

**Vorab: Die Anwendung von NLP als psychotherapeutisches Verfahren setzt in Deutschland (und vielen anderen Ländern) eine staatlich anerkannte Heilerlaubnis voraus! Eine mögliche organische Ursache für die Symptome ist immer vorher medizinisch vom Arzt abzuklären! Medikamente dürfen ausschließlich von Ärzten und Psychiatern verordnet werden.**

## Begriff:

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist ein Verfahren, das gesprächs- und verhaltensorientiert ist. Es ist ebenfalls lösungs- und ressourcenorientiert.

NLP basiert auf der humanistischen Psychologie und beinhaltet vor allem Verfahren von Gestalt –, Familien –, und Hypnose- und Logotherapie. Das humanistische Menschenbild ist geprägt von Wertschätzung, Vollständigkeit und Würde. Es geht davon aus, dass der Klient alles in sich trägt, was er für Veränderung braucht – und es nur mitunter „vergisst“.

Das Verfahren wurde in den 70er Jahren von Richard Bandler (Psychotherapeut) und John Grinder (Linguist) durch Beobachten und Modellieren damals sehr erfolgreicher Psychotherapeuten entwickelt. Dazu gehören Virginia Satir, Fritz Pearls, Milton Ericksen, Frank Farrelly, Viktor Frankl, Aaron T. Beck u.a. NLP wird bis heute weltweit eingesetzt und weiterentwickelt.

## Ziele: Selbstwirksamkeit und Resilienz

Persönlichkeitserweiterung; Unterstützung der KlientIn beim Finden und Erreichen ihrer persönlichen Ziele; aus Problemen umsetzbare Lösungsstrategien entwickeln; Erkennen und Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten, der Denkgewohnheiten und unangepasstem bzw. dysfunktionalen Verhaltensweisen wie z. B. Ängsten, Zwangsgedanken oder -handlungen, Ess- und Sexualstörungen oder depressiven Störungen;

## Vorgehensweise:

NLP wird als Einzel- und Gruppentherapie eingesetzt.

**Setting:** Aufklärung über Vorgehensweise, voraussichtliche Dauer etc. (Aufklärungspflicht, Sorgfaltspflicht und Behandlungsvertrag beachten).

Anamnese, Psychopathologischer Befund, Organisch abgeklärt?, Diagnose

## Therapie:

Auftragsklärung (ähnlich dem SORC-Modell der Verhaltenstherapie) mit Zielevereinbarung

Was Wie Warum Wozu – darin ist SORKC enthalten:

Situation, Organismus, Reaktion, Kontingenz und Konsequenz – des bisherigen Tuns (Was, Warum und Wie-Fenster).

Dann Interventionen je nach Thema.

Abschluss: Ergebnissicherung, Ökocheck, Futurpace

evtl. „Hausaufgaben“

## Techniken:

Es gibt eine Vielzahl von Interventionsmethoden. Allen liegen diese Merkmale zugrunde:

- kognitive Verzerrungen/ Bedeutungskonstrukte erkennen und umdeuten
- Fokus auf Ressourcen fördern und diese nachhaltig durch Übungen anwendbar machen
- Teilarbeit, innerlich und äußerlich (systemische Aufstellung)
- Leichte Hypnose/ Trancearbeit/ Suggestionsarbeit um innere Ressourcen aufdecken und verankern zu können
- Arbeit mit Metaphern und Wörtern – sinngemäß und gefühlt
- Körperliches Erleben von Emotionen

Es kann aufdeckend gearbeitet werden. Oder auch zudeckend, stabilisierend und ressourcenfördernd.



## Voraussetzung des Therapeuten:

Der Mensch ist gut und vollständig.

Jedes Verhalten hat eine positive Intention

Jeder Mensch trägt alle Ressourcen in sich, die er für Veränderung braucht.

Es gibt keine Fehler sondern nur noch nicht Gelerntes.

Der Mensch konstruiert sein Erleben und Weltbild. Er kann es jederzeit auch anders konstruieren.

Die Beziehung macht die Heilung.

(Die humanistische Grundhaltung von Carl Roger, Rosenberg, Virginia Satir, Watzlawick... wird gelebt.)

**Voraussetzung Klient:** wie in allen anderen Therapien auch: Einsichtsfähigkeit, Reflexionsfähigkeit, Offenheit, eine gewisse Frustrationstoleranz und vor allem Mitarbeit.

## Grundgedanke:

NLP geht davon aus, dass Handlungsmuster zu irgendeinem Zeitpunkt oder in einem anderen Kontext sinnvoll waren oder sind und dass dies verallgemeinert wird oder wurde. Der Klient hält das alte Muster aufrecht, selbst wenn das Verhalten oder der Glaube zum jetzigen Zeitpunkt nicht mehr angemessen und nicht hilfreich ist. Der Therapeut hat die Aufgabe, den Klienten dabei zu unterstützen, diese alten Muster zu entdecken und neu zu gestalten – so dass ein Selbstbestimmtes und resilientes Leben möglich wird.

Durch Aufdeckung der gefühlten und kognitiven Zusammenhänge kann eine selbstgewählte neue Handlungs-, und Denkweise erarbeitet, geübt und angewendet werden.

## Indikation:

Bei vielen verhaltensgesteuerten Störungsbildern: Sucht (begleitend), Affektive Störungen (begleitend zur psychiatrischen Behandlung!), Belastungs-/Somatische und Anpassungsstörungen, Ess-Störungen, Ängste und Phobien, zwanghaftes Verhalten, ADHS

## Kontraindikation

Wie bei allen kognitiven Verfahren: schwerwiegende, akute Psychosen (Schizophrenie, Wahn, Delir,) sowie alle Zustände in denen ein Mensch in seinen kognitiven Fähigkeiten eingeschränkt ist: z.B. Rausch, Demenz

## Unerwünschte Nebenwirkung

Nebenwirkung können, wie bei allen therapeutischen Verfahren sein: Erstverschlimmerung, Angst, Traurigkeit, Sorge um die Meinung/Bewertung Dritter, Beziehungsschwierigkeiten, Konzentrationsschwäche, Kreislaufstörung u.a. Wichtig ist es während der Behandlung, diese Ereignisse darzustellen. So kann in der Therapie darauf eingegangen werden!

## Studien

Zur Datenlage gibt es sehr unterschiedliche Meinungen. Hier sind einige Links zu Studien:

[www.nlp.ch/ressourcen/wissenschaftliche-studien](http://www.nlp.ch/ressourcen/wissenschaftliche-studien)

[www.wirkkommunikation.de/neueste-studie-belegt-nlp-therapie-ist-wirksam](http://www.wirkkommunikation.de/neueste-studie-belegt-nlp-therapie-ist-wirksam)

Zu vielen Einzelschritten des NLP gibt es Studien aus anderen Richtungen. So bietet beispielsweise die Verhaltenspsychologie Studien zur Wirksamkeit des Pacings – ohne dass NLP darin genannt wird.

Aufgrund von wissenschaftlichen Studien wurde NLP als Psychotherapieverfahren „NLPt“ in Österreich und anderen Ländern zugelassen. 1999 erfolgte Anerkennung von NLPt als vollwertiges therapeutisches Verfahren in der europäischen Gesellschaft für Psychotherapie (EAP).

