

# Leseprobe

Aljoscha Long, Ronald Schweppe

## **NLP-Praxis**

Neurolinguistisches Programmieren: Alte Denkmuster ablegen, Blockaden auflösen, optimal kommunizieren und das Gehirn auf Erfolg programmieren. Die besten Techniken und Übungen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 14. September 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Der Bestseller von Deutschlands Erfolgsautoren zum Thema erstmals im Taschenbuch**

NLP, neurolinguistisches Programmieren, ist eine erfolgreiche Methode, um Vorgänge im Gehirn über die Sprache zu beeinflussen. Durch einfache Übungen können neue Fähigkeiten erworben und alte optimiert werden – um persönliche Ziele zu entwickeln, die (Selbst-) Motivation zu steigern, schlechte Gewohnheiten aufzugeben, die eigene Kommunikation zu verbessern und die Gesundheit zu fördern. Dieses bewährte Praxisbuch von zwei erfahrenen Autoren, seit vielen Jahren ein unverzichtbares Standardwerk, erklärt alle wichtigen NLP-Techniken übersichtlich und praxisnah, damit jeder problemlos sein eigener NLP-Persönlichkeitstrainer werden kann!



ALJOSCHA LONG & RONALD SCHWEPPE

# NLP PRAXIS

Neurolinguistisches Programmieren:  
Alte Denkmuster ablegen, Blockaden auflösen,  
optimal kommunizieren und das Gehirn  
auf Erfolg programmieren.

Die besten Techniken und Übungen

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

# Inhalt

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Kapitel 1: Schritte zur Veränderung                          | 8  |
| Die Methode macht den Unterschied                            | 9  |
| <br>                                                         |    |
| Kapitel 2: Grundlagen – Wie Sie Veränderung bewirken         | 14 |
| NLP – Eine Begriffserklärung                                 | 15 |
| Die drei Säulen des NLP                                      | 16 |
| Gedanken, Gefühle und Sprache                                | 19 |
| Die Struktur der Erfahrung                                   | 21 |
| Die Sprache des Gehirns                                      | 25 |
| Die Grundannahmen des NLP                                    | 31 |
| Selbstbetrachtung – drinnen und draußen                      | 59 |
| Ankern – Wie Sie Gefühle befestigen                          | 62 |
| Das Geheimnis der Achtsamkeit                                | 68 |
| <br>                                                         |    |
| Kapitel 3: Ziele – Wie Sie klären, wohin Sie wirklich wollen | 72 |
| Wünsche und Ziele                                            | 74 |
| Gute Ziele beruhen auf Ihren Werten                          | 77 |
| Das Ziel in Form bringen                                     | 82 |
| Das Ziel abklopfen                                           | 91 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 4: Erfolg – Wie Sie erreichen,<br>was Sie wirklich wollen | 95  |
| Was uns bewegt                                                    | 96  |
| Selbstvertrauen gewinnen                                          | 113 |
| Erfolg modellieren                                                | 121 |
| Rückschläge: Dem Bild einen anderen<br>Rahmen geben               | 130 |
| <br>                                                              |     |
| Kapitel 5: Wachstum – Wie Sie Ihre<br>Fähigkeiten erweitern       | 133 |
| Sie können mehr, als Sie glauben!                                 | 134 |
| Finden Sie Ihre Mission                                           | 135 |
| Die Struktur der Persönlichkeit                                   | 141 |
| Der Weg der Zeit                                                  | 152 |
| <br>                                                              |     |
| Kapitel 6: Kommunikation – Wie Sie mit<br>Worten die Welt bewegen | 158 |
| Was wir sagen, ist nie eindeutig                                  | 160 |
| Rapport herstellen                                                | 164 |
| Freunde gewinnen                                                  | 168 |
| Mit sich selbst kommunizieren                                     | 176 |

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 7: Heilung – Angst, Unsicherheit<br>und andere Gewohnheiten heilen | 182 |
| Gesundheit als Weg                                                         | 183 |
| Den Anfängen wehren –<br>Gewohnheiten überwinden                           | 190 |
| Die Vergangenheit heilen                                                   | 195 |
| Glossar                                                                    | 200 |
| Literatur                                                                  | 205 |
| Register                                                                   | 206 |

Kapitel 1

# Schritte zur Veränderung

## Was ist NLP?

NLP steht für »Neurolinguistische Programmierung« oder »Neuro-linguistisches Programmieren«. Das klingt sehr wissenschaftlich und technisch. Doch in NLP dreht es sich weder um Wissenschaft noch um Technik, sondern um den Menschen. Und zwar um den ganzen Menschen – mit all seinen schlummernden Möglichkeiten und Fähigkeiten. Mit NLP können Sie lernen, Ihr Potenzial zu wecken. Sie können erreichen, was Sie wollen, und Sie können werden, wer Sie wirklich sind. Sie werden staunen, was dabei alles zum Vorschein kommt!

