

NLP – die Methode der Erfolgsgurus

NLP ist ein Lern- und Kommunikationsmodell, das einerseits die zwischenmenschliche Kommunikation verbessert, andererseits jedem Lernwilligen den Zugang zu seinen verborgenen Fähigkeiten eröffnet.

Autor: Ronald Amsler

Seit gut zwanzig Jahren geistern die drei Buchstaben NLP mit wachsendem Erfolg durch die Weiterbildungs- und Trainingslandschaft. Wenn früher vor allem Spitzentrainer und Erfolgsgurus wie Anthony Robbins, Emile Rattelband, Vera Birkenbihl und andere das Erfolgspotenzial von NLP gewittert und dieses geschickt in ihre Seminare eingeflochten haben, so wollen heute immer mehr Menschen das NLP direkt und unverdünnt kennenlernen: NLP – pur! Die Erfolgsmethode NLP wird allmählich zum Allgemeingut, und mittlerweile muss man nicht mehr in die USA reisen, um ein NLP-Profi zu werden. Es gibt viele attraktive Ausbildungsangebote in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Beginn in den Siebzigern

Angefangen hat alles in den frühen Siebzigerjahren als Experiment der zwei abenteuerlustigen Doktoranden Richard Bandler und John Grinder, die an einer kalifornischen Universität herausfinden wollten, was den Unterschied zwischen erfolgreichen und weniger erfolgreichen Kommunikatoren ausmacht, und wie man die entscheidenden Elemente erfolgreicher Kommunikation auf eine Art beschreiben kann, so dass andere diese auch lernen können.

Vertrauensbeziehung herstellen

Mit offenen Augen und Ohren begannen sie, erfolgreiche Therapeuten bei der Arbeit zu beobachten. Indem sie sich viel mehr auf die Form der Kom-



munikation konzentrierten als auf den Inhalt, fanden sie schon bald Erstaunliches heraus: Alle diese Therapeuten hatten eine ungewöhnliche, aber ähnliche Strategie, Fragen zu stellen. Weitere Beobachtung: Die Therapeuten spiegelten mit ihrer Körpersprache diejenige ihrer Klienten und stellten auf diese Weise eine Vertrauensbeziehung her. Und drittens: Man kann an der Wortwahl sowie an Gestik und Mimik, z.B. an der Stellung der Augen, ablesen, wie die Leute denken. In der Folge untersuchten Bandler und Grin-

der auch, wie der Mensch mit sich selbst kommuniziert: Wie er sich motiviert, wie er entscheidet, wie er lernt usw. Dadurch, dass sie viele erfolg-

Was heisst NLP?

Die Experten verstehen unter NLP einen Mix aus Neurologie (Gehirnforschung), Linguistik (Sprachforschung) und Programmieren, wie es die Computer-Cracks tun – kurz: Neuro-Linguistisches Programmieren. Für uns heisst NLP: Natürliche Lern Prozesse oder Neue Lebens Power.

reiche Politiker, Manager, Sportler, Lehrer, Schüler, Wissenschaftler, Künstler, aber auch gute Mütter, Väter und Kinder in Aktion beobachteten, entdeckten sie eine Fülle von Verhaltensmustern und Modellen, wie man diese Verhaltensmuster verändern kann.

Gedankenprozesse beeinflussen

NLP benützt die fünf Sinne als Bausteine unseres subjektiven Erlebens. Warum kann einer Person das Herz stehen bleiben beim blossen Gedanken

Töne, Empfindungen und Düfte wir besonders ansprechen. Unsere Erfahrungen basieren darauf, was für innere Bilder wir uns machen, wie wir diese für uns kommentieren und körperlich wahrnehmen – normalerweise bezeichnet man diese vielschichtigen Prozesse als «Denken». NLP bringt neu die Möglichkeit, diese Gedankenprozesse präzise in Elemente zu zerlegen und diese so zu beeinflussen, dass man Erfahrungen verändern kann. – Das ist das eine. Das andere ist: Wenn wir wirklich wissen, wie jemand anderer über Dinge denkt, können wir uns dessen Denkart und damit Fähigkeiten selber aneignen.

