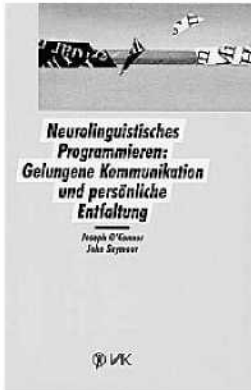


# Neurolinguistisches Programmieren:

## Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung (Joseph O'Connor und John Seymour)

Buchbesprechung von  
Beatrice Marbach  
beatrice.marbach@lu.unisi.ch



Eine Ehefrau und Mutter von vier Kindern, wovon das kleinste behindert ist, versucht beharrlich das Familienleben und die geliebte Lehrtätigkeit unter einen Hut zu bringen. Nach und nach werden dabei ihre Energiereserven immer kleiner, bis auch der Notvorrat zu Ende ist. Endlich entscheidet sie sich etwas in ihrem Leben zu verändern. Zu diesem Zeitpunkt tritt der Zufall auf und dieser weht während eines harmlosen Telefongesprächs die drei Buchstaben «N-L-P» in das Leben dieser Frau: «Ich brauche ein Mittel, damit ich das Leben ein bisschen weniger dem Zufall überlassen muss und mehr Freude daran habe». Dieses Mittel zu geben verspricht das Vorwort des Buches von O'Connor und Seymour.

Es handelt sich bei meiner ersten NLP-Lektüre um das Praxishandbuch: «Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung» von Joseph O'Connor und John Seymour. Die Lektüre führt mich zuerst zu dem Aspekt der nonverbalen Kommunikation, die Arbeit mit Stimme und Körperhaltung fesselt mich, aber auch die anderen Kapitel offerieren interessante Impulse.

Unterschiedliche Repräsentationssysteme «vak» und die Augenzugangshinweise geben mir neue Sicherheit während meiner Schullektionen, da ich endlich ein Instrument habe, welches mir erlaubt, die Studenten wirklich dort abzuholen, wo sie sich gerade befinden. Vor allem während der mündlichen Prüfungen verfüge ich nun über effiziente Hilfsmittel. «Aber» ersetze ich durch «und» und entschärfe so Konfliktsituationen. Ich komme nicht umhin mein eigenes Repräsentationssystem zu entdecken und nehme mir vor in Zukunft meine Augen zu öffnen und genauer hinzuhören um meinen eigenen Spielraum zu vergrössern und somit differenzierter Beobachten und Kommunizieren zu können.

Der Begriff «Wortschatz» gewinnt bei O'Connor und Seymour an Tiefe und das Metamodell der Sprache zeigt einen mir nicht geläufigen Weg auf, den ich nun täglich abzuschreiten versuche. Dabei sind unspezifische Substantive und Verben, Vergleiche und Bewertungen, Nominalisierungen

und Modaloperatoren, Quantifizierungen und Äquivalenzen willkommene Impulse, die den Weg zum Ziel werden lassen.

Unbewusste Ressourcen durch Trance entdecken und über sie verfügen, das Milton-Modell macht dies möglich. Milton Ericksons Vorannahme, dass hinter jedem noch so bizarren Verhalten eine positive Absicht steckt, und dass jeder Mensch bereits alle Ressourcen in sich trägt, die er für Veränderungen braucht, tröstet und macht Mut. O'Connor und Seymour geben einen ersten verständlichen Überblick wie das Milton-Modell angewendet werden kann.

«Innere Kongruenz verleiht Stärke und persönliche Ausstrahlung». Wer möchte nicht im Besitz dieser Qualitäten sein? Ich trainiere «alle Teile in Harmonie zu bringen», indem ich Kongruenz in meinem Leben fördere. Da kommt mir die erlebte Geschichte in den Sinn, wo eine Person mit einem mir völlig fremden Weltbild versucht mich zu provozieren. – Es gelingt mir tatsächlich in der unangenehmen Situation kongruent zu reagieren, nämlich aufzustehen und zu gehen und die ganze Episode als interessante und kuriose Herausforderung mitzunehmen und in einem anschließenden Reframingprozess sogar neue, mir fremde Ressourcen zu entdecken.

Die Beschreibung der Technik des Modellierens verdeutlicht in meinem beruflichen Kontext, warum mir einige Lektionen so gut gelingen und andere weniger gut. Bei den gelungenen Lektionen schaffe ich es mehr oder weniger unbewusst die wichtigen von den unwichtigen Elementen zu trennen und das Wesentliche so zu gestalten, dass der Lernprozess auf allen Ebenen stattfinden kann. Dem Ruf nach Überprüfbarkeit des Lerninhaltes und Einfachheit des Lernmodells kann ich zustimmen.