## Die Methode macht den Unterschied

Vielleicht haben Sie sich schon mehrmals in Ihrem Leben vorgenommen, etwas zu verändern. Möglicherweise wollten Sie schlechte Angewohnheiten, wie das Rauchen, aufgeben. Oder Sie hatten vor, etwas Neues zu lernen, beispielsweise eine Fremdsprache oder ein Musikinstrument. Manchmal waren es vielleicht auch Eigenschaften, wie Schüchternheit, die Sie gern abgelegt hätten. Oder Sie dachten daran, dass Sie einfach gerne besser mit Menschen zurechtkommen würden. Einiges davon ist Ihnen vielleicht gelungen, aber andere Dinge nur teilweise oder gar nicht – obwohl Sie sich möglicherweise sogar sehr darum bemüht haben. Was machte den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg aus? Zufall? Waren die Dinge, bei denen Sie erfolgreich waren, nur leichter als die anderen?

Nein – der Unterschied lag allein darin, wie Sie vorgegangen sind. Vermutlich ist Ihnen gar nicht so klar, was Sie in Ihrem Leben

schon alles geleistet haben. Sie haben Lesen und Schreiben gelernt und beherrschen zumindest eine Sprache sehr gut – Fähigkeiten, die Sie sich relativ mühelos angeeignet haben, obwohl diese Dinge nicht gerade unkompliziert sind! Und Sie können noch weitaus mehr, als Sie sich vorstellen können. Sie wissen nur noch nicht genau wie. Und eben darum geht es in diesem Buch: Sie werden erfahren, wie Sie die unglaublichen Möglichkeiten, die in Ihnen stecken, verwirklichen können!

### Tun statt theoretisieren

Sie werden ein wenig über die Theorie des NLP hören – doch die Betonung liegt auf wenig. Denn viel wichtiger als alles Wissen und alle Theorien ist, dass Sie NLP praktizieren. Das Lesen eines Buchs über NLP ist noch nicht NLP. Erst wenn Sie das Gelesene anwenden, werden Sie erfahren, was NLP für Sie leisten kann!

Keine Methode der Welt wird Ihr eigenes Handeln ersetzen können. Wenn Sie sich jedoch immer wieder ins Bewusstsein rufen, dass Sie erst lesen, dann verstehen und dann handeln, wird niemand Sie dabei aufhalten können, Ihre Ziele zu verwirklichen!

Wir wollen es Ihnen so leicht wie möglich machen, das umzusetzen. Wenn Sie etwas über eine NLP-Technik oder ein Konzept aus dem NLP gelesen haben, finden Sie im Anschluss daran »Experimente« oder »Anwendungen im Alltag«.

Im Buch erkennen Sie die unterschiedlichen Bereiche sofort an diesen Zeichen:



Hier finden Sie Ausdrücke erklärt, die nicht unmittelbar verständlich sind.



Hinter diesem Zeichen finden Sie Erklärungen für Wörter, Begriffe und Vorgehensweisen, die NLP-spezifisch sind. Die teilweise englischen und technisch klingenden Begriffe sind hilfreich, wenn Sie mit anderen Menschen sprechen, die NLP kennen. Für die Arbeit mit sich selbst brauchen Sie natürlich keinen NLP-Slang.



Hier wird eine Technik, eine Methode oder ein Konzept vorgestellt. Dann wissen Sie theoretisch, wie es funktioniert. Damit es auch praktisch funktioniert, müssen Sie es natürlich in die Tat umsetzen.



Hier stellen wir Ihnen ein Experiment beziehungsweise einen kurzen Selbstversuch vor, mit dem Sie die Wirkung oder das Prinzip einer NLP-Methode am eigenen Leib erfahren können.



