

NLP LEICHT GEMACHT

.....
Lebensfreude, Glück und Erfolg mit NLP

KATHARINA WENGERT

IMPRESSUM

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Autorin weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat die Autorin keinerlei Einfluss. Eine Haftung für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat: Bianca Weirauch
Korrektur: Bianca Weirauch
Layout, Umschlaggestaltung und Satz:
Susanne Büttner, trustmarketing.de

ISBN: 978-3-754361-30-6

2. Auflage 2022
Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Bildnachweis:
© Autorenfoto: Robin Heuser
© Illustrationen im Buch: Susanne Seitz
© Covermotiv: Thaut Images / Adobe Stock / #165732884

NLP LEICHT GEMACHT

.....
Lebensfreude, Glück und Erfolg mit NLP

KATHARINA WENGERT

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
---------------	---

TEIL 1

NLP leicht erklärt

KAPITEL 1

Zusammenhänge erkennen	13
I. Was ist NLP?	13
II. Bewusst(heit) leben	14
III. Das Gesetz von Ursache und Wirkung	17
IV. „Altes und neues Gehirn“	20
V. Aller Anfang ist leicht	22
VI. Überblick über NLP-Techniken	23

KAPITEL 2

Neurolinguistisches Programmieren – Wie du deine Realität mit all deinen Sinnen wahrnimmst	25
I. Unsere fünf Sinne (VAKOG)	25
II. Augenzugangshinweise	30
III. Submodalitäten	31
IV. Metaprogramme	38

KAPITEL 3

Neurolinguistisches Programmieren – Die Macht der Sprache und der Kommunikation	45
I. Rapport herstellen	47
II. Wertschätzen und missachten (Matchen – Mismatchen)	48
III. Anpassen und führen (Pacing und Leading)	49
IV. Modaloperatoren	50
V. Reframing	53
VI. Hypnotische Sprachmuster	55

KAPITEL 4

„Programmieren“ – NLP-Techniken in der Anwendung	59
I. Lernen, Verlernen und Wiedererlernen	59
II. Arbeit an individuellen Zielen	62
III. Die Arbeit mit unseren Ressourcen	91

IV. Mentale Zustände hervorrufen und ankern	98
V. Denken in Systemen	103
VI. Methoden zur Auflösung von Angst, Zweifeln, Bequemlichkeit und schlechten Gefühlen	118

TEIL 2

NLP in der Praxis

Vor der Anwendung	129
1 VAKOG und eine innere Reise über die fünf Sinne	131
2 Augenzugangshinweise	135
3 Submodalitäten verändern	137
4 Metaprogramme	140
5 Rapport herstellen	144
6 Wertschätzen und missachten (Matchen - Missachten)	146
7 Anpassen und führen (Pacing und Leading)	148
8 Modaloperatoren	150
9 Einen neuen Rahmen geben (Reframing)	152
10 Hypnotische Sprachmuster	155
11 Kurzdefinition NLP zur Zielerreichung	157
12 Werte	159
13 Ziele richtig formulieren	161
14 Ökocheck	163
15 Test - Operate - Test - Exit	165
16 Timeline	167
17 Geschichte ändern (History Change)	170
18 Kreis der Exzellenz (Circle of Excellence)	173
19 Brückenschlag in die Zukunft (Future Pacing)	176
20 Anker setzen	177
21 Von-Weg-Anker-Motivation (Propulsion System)	179
22 Feldtheorie des Robert Dilts	181
23 Die vier Wahrnehmungspositionen	185
24 Strategien modellieren	189
25 Kreativitätsstrategie (Disney-Strategie)	192

26 Visuelle Angstheilungsmethode (Visual fast phobia cure).....	195
27 Kinsästhetische Angstauflösungsmethode (Kinesthetic fast phobia cure)	198
28 Wisch-Wusch (Swish pattern)	200
29 Bonanza-Technik.....	202
30 Provokativer Stil.....	205
Anhang: eigenhändig dokumentierte Veränderungen von Teilnehmern	208
Über die Autorin	212