Problemlösung mit natürlichen Lernprozessen

Warum ausgerechnet das NLP neben all den Hunderten von Methoden, die alle etwas Ähnliches wollen, einen solch durchschlagenden Erfolg verzeichnet, mag im ersten Moment überraschen. NLP ist einfach und komplex zugleich, weil es Erfahrung auf ein paar ganz wenige entscheidende Elemente reduziert, aber das ist im Grunde das Bauprinzip von allem Lebendigem, denn auch die Natur besteht letztlich nur aus einer relativ kleinen Anzahl von verschiedenen Bausteinen. NLP erklärt menschliche und zwischenmenschliche Knacknüsse so, dass man gleich Lösungsansätze in der Hand hat. Das Verblüffende dabei ist: NLP benützt genau die Mechanismen, mit denen Menschen sich Probleme schaffen für deren Lösung. Damit verwendet NLP die natürlichen Lernprozesse, die bereits bewiesen haben, dass sie funktionieren, für eine persönliche Evolution. Menschen wie Sportler, Astronauten, Manager, Politiker usw., die Höchstleistungen erbringen müssen, tun zum Teil intuitiv Dinge, die das NLP vermittelt: NLP ist nicht eine Erfindung, sondern eine Entdeckung von Erfolgsprinzipien, die funktionieren. Das ist wohl der Schlüssel zum Erfolg von NLP.

Veränderung von Denkmustern

In einem NLP-Kurs kann es leicht einmal vorkommen, dass jemand eine langjährige Lift- oder Flugangst verliert, aufhört zu rauchen oder ein Ziel in Angriff nimmt, das er sich vorher nie zugetraut hätte. Und wie funktioniert



Der amerikanische Mathematiker Richard Bandler untersuchte zusammen mit dem Linguisten John Grinder, wie der Mensch mit anderen, aber vor allem auch, wie er mit sich selbst kommuniziert.

denn so etwas? Durch gezieltes Verändern von inneren Bildern, Stimmen, Empfindungen, eventuell auch Körperhaltungen, Gesten, die unbewusst mit einem Problemzustand verbunden sind. Denn die Qualität unserer bewussten und unbewussten Gedanken bestimmt unsere Gefühlszustände und diese wiederum sind die Quelle unseres Tuns – im Guten wie im Schlechten. Ist die Veränderung von alten und hinderlichen Gewohnheiten und einschränkenden Denkmustern immer so einfach? Sicher nicht. Jeder Mensch ist anders, so muss auch die Veränderung auf eine individuelle Art geschehen. Aber das Entscheidende ist: wie auch immer sich jemand auf Veränderung einlässt, im NLP gibt es immer einen nächsten Schritt. Ein wichtiger NLP-Grundsatz heisst:

»Es gibt kein Versagen, nur Resultate. Und wenn Du mit Deinem Verhalten nicht das bekommst, was Du möchtest, dann tu etwas anderes.«

Jahrelang haben wir immer wieder gehört: Du musst einfach positiv denken. Mit NLP bekommt man zum ersten Mal eine einfach nachvollziehbare Anleitung, wie das geht, wie ich gezielt Einfluss auf mein Denken und Erleben nehmen kann, um die Erfolge zu erzielen, die mir wichtig sind. Selbst Norman Vincent Peale, einer der

Pioniere des positiven Denkens, empfiehlt NLP im Vorwort zum Power Prinzip von Anthony Robbins als einen »wirklich einzigartigen Ansatz mit der Macht, seine Gedanken und sein Verhalten neu zu programmieren...«

Verkäufer als NLP-Anwender

Selbstverständlich wirken die Muster, mit denen wir mit uns selbst kommunizieren, auch in der Kommunikation mit anderen: Der Kunde sieht das Produkt mit anderen Augen als der Verkäufer. Hier beginnt der Überzeugungsprozess des Verkäufers. Wenn die Vorteile die Nachteile überwiegen, ist der Kauf getätigt. Dazu muss der Verkäufer herausfinden, was für ein Bild vom Produkt der Kunde im Kopf hat, welche Bezüge er herstellt, welche Vergleiche er macht, was für Gefühle im Spiel sind. Der Verkäufer muss auch wissen, wie er dieses Bild so verändern kann, dass es für den Kunden stimmt und er zum Produkt mit ganzer Überzeugung »ja« sagen kann.