Hier finden Sie praktische Tipps, wie Sie das, was Sie gelesen haben, in Ihrem Alltag anwenden können. Nehmen Sie diese Tipps ernst. Wenn Sie NLP in Ihrem ganz normalen Leben einsetzen, dann lernen Sie am schnellsten und haben am meisten davon.

Alle NLP-Techniken und die wichtigsten NLP-Begriffe sind fett gedruckt, so dass Sie sie schnell wiedererkennen.

## Wie Sie NLP einsetzen können

NLP ist eine erfolgreiche Methode, um tatsächliche und dauerhafte persönliche Veränderungen in erstaunlich kurzer Zeit zu bewirken. NLP hat sich in den beinahe vierzig Jahren seit es entwickelt wurde, in vielen Feldern bewährt:

- NLP hilft Ihnen dabei, Ihr ganzes Potenzial hervorzubringen, Herausragendes zu leisten und Ihre Ziele, beruflich oder privat, zu erreichen.
- NLP dient der Bewältigung persönlicher Schwierigkeiten und dem individuellen Wachstum.
- NLP zeigt Ihnen, wie Sie praktische Probleme – wie Prüfungsjahre, Rauchen, Übergewicht oder Beziehungsschwierigkeiten – in den Griff bekommen.
- NLP wird in der beruflichen Fortbildung von Führungskräften eingesetzt, um ihre Führungskompetenzen und ihre Erfolgsorientierung zu steigern und sie zu effektiver Kommunikation anzuleiten.
- NLP ist eine effektive Form der Kurzzeittherapie, bei der in kurzer Zeit (manchmal reicht sogar eine einzige Sitzung) seelische Probleme überwunden werden können. Die Veränderung kann im NLP sehr schnell auftreten – um tief sitzende Probleme zu lösen, kann man dann noch tiefer gehen.

Diese Vielzahl an Möglichkeiten des NLP machen natürlich den einen oder anderen skeptisch – insbesondere jene, die bereits mit herkömmlichen Methoden versucht haben, Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken. Wie kann NLP auf so vielen Gebieten er-

folgreich sein? Manchmal scheinen die Möglichkeiten des NLP an Zauberei zu grenzen. Die eigentliche Magie liegt jedoch nicht im NLP, sondern im menschlichen Geist: NLP ist so erfolgreich, weil es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Wirkungsmechanismen des Geistes zu erforschen und in praktische Vorgehensweisen umzusetzen. NLP überzeugt nicht durch eine abstrakte Theorie, sondern durch praktischen Erfolg.

## Kapitel 2

# Grundlagen – wie Sie die Veränderung bewirken

## Worum geht es?

»Neuro-Linguistisches Programmieren« ist ein ziemliches Wortungetüm. Doch hinter den Worten steckt ja eine Bedeutung. NLP hat drei Buchstaben. Und jeder steht für einen Teil des Neuro-Linguistischen Programmierens.

### NLP – Eine Begriffserklärung

Sehen wir uns diese drei Buchstaben einmal an:

- »N« steht für Neurologie: Das ist die Wissenschaft vom Nervensystem und seiner Funktion. Bei NLP geht es also um Vorgänge im Gehirn.
- »L« steht für Linguistik: In der Linguistik wird die Sprache untersucht; als System, ihre Wahrnehmung, ihre Form und Funktion. NLP hat also mit Sprache zu tun.
- »P« steht für Programmieren: Beim Programmieren bekommt ein Computer eine Folge von Anweisungen, die ihm sagen, welche Operationen mit welchen Daten durchzuführen sind. NLP geht also Schritt für Schritt voran und gibt klare Anleitung, was zu tun ist, um ein Ziel zu erreichen.

Offensichtlich ist das alles Theorie. Der Begriff NLP erklärt nur ganz grob, worum es geht. Mehr kann man von einem Wort allerdings auch nicht erwarten. Man kann aber erwarten, dass weit aus mehr dahintersteht. Und so ist es auch. NLP ist keine Gehirnforschung, keine Sprachforschung, und es verwechselt Menschen auch nicht mit Computern. Im NLP geht es um Menschen, um die Kraft, die in jedem steckt und um Versuche, das große Potenzial in jedem Menschen zur Entfaltung zu bringen.