*Ich widme dieses Buch voller Dankbarkeit
meinem geliebten Ehemann Sascha,
der NLP in unser Leben gebracht und damit unser
neues wundervolles Leben eingeläutet hat.*

Vorwort

Meine NLP-Practitioner-Seminare beginne ich regelmäßig mit den Worten: „Practitioner-Zeit ist Veränderungszeit!“ Dass die Teilnehmer in meine Seminare kommen, ist schon ihr erster Schritt zur Veränderung. Dabei ist der erste Tag meistens der Tag, an dem in den Köpfen und in den Herzen meiner Teilnehmer am meisten passiert: Sie bemerken plötzlich, wie eingeschränkt ihr Leben bis zu diesem Tag war – ohne all die Wahlmöglichkeiten, die NLP zu bieten hat. Viele Teilnehmer berichten gegen Ende des Seminars, dass sie am ersten Tag so verwirrt waren, dass sie sich gefragt haben, ob sie am zweiten Tag wiederkommen sollten. Doch die Veränderungen sind schon am ersten Tag derartig überzeugend, dass sie alle wiedergekommen sind – und mit den vielen neuen Wahlmöglichkeiten aus dem und oft weiteren Seminaren in ihr neues glückliches und erfolgreiches Leben starteten.

Am Ende dieses Buches findest du einige der eigenhändig dokumentierten Aufschriebe einiger meiner Teilnehmer, die mit NLP eine wundervolle Veränderung erlebt haben. Vielleicht ist für dich nicht alles, was da geschrieben steht, aus sich heraus verständlich. Doch die Energie, mit der die Teilnehmer diese Aufschriebe gefertigt haben, ist deutlich spürbar. Und darum geht es: deine Gefühlsfrequenz

dauerhaft anzuheben. Um dies zu erreichen, erlernen die Teilnehmer viele Techniken, die geeignet sind, ihre Ressourcen zu stärken. Was die Teilnehmer aufgeschrieben haben, sind Dinge, die auf „Bestellung“ in ihr Leben getreten sind, also durch die Änderung ihrer Lebenseinstellung, ihrer Gedanken und ihres Fokus, und die sie als „bestellt“ (= vorher bewusst als reelle Möglichkeit geplant) wahrgenommen haben. Vor dem Seminar hätten sie diese Gegebenheiten für Zufall gehalten oder ihnen keine weitere Aufmerksamkeit geschenkt. Das ist heute anders.

Dieses Buch dient allen NLP-Interessierten als anschauliche und einfache Erklärung einiger NLP-Techniken und als Gedankenstütze für diejenigen, die eine, mehrere oder die komplette NLP-Ausbildung (NLP-Practitioner, NLP-Master-Practitioner, NLP-Coach, NLP-Hypnocoach und Kommunikationstrainer) genossen haben oder genießen wollen.

NLP ist Praxis und lebt von der Anwendung. Die hier in der Theorie dargelegten NLP-Techniken und Übungen vermitteln ein Bild von der Vielfalt des NLP. Zusammen mit den in den NLP-Seminaren vermittelten Lerninhalten führen sie sicher zum Erfolg.

Dieses Buch verzichtet auf eine wissenschaftlich fundierte und geschichtliche Darlegung des NLP. Im ersten Teil sind die Techniken zusammenhängend mit Beispielen und Anwendungsbereichen erklärt. Im zweiten Teil findest du alle Techniken und Übungen zusammengefasst zum schnellen Nachschlagen und Anwenden.

Mit dem Buch verfolge ich das Ziel, Menschen auf ihrem Weg zu einem Neuanfang oder einer Verbesserung ihrer Lebensumstände zu unterstützen und zu begleiten.

Viel Spaß damit!

Smile up your life – Katharina Wengert

TEIL 1

.....
NLP LEICHT ERKLÄRT

KAPITEL 1

Zusammenhänge erkennen

I. WAS IST NLP?

Viele Menschen können mit dem Begriff „Neurolinguistisches Programmieren“ = „NLP“ zunächst wenig anfangen. Was also ist NLP? Im NLP sprechen wir von „unserem Modell von Welt“, weil jedes Individuum eine eigene Wahrnehmung von „der“ Welt hat.

