

NLP-Master-Arbeit

Martina Saulich - August 2022



Vereitelung von „Straftaten“ mit Hilfe von NLP  oder
„wie NLP *unauffällige* Gelassenheit in Alltag und Berufsleben bringt“

Inhaltsverzeichnis

1. NLP	3
1.1 Ziel der Arbeit	4
1.2 Begriffserklärung	4
2. Vorannahmen	5
2.1 Vorannahme I	5
2.2 Werkzeuge	5
2.3 Vorannahme II + x	6
3. Kommunikation	7
4 Verstehen ohne Verwirrung – das Metamodell der Sprache	7
5. Programmierung	8
6. Highlights	9
7. Fazit	10

1. NLP

Der Beginn meiner persönlichen NLP-Reise und zugleich Startschuss für eine „andere Art zu leben“, war die Ausbildung zum NLP-Practitioner bei der CTA in Augsburg. Getrieben von der Idee sich weiterzubilden (wer rastet, der rostet), an sich zu arbeiten, die außergewöhnliche Situation „Corona“ unbeschadet zu überstehen und Qualifikationen zu erwerben, die einen Lebenslauf aufwerten, habe ich mich für eben diese Ausbildung entschieden.

Das erste Wochenende hat mir gezeigt, dass gefühlt alle Teilnehmer, egal ob männlich oder weiblich, egal welches Alter, zwar aus unterschiedlichen Gründen die Ausbildung starten, aber doch oft das gleiche Thema mitbrachten, welches sie bewegte.

„Mein Chef ist so schwierig...“ – „er treibt mich in den Wahnsinn...“ –
„er verhält sich unmöglich...“ – „ich könnte ihn manchmal erwürgen/ umbringen“

Was macht Menschen zu schwierigen Menschen?

Bin ich ein „nicht-schwieriger“ Mensch?

Wie eben gehe ich mit schwierigen Menschen um?

Drei Fragen, auf die ich im Verlauf der Ausbildung Antworten erhalten habe – mal zeitnah und offensichtlich, mal versteckt und erst auf den zweiten Blick verstehbar.

Wie man sieht, gibt es sogar ein gleichnamiges Buch, welches mir allerdings nur sehr bedingt Lösungsansätze geboten hat.



Ist hier die gedankliche „Straftat“ ganz nah oder doch weit weg von der Umsetzung?

Ist der Satz allein schon eine verbale und mentale Verletzung des Chefs,
des Menschen, der er ja tatsächlich auch ist?

Ist dieser Satz nicht auch eine Verletzung meiner eigenen Persönlichkeit?

Will ich wirklich ein Mensch mit derartigen Gedanken sein?

Was machen diese Gedanken mit mir?
Wie wirke ich dann auf meine Umwelt?

Genau dieses Thema umfasst der Titel meiner Arbeit:

Vereitelung von „Straftaten“ durch NLP – oder wie NLP unauffällige Gelassenheit in Alltag und Berufsleben bringt“

Vereitelung von „Straftaten“ durch NLP – hört sich dramatisch an, ist es am Ende des Tages auch.

„Wie NLP unauffällige Gelassenheit in Alltag und Berufsleben bringt“ – hier finden sich viele positive Aspekte, auf die ich im Folgenden genauer eingehen werde.

1.1 Ziel der Arbeit

Ziel dieser Masterarbeit ist weder die vollständige noch hoch wissenschaftliche Betrachtung von NLP, sondern der liebevolle Blick auf eigene Erkenntnisse, die anfangs oft trivial erschienen und sich zu schon fast weltbewegenden entwickelten - für mich und hoffentlich für jeden, der sich auf einen ähnlich spannenden und erkenntnisreichen Weg begeben möchte.

Dieser Blick greift persönliche Highlights auf und soll zeigen, dass NLP nicht nur eine Wissenschaft, sondern ein tägliches Leben und Erleben ist.

1.2 Begriffserklärung

NLP – eine Abkürzung, die einigen Menschen etwas sagt, wenige Menschen misstrauisch macht und für andere der Beginn einer veränderten Art zu leben ist.

Neuro-Linguistische-Programmierung – drei Begriffe, die den logischen Rahmen für eben diese veränderte Art liefern.