Erfolgsstrategien gehen Hand in Hand mit Motivationsstrategien. Die Möglichkeit der gezielten Differenzierung der Motivationsstrategien bietet Lösungen für hartnäckige ungelöste Situationen, so konkret wie bei: Wie räume ich den Putzschrank aus? Meine Tochter schmunzelt bei Bekanntgabe dieses grossen Vorhabens, aber die-

ses Schmunzeln gehört wohl schon zu meiner persönlichen Motivationsstrategie?! (Übrigens habe ich in der Zwischenzeit meinen Putzschrank aus- und umgeräumt.)

Meine Neugierde und Wissbegierde ist geweckt. Ich werde weiterfahren im Prozess Wahlmöglichkeiten und somit menschliche Freiheit zu

vergrössern. Die Arbeit mit dem Buch von O'Connor und Seymour hat mich gemeinsam mit den Practitionerseminaren bei meinen ersten Schritten auf dem Weg zum Ziel begleitet. Ich bin neugierig darauf, was noch kommen wird und freue mich darauf.

## Hirnmümpfeli und Wissenswertes

Immer wieder erreichen uns inspirierende, wissenschaftliche bzw. diskussionsfördernde Texte, die wir leider nicht (oder nur auszugsweise) im MetaSmile publizieren können. Hier publizieren wir einige Leseproben mit den Hinweis, wo auf der Website Sie den ganzen Artikel finden können.

### **Dem absoluten Gehör auf der Spur**

Das absolute Gehör ist unter Nichtmusikern weit verbreitet. Forscher entwickeln neuen Test, der auch bei Menschen ohne musikalische Vorbildung funktioniert. Bisher setzten entsprechende Tests eine musikalische Grundbildung voraus, weshalb die Untersuchung von Nichtmusikern kaum möglich war. Quelle: [www.wissenschaft.de](http://www.wissenschaft.de); [www.nlp.ch](http://www.nlp.ch) – ressourcen – MetaSmile

### **Mit den Ohren sieht man besser**

Der Hörsinn beeinflusst, wie Gesehenes interpretiert wird. Hören und Sehen sind keine unabhängigen Sinneseindrücke, sondern beeinflussen sich gegenseitig. So entscheidet nicht nur das Aussehen, sondern auch die Stimme einer Person darüber, ob sie eher als männlich oder als weiblich wahrgenommen wird. Quelle: [www.wissenschaft.de](http://www.wissenschaft.de); [www.nlp.ch](http://www.nlp.ch) – ressourcen – MetaSmile

### **Unbewusstes schlägt Bewusstsein**

Unentschlossene haben sich meist bereits entschieden, bevor sie es selbst wissen. Das Unbewusste trifft häufig schon eine Entscheidung,

bevor man sich bewusst festgelegt hat, haben italienische und kanadische Forscher gezeigt. Quelle: [www.wissenschaft.de](http://www.wissenschaft.de); [www.nlp.ch](http://www.nlp.ch) – ressourcen – MetaSmile

### **Was Kinder im Sinn haben**

Kinder verlassen sich beim Erfassen ihre Umwelt entweder aufs Sehen oder aufs Fühlen, nicht jedoch auf beides zusammen. Erst ab einem Alter von etwa acht Jahren vermögen sie es, die Eindrücke verschiedener Sinne wie Sehen, Tasten, Hören, Riechen und Schmecken gleichzeitig zur Bewertung von Situationen heranzuziehen. Der fehlende Informationsabgleich beispielsweise für räumliche Eindrücke erkläre auch, wieso sich kleinere Kinder leichter verlaufen. Quelle: [www.wissenschaft.de](http://www.wissenschaft.de); [www.nlp.ch](http://www.nlp.ch) – ressourcen – MetaSmile

### **Wie Wörter die Aufmerksamkeit lenken**

Wörter wie «Pfütze» oder «Vogel» sind für das Gehirn mehr als nur Bezeichnungen für bestimmte Objekte. Sie helfen ihm zusätzlich bei der Navigation im Raum, haben britische und amerikanische Psychologen gezeigt. Wer zum Beispiel das Wort «Vogel» hört, richtet den Fokus seiner Aufmerksamkeit automatisch nach oben. Gleichzeitig taucht vor seinem geistigen Auge das Bild eines Vogels auf. Quelle: [www.wissenschaft.de](http://www.wissenschaft.de); [www.nlp.ch](http://www.nlp.ch) – ressourcen – MetaSmile