NLP zeigt dir, wie du funktionierst und wie du auf dein System erfolgreich Einfluss nehmen kannst. Es lehrt dich das schnelle und effiziente Lernen.

NLP gibt dir vielfältige sofort funktionierende und sehr effiziente (Wahl-)Möglichkeiten an die Hand, um deine Sichtweise, wie du die Welt wahrnimmst und wie du auf diese Wahrnehmung reagierst (= dein Verhalten), so zu verändern, dass du immer und überall das erreichen kannst, was du willst. Das erfordert zunächst einmal ein vollständiges Umdenken, denn wir haben uns im Laufe der Jahre viele nützliche und unnütze Verhaltens-, Glaubens- und Sprachmuster angeeignet, die es zu ändern gilt. Hier hilft es, mit verschiedenen kommunikativen Techniken dein Glaubenssystem

von Grund auf umzukrempeln und zu „reseten“. Das geschieht in meinen Seminaren am ersten Tag der NLP-Practitioner-Ausbildung.

Die Herausforderung: Dranbleiben!

DRANBLEIBEN ist die wichtigste Voraussetzung für dauerhaftes Glück und Erfolg in deinem Leben. NLP hört nie auf. Die gute Nachricht: Du kannst jede Sekunde neu damit beginnen. Jeden Tag lernst du etwas dazu. Wenn du alles über NLP wissen möchtest, hört es nie auf. NLP ist faszinierend. Jeden Augenblick bietet es dir neue Wahlmöglichkeiten, etwas Neues und Wunderbares zu entdecken. Jeder dieser Augenblicke bringt dich einen riesigen Schritt in deiner Entwicklung voran. Es öffnet dir ein Tor zu einem neuen Leben voller Glück, Erfolg und Spaß. Wundere dich nicht: Jede Information über NLP kann dazu führen, dass du in kürzester Zeit **ALLES** darüber erfahren möchtest. Veränderung ist ganz leicht und geht schnell. Am einfachsten ist es für dich mit der Teilnahme an einem NLP-Seminar.

Es ist ganz leicht, dranzubleiben, wenn du dich einmal ernsthaft dafür entschieden hast. Und das tun NLP-Practitioner, denn sie spüren, wie es sich anfühlt, ganz leicht das zu bekommen, was sie glücklich macht und sie begeistert.

II. BEWUSST(HEIT) LEBEN

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen zwischen 95 % und 99 % ihrer Lebenszeit unbewusst durchs Leben gehen. Vieles, was unser Verstand mehr oder weniger mühsam bewusst erlernt hat und nach ausreichenden Übungen in seinem Verhalten automatisiert hat, übernimmt unser Unterbewusstsein zur alleinigen

Ausführung. So hat unser Verstand wieder Kapazität, Neues zu erlernen, und unser Unterbewusstsein schützt uns davor, Fehler zu begehen.

Im Gegensatz zu unserem Verstand ist unser Unterbewusstsein in der Lage, unzählige Dinge gleichzeitig zu tun. Neben unseren Körperfunktionen übernimmt es alltägliche Aufgaben, die uns leicht von der Hand gehen und praktisch nicht mehr bewusst gesteuert werden müssen. Zum Beispiel das Autofahren oder das Zähneputzen. Erinnerung dich nur einmal an deine ersten Fahrstunden mit dem Auto: Jeder einzelne Handgriff war bewusst vom Verstand gesteuert und es kostete unglaublich viel Anstrengung. Es war mühsam, alle Handgriffe und Fußbewegungen nebeneinander auszuführen und sich dabei auch noch auf die Verkehrsschilder und darauf, was der Fahrlehrer sagte, zu konzentrieren.

