Dein optimaler Tag aus? Welche Bedeutung haben die einzelnen Elemente für Dich?

Fragen aus verschiedenen Rollen beantworten (z.B. „Ich“, „Mitarbeiter“, „Kumpel“, „Coach“ usw.) und gegenüberstellen, wie sehr die Werte in der jeweiligen Rolle gelebt werden. Hieraus kann ich für mich schon mal Werte ableiten und Klarheit über mein Wertegerüst schaffen. So können sich Ansatzpunkte ergeben, wo ich mein Leben positiver gestalten kann oder meine Prioritäten liegen

Sich darüber bewusst zu sein, dass hinter Handlungen immer auch ein Wert steht, eröffnet eine neue Perspektive auf mich selbst und auch in der Interaktion mit anderen. Kenne ich die Werte, fällt es leichter Dinge nebeneinander existieren zu lassen. Dies stärkt den wertschätzenden Umgang miteinander und die Fähigkeit, Entscheidungen bewusst zu fällen anstatt zu reagieren. Gleichzeitig eröffnet es die Möglichkeit, konkrete Veränderungen anzustoßen. Somit bilden Werte nicht nur die Grundlage für einen achtsamen Umgang mit mir selbst, sondern auch für eine gut funktionierende Gemeinschaft. Auch Glaubenssätze werden durch unser Wertemodell abgeleitet.

Glaubenssätze

Definition Tony Robbins: Ein Glaubenssatz ist eine Annahme mit einem Gefühl von Sicherheit

Wir alle haben Glaubenssätze, die die Grundlage unseres Handelns bilden. Sie entstehen aus Erfahrungen und unseren Interpretationen der Erfahrungen. Sie wirken wie ein Filter, um uns in der Welt zurechtzufinden. Oft sind es Verallgemeinerungen oder treffen Aussagen wie etwas / jemand sein darf/soll/muss und wie die Welt ist. Glaubenssätze können positiv oder negativ sein.

Beispiele

- * *Ich bin nicht gut genug*
- * *Ich bin zu jung*
- * *Wenn ich zu spät komme, bin ich unhöflich*
- * *Wenn ich immer lächle, mögen mich alle*

Auf den Alltag lässt sich dies insofern übertragen, als dass ich beginnen kann mir aufmerksam(er) zuzuhören und zu hinterfragen, ob das wirklich „wahr“ ist, was ich denke. Ich kann mich fragen, ob ich das behalten und was ich stattdessen glauben möchte. So kann ich an mir arbeiten, mache nicht andere für mich verantwortlich und kann vermeiden, immer und immer wieder in störendes Verhalten hineinzulaufen „weil ich halt so bin“. Oder ich kann meinen „Frieden“ damit schließen. Vielleicht zeigt sich dadurch nicht jeder Glaubenssatz oder lässt sich auflösen, doch ich gewinne an Sensibilität für mich, meine Denk- und Handlungsstrukturen und kann genau dort ansetzen.

„Alles was wir sind, ist ein Resultat dessen, was wir gedacht haben“

(Buddha)

Auch wenn es noch zahlreiche weitere NLP-Themen gibt, die sich im Alltag, unserem Verhalten sowie in unseren Interaktionen und der Kommunikation untereinander widerspiegeln: Für mich ist und bleibt es ein fortlaufender Lern- und Veränderungsprozess in einem Kreislauf von Hinschauen, Entscheidungen und Verantwortung. Wenn ich dazu bereit bin, bin ich in der Lage handlungsfähig und selbstwirksam zu sein und damit mein Leben zu gestalten. Das muss nicht heißen es ist immer alles „Friede, Freude, Eierkuchen“ und leicht, doch ich gehe aktiv mit Unwägbarkeiten um: Schau hin, entscheide, gehe weiter: **Es ist das Leben**. Und so schließt sich hier für mich der Kreis, warum NLP mehr im täglichen Leben präsent ist als der Methodenkoffer augenscheinlich zeigt. Wir kommunizieren, nutzen die Sprache, wir (er)leben, nutzen unsere Sinne, schauen hin und lernen. NLP kann über Coaching hinaus im Alltag hilfreich sein, das eigene Erleben hier und da zu überprüfen,

einen festsitzenden Glauben und Handlungen zu hinterfragen und so Möglichkeiten für ein gelungenes, zufriedenes Leben schaffen und einen positiven, zielführenden Umgang mit uns selbst und anderen zu gestalten.

„Du kannst nicht ewig auf dem Gipfel bleiben, irgendwann musst Du wieder runtersteigen.

Warum machst Du Dir dann überhaupt die Mühe zum Aufstieg?

Weil das, was unten liegt, nicht weiß, was oben ist.

Aber was oben ist, kennt alles, was darunterliegt.

Je höher Du steigst, desto mehr siehst Du. Wenn Du wieder hinabsteigst, siehst Du zwar nichts mehr, aber wenigstens hast Du alles gesehen.

Es ist eine Kunst, sich im Tal an das zu erinnern was Du oben gesehen hast.

Auch wenn Du es nicht mehr siehst, wirst Du es immer wissen.

(unbekannt)

Quellen

- Skript: NLP-Practitioner Ausbildung (+Mitschriften)
- Skript: NLP-Master Ausbildung (+Mitschriften)
- Brockhaus Enzyklopädie, 19. Auflage
- https://www.deutschlandfunk.de/menschsein-wir-sind-unsere-haltungen.886.de.html?dram:article_id=395766