

Über den Autor:

Valentin Rübensal ist Coach, Autor und Beamter. Er hat sich selbst sehr intensiv mit den Themen der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt, um dieses Wissen nun an andere weiterzugeben. Er hilft vor allem Büroangestellten mehr aus ihrem Alltag heraus zu holen und sich beruflich und privat zur besten Form ihrer selbst zu entwickeln.

Beschreibung NLP-Reihe:

“NLP ist die Gebrauchsanweisung für dein Gehirn” – Richard Bandler (NLP-Begründer)
Diese Reihe soll das Mysterium um NLP lüften und dir zeigen, wie du ab heute mit Leichtigkeit durch deinen Alltag gehen und ein Meister der Kommunikation werden kannst.

NLP im Alltag, Teil 1: Wortkunst mit NLP

“Ich beschäftige mich jetzt mit NLP.” - “Oh, da musst du aufpassen; nicht dass du manipuliert wirst!”

So sieht eine ganz alltägliche Konversation aus, wenn sich jemand als Neuling in die **große Welt des NLP** begibt. Sicher hast du auch schon einmal von der Therapieform des NLP gehört und dich gefragt, was es damit auf sich hat. Für was steht N L P? Ist das nur eine Therapieform für Traumatisierte? Oder ist es vielleicht auch etwas für Jedermann? Und ist das gefährlich?

Zu all diesen Fragen möchte ich dir in diesem und den zwei folgenden Beiträgen eine Antwort geben. Darüber hinaus zeige ich dir sogar, **wie du ab heute NLP in deinem Alltag nutzen kannst**, um schwierige Situationen zu meistern, eine bessere Kommunikation zu erzeugen und deinen inneren Dialog zu kontrollieren. Das klingt spannend für dich? Na dann lass uns sofort loslegen.

Bevor wir richtig durchstarten, möchte ich mich kurz vorstellen. Ich heiße **Valentin** und arbeite als Coach für Menschen, die sich beruflich und privat weiterentwickeln wollen. In meiner Arbeit und auch in meinem Alltag nutze ich selbst viele Techniken des NLP und bin immer wieder begeistert, was es für Auswirkungen hat. Wie ich dazu gekommen bin?

Persönlichkeitsentwicklung ist schon lange ein großes Thema für mich. Ich habe jedoch gemerkt, dass die meisten Selbstmanagement-Bücher und -Kurse nur dieselben Inhalte immer und immer wiederholen. Deshalb wollte ich tiefer in die Materie einsteigen und verstehen, wie das menschliche Gehirn tatsächlich funktioniert und wie ich Einfluss auf die scheinbar automatisierten Abläufe darin nehmen kann.

Und genau da sind wir auch schon beim NLP. Das steht nämlich für **Neuro Linguistisches Programmieren** und heißt übersetzt so viel wie “Veränderungen (= Programmieren) im Gehirn (= Neuro) über die Sprache (= linguistisch) herbeiführen”.

Vielleicht kennst du die Firma Neuralink vom Jahrhundert-Innovator Elon Musk. Die Verantwortlichen beschäftigen sich damit, gedankliche Vorgänge nach außen wiederzugeben. Genau das machen auch NLP-Anwender, nur ohne technische Hilfsmittel. Es geht im Grunde darum, **Einfluss auf gedankliche Vorgänge zu nehmen** und so die **Kommunikation und das eigene Handeln positiv zu verändern**. Fällt dir dazu schon etwas ein?

NLP ist im gesamten Alltag anwendbar. Das fängt direkt morgens an, wenn du gerade aufwachst und dein innerer Dialog beginnt: “Ich will nicht aufstehen. Ich würde lieber liegen bleiben.” Hier kannst du NLP nutzen, um dich täglich so zu programmieren, dass du ohne Probleme aufstehen kannst. Weiter geht es am Frühstückstisch. Du liest in der Zeitung, dass z. B.

etwas vom Staat angeordnet wird, was gegen dein (bisheriges) Verständnis auf diesem Gebiet spricht, und schon ist deine Laune im Keller.