Ähnlich war es, als du als Kind das Zähneputzen gelernt hast. Heute fragst du dich vielleicht manchmal nach dem Zähneputzen, ob du überhaupt schon Zähne geputzt hast, weil du während des Zähneputzens über die Termine in der nächsten Woche oder über irgendwelche Ereignisse in der Vergangenheit nachgedacht hast. Oder du kommst nach der Arbeit mit dem Auto zu Hause an und hast gar nicht bemerkt, wie dein Unterbewusstsein die Navigation übernommen und dich sicher nach Hause gesteuert hat. Während du über unzählige Dinge nachgedacht hast, die an diesem oder in den letzten Tagen passiert sind, bist du automatisch und unterbewusst nach Hause gefahren. In dieser Zeit hat dein Unterbewusstsein nicht nur dein Fahrzeug gelenkt und dich sicher nach Hause geführt, sondern dich auch vor möglichen Gefahren geschützt und gewarnt.

Während unser Unterbewusstsein solche Aufgaben für uns übernimmt, ist unser Verstand leider nur selten damit beschäftigt, neue

Dinge zu erlernen. Vielmehr ist es mit vergangenen Erlebnissen oder möglichen Zukunftsszenarien beschäftigt.

Wir leben nur zwischen 1 % bis zu 5 % im „Jetzt“, dem Moment. Wir nehmen nur zu einem verschwindend geringen Anteil wahr, wie wir tatsächlich leben. Wir nehmen nur bis zu 5 % bewusst wahr, was in uns und um uns herum geschieht. Dies führt bei vielen Menschen und vor allem in der westlichen Gesellschaft oft dazu, dass Menschen sich immer weniger mit den wirklich wichtigen Dingen im Leben beschäftigen. Oft sind sie nicht einmal im Moment, wenn die Menschen ihre Aufmerksamkeit suchen, die ihnen am wichtigsten sind. Freundinnen unterhalten sich miteinander, während die eine der anderen den Rücken zudreht und gleichzeitig den Haushalt erledigt. Mütter verweilen mit ihren Gedanken bei irgendwelchen zukünftigen Aufgaben, während ihre Kinder erfolglos an ihren Rockzipfeln hängen und ihre Aufmerksamkeit suchen. Gehetzte Menschen heischen nach Anerkennung für ihre Leistungen und nehmen sich nicht einmal eine Minute am Tag, um innezuhalten und sich ihrer eigenen Persönlichkeit oder ihren Zielen zu widmen.

Dabei haben wir nur den Moment, das „Jetzt“. Die meisten Menschen verschenken den Moment, um über Vergangenes nachzudenken, das sich nicht mehr ändern lässt, und aufgrund dieser Erfahrungen die Zukunft in Form eines „Worst-Case-Szenarios“ zu planen, anstatt den Moment zu nutzen, um die Gedanken zu denken, die im Zusammenhang mit ihrem gewünschten Leben stehen.

Unser Gehirn ist damit beschäftigt, vergangene Erfahrungen mit allen Wahrnehmungen abzugleichen und zu analysieren.

Angeblich denken wir durchschnittlich bis zu 60.000 Gedanken am Tag. Bei einer Quote von nur 1 % bewusstem Leben (oder Denken) am Tag bedeutet dies, dass wir nur 600 Gedanken von

60.000 Gedanken am Tag bewusst denken. Die meisten Gedanken, die wir denken, erfolgen aus Gewohnheit. Visuelle oder auditive Anker, also Melodien, Stimmen oder sonstige Töne, die wir hören, oder Personen, Bilder, Gegenstände, die wir sehen, lösen bei uns Gedanken oder Erinnerungen aus, die wiederum Bilder in unserer Vorstellung hervorrufen. Diese Bilder generieren Gefühle. Je mehr wir bewusst im Moment leben, desto mehr Gedanken können wir kontrolliert denken und dadurch die Gefühle generieren, die wir fühlen wollen. Sich des Moments bewusst zu werden, verhindert schon in diesem Augenblick das negative Denken! Bewusstheit ist Wahrnehmung im Hier und Jetzt, Beobachtung des gegenwärtigen Augenblicks.

NLP bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, gewohnte Denkmuster zu erkennen, sie zu unterbrechen und in nützliche Muster umzuprogrammieren.

