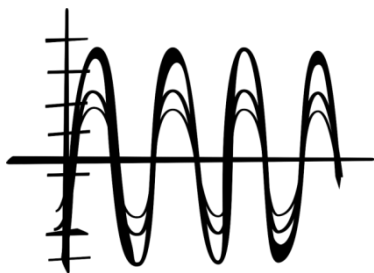


Rapport, Pacing und Leading sind die 3 wichtigsten Grundbegriffe im NLP.

**Rapport** meint einen Guten Draht zum Gesprächspartner. Das Wort bezeichnet in der Psychotherapie die gute emotionale Bindung zwischen Therapeut und Patient. So wurde es in den NLP –Wortschatz aufgenommen. Ursprünglich ist es ein Wort aus der Webindustrie: Wenn ein Teppich gewebt wird und die Fäden so laufen, dass ein Muster entsteht – dann sind die Fäden in Rapport. Gleiches gilt auch für Tapetenbahnen :-)

Rapport ist keine Technik, sondern ein Zustand der während des ganzen Gespräches aufrechterhalten sein will. Denn: ohne Rapport kein gelungenes Gespräch. Unterbricht der Rapport – durch Unaufmerksamkeit, Ablenkung oder anderes – so muss er erst wieder hergestellt werden. Zu oft wird dies übersehen – und das Ergebnis ist ein unbefriedigendes Gespräch.



## Rapport

„Muster in Deckung bringen“

gleiche Schwingung

gute Stimmung

Der Gute Draht.

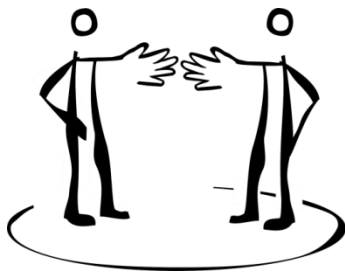
Die gute emotionale Bindung.

Muster laufen meist unbewusst ab und werden ausgedrückt durch:

Körpersignale, Sprache, Tonalität, Kleidung...

Muster dienen der Orientierung und inneren Organisation.

**Pacing** heißt so etwas Ähnliches wie „spiegeln“. Ähnlich deshalb, weil nicht eins zu eins gespiegelt und damit nachgeäfft wird. Viel mehr wird versucht eine Ähnlichkeit zur Welt des Gesprächspartners herzustellen. Ähnlichkeit schafft Sympathie – jede Ähnlichkeit unterstützt daher den Rapport. Gespiegelt werden kann alles Mögliche: Körperhaltung, Mimik, Gestik, Atmung. Genauso wie Wortwahl, Sprache, Tonalität und Geschwindigkeit. Natürlich wird bei bestimmten Gelegenheiten auch der Kleiderstil gepaced!



## Pacing/ "spiegeln"

(to pace = im gleichen Schritt gehen)

Muster können aktiv gespiegelt werden.

Dies erleichtert die Kommunikation, da der Gesprächspartner nicht erst in seine Muster übersetzen braucht.

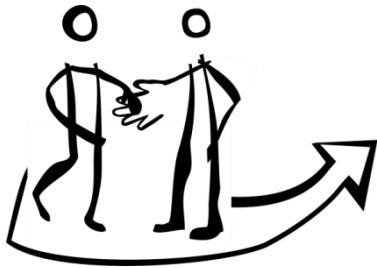
„Ähnlichkeit schafft Sympathie“

durch pacing kann der Rapport aktiv gesteigert werden.

**Pacing bedeutet NICHT: nachäffen**

Rapport und Pacing sind natürliche Phänomene bedingt durch die Spiegelneuronen in unserem Gehirn. Wenn Sie mit einem guten Freund zusammen sitzen und ins Gespräch vertieft sind – werden Sie zur gleichen Zeit sich umsetzen, das Glas heben – oder einen Satz beginnen. Schauen Sie mal im Restaurant anderen Menschen bei der Unterhaltung zu. Es ist wie eine versteckte Choreographie.





## Leading/ "Führen"

Erst wenn durch pacing ein guter Rapport aufgebaut ist, kann geführt werden. Unter Wahrung der Autonomie des Gesprächspartners werden neue Angebote gemacht. Den gespiegelten Mustern können langsam unter Würdigung des Bisherigen neue hinzugefügt werden. Das bedeutet auch, dass der Gesprächspartner immer die Hoheit darüber hat, ob er etwas Neues (Idee, Intervention...) annimmt oder nicht. Wenn er nicht einverstanden ist, dann wird erst wieder der Rapport überprüft!

**Dafür gilt immer: Rapport vor Intervention!**

## Ein Hinweis

Rapport, Pacing und Leading haben natürliche Grenzen. Zum Rapport gehören immer zwei. Wenn einer nicht will – dann gibt es kein Gespräch. Pacen kann nur gelingen, wenn es für den Pacenden natürlich/ authentisch ist. Seine Weltanschauung gegen die eigenen Werte anzupassen – das macht keinen Sinn. Sich körperlich oder sprachlich verdrehen – das kommt nicht gut an und stört den Rapport. Wie gesagt, es geht um Ähnlichkeit, nicht um Nachäffen!

Doch bedenken Sie, bevor Sie zu schnell sagen: „das kann ich nicht pacen“:  
Übung macht den Meister:-) Überdenken Sie Ihre eigenen Grenzen und testen Sie auch mal etwas aus, das zuerst ungewöhnlich ist.  
Denn:

**Je größer Deine Flexibilität – desto höher die Wahrscheinlichkeit,  
das gewünschte Ergebnis zu erreichen (nach Virginia Satir).**

**Viel Spaß beim Ausprobieren**

*Alexandra Daskalakis*