Lt. Wikipedia:

- eine Parawissenschaft, die Kommunikation methodisiert

Lt. CTA:

N Neuro – Art und Weise, wie wir über unsere Sinnesorgane wahrnehmen und diese Wahrnehmung intern verarbeiten

L Linguistisches – Unsere verbale und nonverbale Kommunikation

P Programmieren – Gewünschte Veränderungsarbeit, die wir Menschen *selbst vornehmen* können

Eben diese Erklärung nehme ich sehr gerne als Basis meiner Masterarbeit.

2. Vorannahmen

2.1 Vorannahme I

Die ersten und nahezu bahnbrechenden Erkenntnisse und ersten Antworten auf meine Fragen waren für mich der Satz:

„Jeder Mensch lebt in seinem Modell der Welt“

Diese Vorannahme des NLP, hat mein Denken und meine Aufmerksamkeit gegenüber meinen Mitmenschen geschärft, mir einen neuen Blick auf „schwierige Menschen“ und mich selbst gewährt, für den ich unendlich dankbar bin.

Ist jemand „komisch“, weil er sich ganz anders kleidet oder anders gibt, als ich es in derselben Situation täte? Oder ist es in seinem Modell der Welt schon immer so gewesen und normal? Ist in meiner Welt jemand „schwierig“, der nicht in einem Team arbeiten kann, oder ist es in seiner Welt eine wichtige Eigenschaft, die ihn als Einzelkämpfer stark und unabhängig von anderen Menschen gemacht hat?

Der Gedanke „Jeder Mensch lebt in seinem Modell der Welt“ aus dem Seminar in den Alltag zu tragen, ging wie selbstverständlich. In schwierigen Situationen half er entweder als Aussage „In seinem Modell der Welt ist es so - nimm es an“ oder als Bestätigung für mich selbst „in meinem Modell der Welt ist es so - und es ist gut“.

Aus dem Gedanken wurden ausgesprochene Worte, die mir und meinem vermeintlich schwierigen Gegenüber geholfen haben – entweder als Erklärung „also in meiner Welt ist es so, dass“ oder als Frage „ist es in Deiner Welt in Ordnung, dass?“

So oder so hat die Vorannahme, die zu einem Gedanken, einem inneren Dialog, zu einem äußeren Dialog und schließlich zu einer Erkenntnis wurde, mir und meiner Umwelt exzellente Dienste erwiesen, Kommunikation auf ein anderes, verständnisvolles Niveau gehoben, mich einen ersten großen Schritt von der Straftat entfernt.

2.2 Werkzeuge

Pacing (Kontakt herstellen, den Gesprächspartner „abholen“),

Rapport (also den Kontakt festigen, sich austauschen) und

Leading (Gesprächsführung inhaltlich oder emotional übernehmen)

waren mir aus vorangegangenen Ausbildungen ein Begriff und wurden dank vieler Übungen - im Kurs und in der „richtigen Welt“ - zu gelebter Realität.

Das Bewusstmachen der unterschiedlichen Repräsentationssysteme über

V	Visuell
A	Auditiv
K	Kinästhetisch
O	Olfaktorisch
G	Gustatorisch

hat meine Sinne geschärft, mir geholfen zu verstehen, warum ich etwas „so sehe“, während es sich für mein Gegenüber im gleichen Moment „so anfühlt“, ich z.B. einen Vorwurf „höre“, wo jemand anderen es z.B. nicht so „sieht“

„Die Beherrschung der Submodalitäten (kleinste wahrnehmbare Eigenschaften unserer Repräsentationssysteme) macht den Menschen vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer“
(Richard Bandler)

Ein guter Ansatz und zugleich Ansporn für mich, achtsamer zu sein.

2.3 Vorannahme II + x

„Verwirrung kommt vor Verstehen“

ebenfalls eine sehr prägende NLP-Vorannahme, die hier zum ersten Mal gegriffen hat und mich seitdem positiv begleitet.

Positiv, weil ich mir nun „erlaube“ verwirrt zu sein, es sich nicht mehr hilflos und unwissend anfühlt, sondern die legitime Vorstufe zum Verstehen ist – einem Zustand, der mir persönlich sehr wichtig ist; ich kann mit fast allem umgehen, solange ich es eben verstehe.

Dass wir alle „nicht - nicht kommunizieren können“ war mir zum Glück schon seit den Biologiestunden der Oberstufe und den Erläuterungen über Paul Watzlawick (1921-2007) klar, aber „kann ich mit Menschen wirklich gut kommunizieren, wenn wir ein und dieselbe Situation anders wahrnehmen?“

Ja – ich kann, und ich kann es dank NLP jeden Tag besser!