III. DAS GESETZ VON URSACHE UND WIRKUNG

Warum aber sollten wir unsere gewohnten Denkmuster ändern?

Die Wissenschaftler haben längst herausgefunden, dass Gedanken die Tendenz haben, sich zu verwirklichen. Bedeutende Menschen wie Aristoteles, Einstein und Newton sprachen schon vom Gesetz von Ursache und Wirkung, das gleichbedeutend ist mit dem Gesetz der Anziehung. Dein Äußeres ist der Spiegel deines Inneren. Du bist, was du denkst, und was du denkst, erschafft deine äußere Welt. Nun denken wir ca. 60.000 Gedanken am Tag. Gedanken werden zu Worten, Worte werden zu Handlungen, Handlungen werden zu Gewohnheiten, Gewohnheiten werden ins Unterbewusstsein

geschoben, damit der bewusste Verstand die Möglichkeit hat, Neues zu lernen. Da wir nur zwischen 1 % und 5 % am Tag bewusst denken, erfolgen die meisten unserer Gedanken unterbewusst. Die meisten Menschen denken (unbewusst) über negative Dinge nach: über negative Erlebnisse, Missverständnisse, Kritik, Rechnungen, Fehlschläge, Versagen, Angst, Sorgen und Zweifel und ähnliche negative Zustände. Durch unbewusstes Denken entstehen so einschränkende Gedankenmuster, die schädlich sind, da sie die Tendenz haben, sich selbst zu verwirklichen.

Wer hat nicht schon von dem Sprichwort „Male den Teufel nicht an die Wand!“ gehört? Solche einschränkenden Glaubenssätze sind klassische „Erfolgsverhinderer“. Negative Gedankenmuster stimmen meist nicht mit dem Wunschbild über ein perfektes Leben der Person überein, die die entsprechenden Gedanken hegt. Wenn du den Anteil der positiven Gedanken über deine Ziele und Wunschvorstellungen von den 60.000 Gedanken, die du an einem Tag denkst, in Prozenten ausdrückst, wirst du feststellen, dass das ein verschwindend geringer Anteil ist. Menschen denken wenig über ihre Ziele und ihre Wunschbilder über ein perfektes Leben nach, während sie im Alltagstrott im Hamsterrad vor sich hin treten und ein automatisiertes Leben führen, das sie sich vielleicht in dieser Form gar nicht gewünscht haben. Wenn sie täglich nur ein Prozent aller Gedanken in ihre Ziele oder Wunschbilder investieren würden, dann wäre das schon viel.

Da Gedanken die Tendenz haben, sich zu verwirklichen, ziehen Menschen mit negativen Gedanken negative Ereignisse und Menschen mit positiven Gedanken positive Ereignisse in ihr Leben. Dabei machen Menschen oft äußere Umstände für ihr Befinden verantwortlich, obwohl ihre Lebensumstände ihr Denken spiegeln. Sie selbst stellen den Zusammenhang zwischen ihren Gedankenmustern und

ihrer Realität nicht her.

Im NLP-Practitioner-Seminar lernen meine Teilnehmer, ihr Denken zu fokussieren und ihren Fokus auf ihre Ziele und Wunschvorstellungen zu richten. Sie verstehen, dass allein sie die Verantwortung für ihr Leben und ihre Lebensumstände, ihre Gedanken und ihr Handeln tragen. Sie lernen, ihre automatisierten Muster und Strategien zu erkennen, schädliche Glaubensmuster wie Ängste, Sorgen und Zweifel aufzulösen und stattdessen durch nützliche Strategien und Muster zu ersetzen.

Sobald die Teilnehmer verstanden haben, dass sie für ihr Äußeres aufgrund der Gedanken, die sie denken, selbst verantwortlich sind, stellt sich meist der große Ehrgeiz und Wunsch ein, die Gedanken kontrollieren zu wollen – nämlich in die gewünschte Richtung.