Optimieren statt therapieren

Vielorts wird NLP immer noch irrtümlicherweise mit Therapie gleichgesetzt. NLP ist zwar ursprünglich entwickelt worden, indem man das kommunikative Geschick erfolgrei-

cher Therapeuten modelliert hat, aber wohlgekannt: NLP ist viel mehr als eine Therapie. Das NLP will in erster Linie optimieren statt therapieren – etwas, das man schon gut kann, besser können, Lernplateaus überwinden, aber auch neue Gebiete entdecken und entwickeln, neue Horizonte erschliessen, sein Verkaufs- und Überzeugungstalent entwickeln, malen, vor Gruppen sprechen, eine Firma auf die Beine stellen, ein Team zusammenschweissen usw. Wer seine Vespa oder seinen Ferrari frisiert, wer seine Wohnung neu einrichtet oder seinen Computer aufrüstet, der sollte auch sporadisch sein Gehirn optimieren. Und NLP ist die Gebrauchsanweisung fürs Gehirn.

Guter Sinn für Humor dank NLP

Zwei wichtige Bereiche, die die meisten NLP-Profis mit Hilfe dieser Gebrauchsanweisung fürs Gehirn bei sich entwickelt haben, sind Vielseitigkeit und ein guter Sinn für Humor. Viele erfolgreiche NLP-ler sind nicht nur geschäftlich erfolgreich, sondern auch privat, haben interessante Hobbies und führen oft mehrere Geschäfte parallel. Zudem nehmen sie das Leben nicht so verbissen ernst, wie mancher Durchschnittsbürger. Damit haben sie sich einen hohen Grad von Lebensqualität geschaffen, der schnell wieder zum Nährboden für weitere Erfolge wird. Denn Erfolge finden in Kreisläufen statt, die immer wieder sich selbst erzeugen, wenn man erst einmal dem Geheimnis auf die Spur gekommen ist. Ein gutes Beispiel in Sachen Vielseitigkeit und Humor ist NLP-Pionier Richard Bandler, auf dessen Seminaren man übrigens auch schon Anthony Robbins, Emile Rattelband oder andere Erfolgsgurus als Seminarteilnehmer antreffen konnte. Wenn Bandler alle seine Berufe auflisten würde, hätte seine Visitenkarte schnell einmal das Format einer Ansichtskarte: Autor, Unternehmer, Lehrer, Maler, Musiker, Hypnotiseur, Philosoph und gemeinsam mit John Grinder »Erfinder« des Neuro-Linguistischen Programmierens, in jüngster Zeit Schöpfer neuer Veränderungsmodelle wie »Design Human Engineering«, »Shamanistic Engineering« usw. Kürzlich hat Richard

Bandler auf Einladung des NLP Instituts Zürich in Konstanz ein dreitägiges Seminar für fortgeschrittene NLP-Profis abgehalten, wo man seinen unkonventionellen Unterrichtsstil, eine Mischung aus Lerntrancen, Demonstrationen und kunstvoll ineinander verschachtelten Geschichten, während drei magischen Tagen erleben konnte. Hier einige Zitate von Richard Bandler aus dem letzten Seminar:

»Da die Menschen meist Mühe haben, sich über Dinge lustig zu machen, wird Vieles viel ernster, als es jemals sein sollte. Auch wenn Dir Menschen manchmal tragische Geschichten erzählen, so musst Du doch den Teil sehen, der Unsinn ist. Ich bin sehr gut darin, Unsinn auszumerzen und statt dessen zum wirklich reinen Unsinn vorzustossen.«

»Ich selber hatte eine lausige Kindheit, aber weisst Du was – ich denke einfach nicht viel darüber nach, denn ich hatte ein wundervolles Leben als Erwachsener und habe auch dafür gesorgt, dass das so bleibt. Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.«

»In meiner Arbeit geht es darum, dass die Menschen weiterkommen – nicht um besser zu sein als andere, sondern besser als am Tag zuvor.«

Wie NLP lernen?

Da stellt sich die Frage, wie man denn nun NLP am Einfachsten lernt: Man kann NLP-Einführungs- oder Anwendungsseminare zu verschiedenen Themenbereichen wie Verkauf, Fremdsprachen, Gesundheit, Business usw. besuchen oder sich sofort für eine vollumfängliche NLP-Ausbildung entscheiden, um das zu lernen, was die Erfolgsgurus schon längst gelernt haben. Diese findet in drei Stufen statt: NLP-Practitioner, NLP-Master und NLP-Trainer, die gemäss internationalen Standards je zwanzig Tage dauern und sehr viel praktisches Üben beinhalten – und eben Lernen auf unkonventionelle, lockere Art, mit Humor, Spass, Optimismus und in bester Stimmung! ■



