

Über NLP

„Neuro- Linguistisches Programmieren ist ein aus der Praxis und für die Praxis entwickeltes effektives Modell menschlicher Kommunikation und Veränderung.“ - Egon R. Sawizki

Dieser Satz beinhaltet fast alle Elemente, die NLP prägen. Und doch bietet NLP noch viel mehr.

- Es beschreibt eine Art Gebrauchsanweisung für unser Gehirn, sodass wir besser nachvollziehen können, *Warum* wir selbst und andere sich *Wie* verhalten.
- NLP erklärt **Modelle** des zwischenmenschlichen Verhaltens und fragt immer nach dem Guten Grund. Auf diese Weise trägt NLP für mehr Verständnis und Wertschätzung im System bei.
- NLP dient durch seine Sprachmodelle der eindeutigen Verständigung. Sie lernen präzise zu formulieren und genau hinzuhören. So kann Kommunikation besser gelingen und Missverständnisse können vermieden werden.

Bei allem Tun lehrt NLP immer wieder, die Perspektiven zu wechseln und Themen und Dinge von verschiedenen Seiten zu betrachten. So fördern die Anwendungen die eigene Flexibilität des Denkens und Sie können lernen Ihre Komfortzone wie ein Gummiband zu dehnen.

Das Wort ‚Programmieren‘ ist vielleicht nicht mehr ganz zeitgemäß. Robert Dilts hat auf einem Seminar gesagt, das **NLP der 3. Generation** sollte besser Neuro Linguistische Prozessoptimierung heißen. Ich finde, das trifft es wirklich gut.

Sie können mit Hilfe der positiven Grundannahmen und der bewährten Formate des NLP Ihre eigenen Prozesse langfristig optimieren.
Sie werden auf produktive, positive und verständnisvolle Weise eindeutig kommunizieren können.

Fazit: **NLP ist keine Technik. NLP vermittelt eine Haltung.**

Daraus folgt auch gleich, was NLP *NICHT* ist: eine Methode um andere zu manipulieren. Es dient auch nicht dazu, sich selbst in eine unökologische „Chaka-ich kann-alles-Stimmung“ zu versetzen. Wer dies lehrt, hat den Sinn und die Grundhaltung im NLP nicht verstanden.

Mit NLP können Sie

- mehr Struktur ins Gespräch und eigene Tun bringen
- verbindliche Vereinbarung treffen – mit sich und anderen
- zielführend und lösungsfokussiert fragen und aktiv zuhören
- Flexibilität im Denken und Handeln erreichen
- konflikthafte Situationen wertschätzend lösen

Übrigens:

In Österreich ist NLP seit einigen Jahren ein anerkanntes Psychotherapie-Verfahren, das von den Krankenkassen bezahlt wird. NLP bietet einige sinnvolle Interventionsmöglichkeiten und Formate, die der Gesundheit, der Wiederherstellung oder Ausbalancierung von Gesundheit sehr dienlich sind!

Ich wünsche Ihnen ganz viel Erfolg dabei!

Ihre Alexandra Daskalakis