Das NLP-Practitioner-Seminar ist ein „Trainingslager für Gedankenkontrolle“. Auf der Grundlage, dass Gedanken zu Worten werden, lernen die Teilnehmer in meinen Seminaren, Sprache bewusst und positiv anzuwenden, um positive Bilder im Kopf zu generieren, die wiederum positive Gefühle bewirken und direkten Einfluss auf die Umstände in ihrem Leben haben. Außerdem lernen sie Ängste, Sorgen und Zweifel in nützliche Glaubensmuster und Strategien umzuprogrammieren, damit die neuen positiven Programme ins Unterbewusstsein übergehen. Sie lernen, Ziele zu finden, sie richtig zu setzen und auch zu erreichen und die Kraft der Gedanken entsprechend zu kanalisieren, um in ihrem Leben genau das zu bekommen, was sie wollen.

Dein Leben ist das Produkt deiner Gedanken! Daher lohnt es sich, dass du dich mit positiver Kommunikation, mit unbewussten Strategien und Mustern auseinandersetzt und sie in nützliche und sinnvolle Strategien und Muster umprogrammierst, um möglichst

viele positive Gedankenmuster zu erschaffen, die dann ins Unterbewusstsein geschoben werden können, sobald sie zur Gewohnheit geworden sind. Auf diese Weise ziehst du Positives – Spaß, Glück und Erfolg – in dein Leben. NLP ist der Schlüssel zum Erfolg. Eine einfache Regel lautet: Mache dir und anderen gute Gefühle, dann erzeugst du genau das in DEINEM Leben.

IV. „ALTES UND NEUES GEHIRN“

Dein Gehirn hat eine Realität erschaffen (dein jetziges Leben), von der du glaubst, dass sie so beschaffen ist, wie sie dir erscheint. Tatsächlich gibt es einen sehr großen Unterschied zwischen dem, wie du denkst, dass deine Realität erschaffen ist, und dem, wie sie tatsächlich ist.

In Wirklichkeit sehen wir außerhalb unseres Körpers nur das, was unser Gehirn (unser Großrechner) berechnet, nachdem wir über alle Sinne Informationen aufgenommen haben. Es ist ähnlich wie bei einem Hologramm: Unser Gehirn empfängt und verarbeitet Signale aus der äußeren Welt und baut daraus mithilfe unserer Erfahrungen, Emotionen und unserer Wahrnehmungsfiler Bilder, von denen wir glauben, dass es unsere Realität sei. Unser Gehirn legt fest, wie viel Bedeutung jeder Einzelheit zukommt. Unsere Realität ist eine virtuelle Projektion. Dabei ist dir sicher schon aufgefallen, dass deine Realität mehr oder weniger stark von den Realitäten anderer Menschen abweicht. Das liegt daran, dass Menschen „die gleiche“ Realität auf unterschiedlichste Art und Weise wahrnehmen können. Lasse zwei Menschen die gleiche Straße entlanggehen und schildern, was jeder wahrgenommen hat. Der eine kann Dinge

wahrgenommen haben, die der andere nicht einmal gesehen hat. So erklärt sich auch die Tatsache, dass mehrere Zeugen eines Unfalls ihre Beobachtungen völlig unterschiedlich schildern. Das liegt daran, dass unser Gehirn nach neuesten Erkenntnissen in jeder Sekunde ca. 400 Milliarden Bits an Informationen empfängt, von denen wir jedoch nur 2000 Bits bewusst wahrnehmen. Von 200 Millionen Informationen nehmen wir also bewusst nur eine wahr. Welche diese eine Information ist, die wir bewusst wahrnehmen, hängt davon ab, welche Überzeugungen und Muster und Wahrnehmungsfiler („Software“) wir haben. Die Frage ist also, welche Programme wir auf unserem „Großrechner“ installiert haben. Wir haben nützliche und weniger nützliche Software, also Programme. Die gute Nachricht ist, dass sich einmal installierte Programme auch wieder deinstallieren und umprogrammieren lassen. Je länger sich ein solches installiertes Programm gehalten hat und zu einem verfestigten Glaubensmuster geworden ist, desto hartnäckiger sucht das „alte Gehirn“ nach Bestätigung für diese Software.