Mit meinem Wissen über die Rep-Systeme merke ich, in welcher Welt sich mein Gegenüber bewegt, und kann ihn dort abholen, was unsere Kommunikation auf eine annähernd gleiche Ebene hebt.

Eine weitere zentrale NLP-Vorannahme hat das „Modell der Welt“ für mich nochmals greifbarer und runder gemacht:

„Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ -

„Menschen reagieren auf ihre eigene Abbildung der Realität und nicht auf die Realität selbst“

Verwirrung - wenn es eine Realität „selbst“ gibt – ist diese dann meine? Oder habe ich auch meine eigene innere Abbildung? So wie die anderen?

Verstehen - Jeder Mensch hat eine eigene Realität, die auf seinen Repräsentationssystemen basiert, auf allem, was er erlebt und was ihn geprägt hat – ebenso wie sein Modell der Welt.

Verstehen – der menschliche Kommunikationsprozess ist kompliziert und doch nachvollziehbar

3. Kommunikation

Das untenstehende Schaubild zeigt sehr übersichtlich die menschliche Wahrnehmung, die Filter und somit den kompletten Kommunikationsprozess.

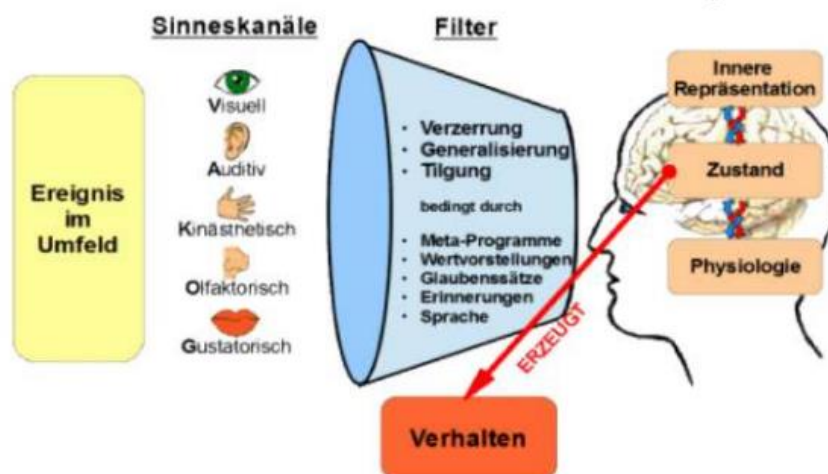
Gerade die Filter

Verzerrung

Generalisierung und

Tilgung

sind zwar unterschwellig fast jedem Menschen klar, („Du blendest einfach aus, dass...“) bekommen durch NLP aber eine sehr wichtige Bedeutung.



Schulungsunterlagen CTA – Augsburg (Partitionier-Ausbildung)

Wieder ein Schritt weg von der Straftat hin zu verständnisvoller Akzeptanz des Gegenübers.

4 Verstehen ohne Verwirrung – das Metamodell der Sprache

„Verstehen ohne vorherige Verwirrung“

Dass auch dies möglich ist, durfte ich beim Metamodell der Sprache von Avram Noam Chomsky (*1928) erleben.

Die eingängige Definition lautet:

„Das Meta-Modell der Sprache ist eine Interview- und Fragetechnik, mit welcher man Tilgungen, Verzerrungen, Generalisierungen und innere Prozesse bei seinem Gesprächspartner hinterfragen kann. Mithilfe des Meta-Modells können wir von der Oberflächen- zur Tiefenstruktur gelangen“

Die zahlreichen Beispiele, die uns im Seminar an die Hand gegeben wurden, hatten wiederum zwei persönliche Ansätze für mein Leben:

Zum einen, den mich selbst im Zwiegespräch zu hinterfragen:

„Mein Chef nervt mich heute wieder“ - aha - „Was genau nervt Dich an ihm?“

Zum anderen, um bei meinem Chef im Dialog tiefer in die Gedankenstrukturen zu gelangen:

„Ich habe das schon immer so gemacht“ – aha – „Was passiert, wenn Du es heute mal anders machst, xy?“

Nun möchte ich nochmals auf die anfängliche Definition von NLP zurückkommen:

N Neuro – Art und Weise, wie wir über unsere Sinnesorgane wahrnehmen und diese Wahrnehmung intern verarbeiten

L Linguistisches – Unsere verbale und nonverbale Kommunikation

P Programmieren – Gewünschte Veränderungsarbeit, die wir Menschen *selbst vornehmen* können

Die Punkte “Neuro” und “Linguistisch” habe ich im vorherigen Teil meiner Arbeit schon auszugsweise beschrieben und definiert.

