



Richard Bandler und John Grinder



Robert Dilts

Richard Bandler, John Grinder und später auch Robert Dilts hatten das Ziel, die außergewöhnlichen Fähigkeiten von sehr erfolgreichen Menschen zu modellieren, und so für jeden verständlich und zugänglich zu machen.

Begonnen haben Bandler und Grinder mit der Auswertung tausender Gespräche von drei sehr erfolgreichen Therapeuten. So entstand ab 1975 NLP: **Neuro Linguistisches Programmieren**.

Sie strukturierten die Konzepte, Sprachmuster und Denkmuster der Therapeuten und fassten sie in Modellen und Formaten zusammen. Auf diese Weise wurden die Interventionen für jeden reproduzierbar und können nun von jedem Interessierten angewendet werden.

Virginia Satir
Familientherapie

Milton H. Erickson
Hypnose

Fritz Perls
Gestalttherapie

Was alle drei vereinte war die Arbeit auf Grundlage der humanistischen Psychologie. Ein absolut positives Menschenbild und eine durchgehende Ressourcenorientierung. Auch die Grundannahme, dass Menschen ihre Welt (Probleme und Lösungen) selbst gestalten war allen drei Therapeuten wichtig. Dies ist auch die Grundlage von NLP.

- Neuro:** alle Erfahrungen sind auf neurologische und energetische Prozesse zurückzuführen (VAKOG)
- Linguistisch:** Prozess Erfahrungen verarbeiten, codieren, verknüpfen wird in Sprache übersetzt
- Programmieren:** Erfahrungen sind Einheiten wiederkehrender Muster bestimmte Reize (VAKOG) setzen Muster in Gang

Wann immer wir etwas lernen verändern sich die Schaltkreise im Gehirn. Neue Maschen im Geflecht der Nervenzellen werden geknüpft. Dieses System können Sie wie einen **mentalen Muskel** trainieren. Dabei flossen und fließen viele Gedanken der humanistischen Psychologie in die Arbeit mit ein:

- Gregory Bateson (Kommunikationstheorie)
- Paul Watzlawick (Kurzzeittherapie, Konstruktivismus)
- Marshall Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation)
- Carl Rogers (Gesprächspsychotherapie)
- Frank Farrelly (Provokative Therapie)

Mittlerweile gibt es viele Studien zu NLP. Auch die Erkenntnisse der Neurowissenschaft decken sich in großen Teilen mit den Grundgedanken von NLP.

NLP ist kein statisches Verfahren. Die Formate werden immer wieder angepasst, neues Wissen wird integriert. So wächst NLP mit der Zeit und dem Zeitgeist mit.

NLP ist seit 40 Jahren etabliert und in viele Bereiche des täglichen Lebens integriert. Im Sport oder im Coaching, in verschiedenen Heilverfahren, in der Didaktik und Pädagogik, und natürlich im Business ist es nicht mehr wegzudenken.

Oft wird NLP gelehrt, ohne dass es als solches benannt wird.