Während und nach der Teilnahme am NLP-Practitioner-Seminar bemerkt das „neue“ Gehirn, wenn das „alte“ Gehirn den alten Programmen entsprechend handeln möchte. Es ist dabei behilflich, das alte Programm immer wieder infrage zu stellen und – wenn es richtig programmiert ist – die nützlichen Austausch-Programme anzubieten. NLP hilft dir dabei, durch positive Kommunikation schneller das richtige Programm dauerhaft in deinem Großrechner zu installieren. Je bewusster du lebst, desto schneller gelingt dir die dauerhafte Installation nützlicher Programme.

V. ALLER ANFANG IST LEICHT

Am ersten Tag meines NLP-Practitioner-Seminars sehe ich meinen Teilnehmern tief in die Augen und frage sie – so wie ich in meinem ersten NLP-Practitioner-Seminar gefragt wurde: „Was ist das, was du wirklich willst?“ Meistens sehen sie mich etwas verstört an und wenden den Blick ab. Daran bemerke ich, dass bis zu diesem Augenblick nur wenige Teilnehmer darüber nachgedacht haben, was sie im Leben wirklich wollen. „Wofür springst du morgens aus dem Bett? Wie sieht dein perfektes Leben aus?“

Im NLP-Practitioner-Seminar geht es um Veränderung und um neue Wahlmöglichkeiten. NLP öffnet viele Türen in neue Dimensionen. Wo vorher Beschränkung und Handlungsunfähigkeit herrschte, erkennen meine Teilnehmer, dass eine Möglichkeit, die nicht zum Erfolg geführt hat, Feedback und kein Versagen ist. Neben dieser einen Möglichkeit existieren unzählige weitere Möglichkeiten, um zum Ziel zu gelangen. Es geht also darum, neue Strategien zu erkennen und anzuwenden, um erfolgreich zu sein. Sie lernen, dass „Dranbleiben“ die einzige Option ist. Und sie lernen daran zu glauben, dass alles – wirklich alles – möglich ist. Diese gesunde Gedankeneinstellung führt zum Erfolg, weil Gedanken die Tendenz haben, sich selbst zu verwirklichen. Die größte Herausforderung ist es, seine eigenen Gedankenmuster zu erkennen und zu unterbrechen. Daher sind NLP-Techniken ausschließlich Musterunterbrecher. Die meisten Musterunterbrecher werden unterbewusst – unter Umgehung des bewussten Verstandes – programmiert und installiert.

VI. ÜBERBLICK ÜBER NLP-TECHNIKEN

Dieses Buch verschafft dir einen Überblick über viele effiziente NLP-Techniken. Darüber hinausgehend gibt es noch viele weitere Techniken und auch Abwandlungen der hier dargestellten Techniken. Im ersten Teil des Buches werden die Techniken und deren Anwendung anhand von Beispielen erklärt. Im zweiten Teil des Buches erfolgt eine Zusammenfassung der dargestellten NLP-Techniken in Kurzform als Gedankenstütze und zum schnellen Nachschlagen.

Neurolinguistisches Programmieren – Wie du deine Realität mit all deinen Sinnen wahrnimmst

I. UNSERE FÜNF SINNE (VAKOG)

Wir nehmen in jedem Augenblick eine Vielzahl von Informationen aus unserer Umwelt auf, von denen wir nur einen verschwindend winzigen Anteil bewusst wahrnehmen. Diese Auswahl geschieht über mehrere Filter, unter anderem über unsere fünf Sinne. Wir nehmen unsere Umwelt visuell (über unsere Augen), auditiv (über unser Gehör), kinästhetisch (über unsere Gefühle), olfaktorisch (über unseren Geruchssinn) und gustatorisch (über unseren Geschmackssinn) wahr. Wenn ich nachfolgend von „VAKOG“ schreibe, meine ich die fünf Sinne, wobei „V“ für visuell, „A“ für auditiv, „K“ für kinästhetisch, „O“ für olfaktorisch und „G“ für gustatorisch steht.