5. Programmierung

Der Punkt Programmieren gewinnt gerade durch die Definition in sich an immensen Wert für mein Leben: ... die wir Menschen *selbst vornehmen* können.

Verwirrung – von wem gewünscht? Muss es immer Arbeit sein? Wann hört die Arbeit an mir auf?

Verstehen – von mir gewünscht (aus eigener Einsicht oder aus der Reaktion meiner Umwelt auf mich)

Ja, Veränderungsarbeit ist manchmal anstrengend, wird aber belohnt und nein, die Arbeit an mir hört so lange nicht auf, wie ich atme, lebe und mir bewusst bin, dass ich die bin, die ich bin – mit allen Ecken, Kanten und evtl. wunderbaren Eigenschaften. Und ich kann sie *selbst vornehmen* – heißt allein mit mir in Gesprächen oder mit Hilfe von NLP-Formaten oder *selbst* (ich bin schließlich dabei und der aktive Part) mit Hilfe eines Coaches. **Verstehen und Erkenntnis** – NLP ist kein spooky Handwerkszeug, mit dem ich mal eben meinen Chef oder andere „schwierige Menschen“ verändern oder gar manipulieren kann, sondern es ist meine Chance, mich selbst weg von dem für andere schwierigen Menschen, hin zu einem „Versteher“ meiner eigenen Verhaltensweisen und denen meiner Umwelt zu entwickeln. Wer von uns hat nicht schon die Behauptung gehört, dass NLP gefährlich ist, dass NLP manipuliert? Man damit den Menschen ihren freien Willen nimmt? Wäre dem so, hätte ich die Weltherrschaft inne (sorry Bernadette 😊), hätte keinen Chef (der auch heute noch regelmäßig nervt) und wäre wahrscheinlich reich und (un)glücklich.

„Versteher sein“ - hört sich einfach an – ist es nicht wirklich, nicht immer, aber immer öfter. Was brauche ich, um es für mich einfacher zu machen? Techniken, Formate und Strategien und eine weitere NLP-Vorannahme:

„Alle Menschen haben Ressourcen, um gewünschte Veränderungen an sich vorzunehmen“

„Alle Menschen“, also auch die „Schwierigen“, auch ich selbst – das beruhigt „gewünschte Veränderungen“ - eine wichtige Stelle: nur wer Veränderung wünscht, wird sie auch erreichen - wünscht sich jemand, dass ich mich verändere, kann das ein guter Ansatz sein- oder auch nicht, komme ich dem nach- oder auch nicht. „an sich vorzunehmen“ – der in meiner Welt elementarste Punkt. Keiner manipuliert den anderen, sondern jeder verändert *sich selbst* – gerne mit Hilfe von NLP, mit Hilfe von Menschen, die ihn dabei mit NLP unterstützen.

6. Highlights

Es würde hier zu weit führen, alles aufzuzählen oder gar detailliert zu erklären; Deshalb beschränke ich mich auf einige wenige persönliche „Highlights“, die auf das Thema meiner Masterarbeit, meinen Weg einzahlen.

- Weg mit dem Angstgegner
„Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt“ bezogen auf eine Person, die mir Angst oder Unbehagen bereitet; die veränderte Wahrnehmung ermöglicht mir einen anderen Umgang (Hilft bei Chefs, wenn man tatsächlich mehr als nur Respekt vor Ihnen hat)
- Mini-Change
„Die Person mit der größten Verhaltensvariabilität steuert die Situation“
Format mit den Ressourcen in eine bestimmte Situation gebracht werden können; z.B. um die Angst vor dem monatlichen Feedbackgespräch zu mindern

- Wahrnehmungspositionen
„mal eben in den anderen, in dessen Welt springen“
Extrem einfach und doch sehr effektiv, um zu erleben, wie man selbst außerhalb seiner Welt empfunden wird und welche Verbesserungsansätze die Metaposition sieht

7. Fazit

An dieser Stelle soll auf keinen Fall der Eindruck entstehen, dass das alles ist, was NLP macht und kann und was mich unterstützt hat.