Ronald Amsler
hat als NLP-Master Trainer nach seinem Studium der Germanistik und Linguistik das Neuro-Linguistische Programmieren direkt an der Quelle bei John Grinder, Richard Bandler und Robert Dilts in den USA gelernt. 1992 hat er das NLP Institut Zürich gegründet, das nicht zuletzt dank der Zusammenarbeit mit Richard Bandler mittlerweile zu den führenden NLP-Ausbildungszentren zählt. Ronald Amsler führt firmeninterne und öffentliche Seminare durch und hat schon Hunderte von Menschen zu NLP-Practitionern, NLP-Mastern und NLP-Trainern ausgebildet. Er arbeitet auch als Erfolgscoach und Modeler.
Informationen: NLP Institut Zürich, Aeugst am Albis/Schweiz
Tel. +41 (0)1 761 08 38
www.nlp-institut.ch

SIE SIND DYNAMISCH, ERFOLGREICH UND BESTECHEN DURCH IHR VITALES AUFTRETEN! ODER?

Gönnen Sie sich eine Pause, atmen Sie durch und tanken Sie neue Energie und Kraft. Im **Wellness- & Familienhotel Alpenrose**, im Tiroler Lechtal, finden Sie die idealen Voraussetzungen dafür: die Symbiose des gemütlichen Hotels im Tiroler Stil, dem exklusiven Wellness-Schlössl und der reinen, malerisch schönen Naturlandschaft schafft das einzigartige Flair, das die Gäste vom ersten Tag an in seinen Bann zieht. Geniessen Sie spannende Massagen, pflegende Schönheits- und Gesundheitsbäder oder professionelle Kosmetikbehandlungen. Eine märchenhafte Bade- und Saunalandschaft lädt ein zum Entspannen und Relaxen. 6000 m² Freizeitanlage mit Naturbadeteich, Tennisplatz und Minigolfanlage, der Gratis-Fahrradverleih, ein umfangreiches Sport- und Entspannungsprogramm, geführte Wanderungen und vieles mehr machen den Urlaub in der Alpenrose zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Unsere Angebote: «Vitalwoche» Vitalität und Lebensfreude erlangen – sich einfach verwöhnen lassen **Preis/Woche im DZ: ab SFr. 1000.–** (je nach Zimmertyp und Zeitraum). Im Preis inbegriffen: 7 Übernachtungen inkl. Verwöhnspension (reichhaltiges Frühstücksbuffet, Nachmittagsbuffet von 14.00 bis 17.00 Uhr mit warmen und kalten Imbissen, Kaffee und Kuchenwahl, Menüauswahl am Abend), 1 exklusive Gesichtsbildung, 2 Teilkörpermassagen, 1 Lymphdrainage, 1 Cleopatrabad mit Körperpeeling, 1 Kaiserbad für 2 Personen, Sport- und Entspannungstraining, Baden und Relaxen im Wellness-Schlössl. Sie möchten Ihr eigenes Programm zusammenstellen? Wir unterbreiten Ihnen gerne Ihr individuelles Angebot.

Wellness- & Familienhotel Alpenrose
Telefon 0043(0)5634-6651
Fax 0043(0)5634-665287
info@alpenrose.co.at
www.alpenrose.co.at



Besuchen Sie »Noch erfolgreicher!« auch im Internet unter:

www.noch-erfolgreicher.com

NOCH ERFOLGREICHER!
Online-Magazin für Erfolg, Motivation und Weiterbildung

NOCH ERFOLGREICHER!
Steinackerstrasse 23
CH-8302 Kloten

Der RUSCH-Internet-Brief

Wenn Sie in Zukunft noch schneller informiert werden möchten über Neuerscheinungen und Sonderangebote, dann können Sie uns Ihre E-Mail-Adresse bekanntgeben. Sie erhalten dann regelmässig den »RUSCH-Internet-Brief«. Über die Sortiments Informationen hinaus enthält unser »Internet-Brief« Erfolg-Tipps und motivierende Passagen von Bestseller-Autoren. Da-neben erhalten Sie natürlich auch weiterhin unsere aktuellen Prospekte per Post.

Ja, ich möchte den »RUSCH-Internet-Brief« regelmässig erhalten.

Meine E-Mail-Adresse lautet wie folgt:

Bitte faxen Sie diesen Coupon an:
Schweiz: 056/648 80 01 und Deutschland: 0180-522 91 91.
Oder senden Sie ein E-Mail an info@rusch.ch.