Visuell	(V)
Auditiv	(A)
Kinästhetisch	(K)
Olfaktorisch	(O)
Gustatorisch	(G)

1. Bevorzugter Wahrnehmungskanal

Wir sind in der Lage, alle unsere Repräsentationssysteme bzw. Sinne zu nutzen. Wenn wir ins Theater gehen, nehmen wir die Eindrücke insbesondere über unsere Augen und Ohren auf. Wenn wir ins Restaurant gehen, schalten wir unseren Geschmackssinn ein, und wenn wir in die Parfümerie gehen, unseren Geruchssinn. Dennoch bildet sich im Alter von etwa 11 oder 12 Jahren ein oder mehrere bevorzugte Wahrnehmungskanäle heraus. Das bedeutet nicht etwa, dass wir die anderen Sinne nicht nutzen können. Es fällt uns jedoch leichter, in unserem bevorzugten Wahrnehmungskanal zu kommunizieren. Wir fühlen uns damit „wohler“.

Menschen, die vorwiegend visuell wahrnehmen, beschreiben die Erlebnisse mit den Bildern in ihrer Vorstellung in allen Einzelheiten. Sie reden oft schnell, weil sie die Bilderabläufe in ihrem Kopf beschreiben wollen. Sie können sehr leicht Bilder und Erlebnisse in ihren Erscheinungen wiedergeben und berichten, was sie gesehen haben. Sie behalten vor allen Dingen das Gesehene in ihrer Erinnerung und verwenden Wörter, die ihre Vorstellungen beschreiben.

Menschen, die ihren bevorzugten Wahrnehmungskanal im auditiven Bereich haben, fällt es leichter, Texte auswendig zu lernen oder wiederzugeben, Menschen konzentriert zuzuhören, Melodien nachzuspielen, sich den genauen Wortlaut zu merken, was gesprochen wurde, und insgesamt ihre Umwelt über ihre Ohren aufzunehmen.

Oft beschreiben sie Erlebnisse und drücken sich in Worten aus, deren Bedeutung etwas mit dem Hörvermögen zu tun haben.

Wer vorwiegend kinästhetisch unterwegs ist, drückt sich gerne in Wörtern aus, die sein Befinden oder seine emotionalen Empfindungen wiedergeben. Erlebnisse beschreibt er über seine emotionale Wahrnehmung.

Es gibt wenige Menschen, deren bevorzugter Wahrnehmungskanal rein gustatorisch oder olfaktorisch ist. Diese beiden Sinneswahrnehmungen gehören selten zu den bevorzugten Wahrnehmungskanälen. Es lässt sich feststellen, dass oft bevorzugter Wahrnehmungskanal vieler Frauen mindestens auch der kinästhetische ist, während der bevorzugte Wahrnehmungskanal von Männern oft mindestens auch der auditive oder visuelle ist.

Die Wahrnehmung über deine fünf Sinne hat eine direkte Auswirkung auf deine Gedanken und deine Gefühle. Denke nur einmal mit allen Sinnen an deine Lieblingsfrucht und beobachte, wie real deine Sinne eine gespeicherte Erinnerung wiedergeben können. Deine Gedanken haben direkte körperliche Auswirkungen. Wenn du beispielsweise an eine Zitrone und deren Duft denkst, sie in Gedanken mit einem Messer entzweischneidest, eine Zitronenhälfte auspresst und den Saft trinkst, mag zwar die Frucht imaginär sein, das Wasser, das dir im Munde zusammenläuft, ist es jedoch nicht. Viele Spitzensportler werden „trocken“ trainiert: Allein die visuelle Beobachtung des Ablaufs ihres Parcours löst die gleichen muskulären Reaktionen in ihrem Körper aus, auch wenn sich die beteiligten Personen nicht bewegen. Dies haben wissenschaftliche Untersuchungen ergeben. Lachen löst Schütteln im Körper aus, Traurigkeit und Freude haben direkte Auswirkungen auf deine Körperhaltung.

Ein gutes Verständnis für die Wahrnehmung deiner Umwelt