

# NLP

( = Neue Lebens Perspektiven - eigenes Wohlbefinden optimieren, Verbesserung der Kommunikation mit sich und anderen)

Die Abkürzung NLP steht für die drei Gebiete, die es verbindet:

N-Neurologie: Der Verstand und unsere Art zu denken

L-Linguistik: Wie wir Sprache verwenden und wie sich das auf uns auswirkt

P-Programmieren: Wie wir unser Handeln im Hinblick auf unsere Ziele strukturieren

NLP ist die Arbeit mit Menschen in der es darum geht, alle Sinne zu aktivieren und Erfahrungen und Gedanken so zu erweitern, dass sie für ihr Leben neue Wahlmöglichkeiten entdecken. Das Modell des NLP basiert auf folgenden Therapiekonzepten: Psychoanalyse (Freud, Jung, Adler), Hypnotherapie (Milton Erickson), Gesprächstherapie (Carl Rogers), Kommunikationstherapien und Systemtherapie (Bateson, Watzlawick, Satir, DeShazer u. a.), Gestalttherapie (Perls), Kognitive Therapien (Skinner) und Körpertherapie (Feldenkrais, Lowen, Reich). Anwendungsgebiete bei NLP sind der psychische Bereich/ Lebenscoaching, hier geht es um Zeitmanagement, Wahlmöglichkeiten für das eigene Verhalten haben, Zukunftsperspektiven, Akzeptanz von Krankheit/ Symptomen und Entscheidungen treffen; der körperliche Bereich, wo es um positive Beeinflussung von Symptomen geht; die Zustandsveränderungen, wie Müdigkeit, negative Zustände positiv beeinflussen, Kraftlosigkeit, Abgeschlagenheit, Angst, Schuld und Scham; und die Kommunikation, in der Vorbereitung auf (unangenehme) Gespräche, Verständigungsprobleme, detailorientierte Abstimmung mit Gegenüber, Teamentwicklung, Vermittlung, Konfliktlösung statt findet.

Das Ziel in der Anwendung von NLP ist also, über eine ganzheitlich exakt geschulte Eigen- und Fremdwahrnehmung, den Zugang zur eigenen Intuition, die eigene persönliche Weiterentwicklung, einen bewussteren Umgang in Beziehungen jeglicher Art zu erlangen.