Nein, bis hierher habe ich den Beginn meines/ eines Weges aufgezeigt und an vermeintlich einfachen Beispielen versucht aufzuzeigen, wie die wertvollen Vorannahmen und Werkzeuge die eigene Sicht auf sich selbst und seine Mitmenschen verändern können.

Voraussetzung ist – man bringt eine Grund-Offenheit für Neues und Veränderung mit, lernt im “Gehen” seine eigenen Überzeugungen und Glaubenssätze zu hinterfragen, sie zu verändern.

Viele Gespräche im und außerhalb des Kurses, Formate, Strategien und wertvolle Übungen (an denen man nicht immer auf Anhieb mitwirken möchte - danke an dieser Stelle für den sanften Druck) in der Coach- und Master Ausbildung haben mich über Verwirrung zum Verstehen gebracht, “Büchsen” geöffnet und nicht nur einfach wieder schnell verschlossen, sondern den Inhalt angesehen, bearbeitet um ihn dann als das stehen lassen können, was es ist – Inhalt einer Büchse, der nun keine Ängste mehr bereitet.

“Vereitelung von Straftaten” - der erste Teil der Überschrift meiner Masterarbeit, eine Aussage, die ich zu 100% bestätigen kann; Auch wenn ich vor Beginn der Ausbildung weder straffällig geworden bin noch es wirklich werden wollte, habe ich mit jedem “ich könnte ihn erwürgen-Gedanken” meinen Chef oder die Personen xy und z verletzt, mich dieser Verletzung schuldig gemacht. Sorry hierfür Leute. Ich habe mich nicht mal gut gefühlt dabei.

Es wäre gelogen, wenn ich behaupte, nun voll Erkenntnis und Verständnis für jeden Menschen und jede Situation durch die Welt zu gehen, aber ich möchte niemanden mehr umbringen, bewusst verletzen – durch gedachte oder gesprochene Worte.

“Wie NLP unauffällige Gelassenheit in Alltag und Berufsleben bringt”

der zweite Teil meiner Überschrift, auch dies eine Aussage, die ich zu 100% bestätigen kann.

Was macht meine “neue” **Gelassenheit** aus?

Nur noch 2 Tränen pro Jahr im Büro, kein Bedürfnis mehr, Türen im Büro zuzuschlagen, ein Lächeln, wo sich früher Widerstand geregt hat, ein gemeinsames Lachen in einer Situation, die früher in einem Konflikt geendet hätte.

Was macht sie in meinen Augen **unauffällig**?

Wer von Euch kennt den Satz nicht – "Sei ehrlich, Du machst doch gerade eine Ausbildung?" Man hört ihn z.B. gerne nach einem Führungsworkshop oder Ähnlichem.

Warum? Weil man kurz und knackig Anleitungen an die Hand bekommt, wie man angeblich besser mit Menschen umgeht und diese dann auch gleich mal ausprobiert.

Unauffällige Gelassenheit spüren Menschen, fragen sich vielleicht kurz, woher sie kommt, aber noch bevor sie die Antwort finden, wollen sie sie gar nicht mehr wissen, sondern genießen den Zustand ihres Gegenübers nur noch.

Ich beschließe meine Arbeit mit einer weiteren Vorannahme

„Hinter jedem Verhalten steht eine positive Absicht“

Hinter mein Verhalten, diese Arbeit so zu schreiben, wie ich es getan habe, steht die positive Absicht:

- NLP für Menschen begreifbar und verstehbar (danke für das Wort Martina) zu machen, die nur davon gehört haben, nicht wissen, ob es gut oder schlecht ist,
- Menschen, die NLP kennen und anwenden in dem zu bestärken, was sie tun und ihnen aufzuzeigen, dass es nicht jeden Tag um die Rettung der Welt geht, sondern gerade die einfachen Erkenntnisse essentiell sind,
- Menschen, die mich auf dem Weg begleiten danke zu sagen und mir und ihnen zu versprechen, zu leben, was ich gelernt habe und den Weg weiter zu gehen.

8. Quell- und Literaturnachweis

Schaubilder sowie Zitate sind den mir zur Verfügung gestellten Schulungsunterlagen der CTA – Augsburg entnommen.