Du ahnst es: Damit ist nach diesen drei Beiträgen Schluss!

Über den Tag verteilt gibt es dann hunderte von Möglichkeiten, um dich selbst und den Umgang mit deinen Mitmenschen erheblich zu verbessern. Vielleicht kommen dir einige Techniken sogar bekannt vor, weil sie von vielen Trainern, teilweise unter einem anderen Namen, verwendet werden. Und das Beste ist, du verwendest **schon heute völlig unbewusst ein paar Mechanismen** aus dem NLP in deinem Alltag. Das kommt daher, dass NLP keine herbeigezauberte Therapieform ist, sondern mit deinen Automatismen im Gehirn arbeitet. Und die sind eben schon da, wir verändern sie nur so, dass sie besser/gezielter funktionieren.

Auf die Geschichte des NLP verzichte ich an dieser Stelle, wichtig ist nur zu wissen, dass es ein Sammelsurium an Techniken und Methoden aus verschiedensten Therapieformen ist, das sich über die Jahre entwickelt und verbessert hat. Es gibt also nicht wirklich die eine NLP-Methode, sondern vielmehr einen **Werkzeugkasten**, aus dem du dir immer die passende Methode herausuchen kannst. Du bist schon ganz gespannt, was dich alles erwartet? Na dann nichts wie los in die Praxis!

Nehmen wir das Beispiel vom Frühstückstisch und sehen es uns etwas genauer an. Was ist hier passiert? Du liest etwas, das heißt dass du eine Information von außen in dein System aufnimmst. Es kommt also etwas hinzu, was eine Reaktion auslöst. Und die Art deiner Reaktion bestimmt sich nach den Informationen, die du bereits in deinem System gesammelt hast. Das bedeutet, dass du den äußeren Reiz bewertest und dann anhand dieser Bewertung eine Antwort darauf gibst. So oder so ähnlich laufen die meisten Vorgänge in unserem Alltag und somit auch in unserem Gehirn ab: **Reiz - Bewertung - Reaktion**, oder ganz knapp: **Aktion - Reaktion**.

Das Ganze findet auch in der menschlichen Kommunikation statt. Du gibst eine Information an einen anderen weiter (Aktion) und dieser gibt dir anhand seiner Bewertung eine Antwort darauf (Reaktion). Daraus folgt, dass du die Ursache dafür bist, welche Wirkung deine Aussage bei deinem Gegenüber auslöst. Alleine diese Sichtweise ist extrem spannend und gibt dir wiederum die Möglichkeit, Einfluss auf das Geschehen zu nehmen. Denn nur wenn du auch der Auslöser der Reaktion bist, kannst du etwas tun. Du hast sozusagen die Verantwortung, deine Aktion dementsprechend anzupassen.

Schau mit dieser Erkenntnis doch mal zurück auf die letzten Streitigkeiten, die du hattest. Oft liegt der Auslöser für einen Streit nicht beim Gegenüber, sondern auf seiner Bewertung der Information, die du ihm gibst. Interessant, oder?

Das ist die Voraussetzung dafür, dass du die Techniken in diesen Beiträgen auch wirklich anwenden kannst. Du musst erkennen, dass es an **dir** liegt. Du kannst die "**Schuld**" an deinen Handlungen nicht abgeben, da du ansonsten auch die **Macht** verlierst, etwas daran zu ändern. Übernimm die **Verantwortung** für dein Gehirn und deine Handlungen und arbeite daran, die Reaktion zu erwirken, die du dir wünschst. Dafür erhältst du in den zwei folgenden Beiträgen die richtigen Techniken.

Du solltest nun verstanden haben, dass NLP keineswegs gefährlich, sondern vielmehr sehr nützlich für dich sein kann. NLP gibt dir die Möglichkeit, Einfluss auf etwas zu nehmen, von dem die meisten Menschen noch nicht einmal wissen. Bist du bereit dafür? Dann treffen wir uns im nächsten Beitrag. Bis dahin: Viel Erfolg!