Nennen Sie die Methode NLP. Aber sehen Sie NLP als eine Methode, die Ihnen hilft, Ihr Gehirn so zu benutzen, dass Sie das erreichen, was Sie erreichen wollen – und vielleicht noch mehr.

## Die drei Säulen des NLP

Es gibt drei Hauptanliegen im NLP. Vielleicht decken sich diese mit Ihren persönlichen Anliegen? Überlegen Sie mal: Was ist Ihnen wichtig? Was möchten Sie verändern?



Lesen Sie jetzt noch nicht weiter, sondern denken Sie wirklich darüber nach, was Ihnen wichtig ist und was Sie verändern wollen. Sie müssen nicht in die Tiefe gehen – aber nehmen Sie sich ein paar Sekunden Zeit, um sich diese beiden Punkte klarzumachen.

Was auch immer es ist, es hängt sicher mit einer der drei Säulen des NLP zusammen. Entweder wollen Sie

- Ziele erreichen,
- Ihre Möglichkeiten erweitern oder
- Ihre Beziehungen zu anderen Menschen verändern.

### Zielorientierung

Viele Menschen denken an Probleme, die zu überwinden sind. Das ist problemorientiertes Denken. Im NLP geht es dagegen immer um zielorientiertes Denken und Handeln. Das macht einen entscheidenden Unterschied, denn beim problemorientierten Denken ist das Problem immer präsent. Beim zielorientierten Denken spielt das Problem nur eine Rolle als Anstoß.

Wo liegt Ihre Aufmerksamkeit, wenn Sie auf eine Schwierigkeit stoßen? Überlegen Sie sich einmal eine solche Situation und beobachten Sie sich dabei.

Kreisen Ihre Gedanken um das Problem – und dann natürlich auch, wie Sie das Problem lösen können? Oder ist Ihr Geist damit beschäftigt, an Ziele zu denken – an Ziele, die dazu führen, dass das Problem keines mehr ist?

Wenn Sie beispielsweise daran denken, das Rauchen aufzugeben: Drehen sich Ihre Gedanken um das Rauchen oder um ein Verhalten, bei dem Rauchen unnötig wird?

Und dann überlegen Sie mal: Welche Vorteile hat das problemorientierte Denken?

Richtig! Genau null!



## Verhaltensflexibilität

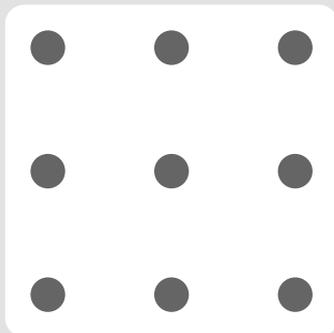
Wenn man keine Wahl hat, wie man denkt, fühlt und sich verhält, wird es in ungewohnten Situationen schwierig. Das merken Sie vor allem dann, wenn Sie eine starke Gewohnheit haben. Wenn Sie jeden Tag auf demselben Weg zur Arbeit fahren und plötzlich die Straße gesperrt ist, wird es stressig, wenn Sie nur diesen einen Weg kennen. Haben Sie eine Straßenkarte, ein Navi oder, noch besser, mehrere Wege im Kopf, schrumpft das Problem zu einem Nichts zusammen. NLP macht Ihr Denken, Fühlen und Handeln flexibler, sodass Sie auf Unerwartetes schneller, effizienter, stressfreier und erfolgreicher reagieren können. NLP ist wie ein Navigationsgerät für Ihr Gehirn.



Sehen Sie sich einmal das folgende Bild an. Nicht sehr spektakulär – nur neun Punkte. Versuchen Sie einmal, diese neun Punkte zu verbinden. Und zwar mit vier geraden und zusammenhängenden Linien – also ohne den Stift abzusetzen.

Vermutlich werden Sie, falls Sie dieses Rätsel noch nicht kennen, nach einer Weile glauben, es gäbe keine Lösung. Aber es gibt eine. Denken Sie daran: Es geht um Verhaltensflexibilität. Wenn Sie nicht weiterkommen, überlegen Sie einmal, was Sie bei Ihren bisherigen Versuchen immer gleich gemacht haben.

Falls Sie die Geduld oder der Mut verlässt: Die einfachste Lösung finden Sie auf Seite 71.



*Das Neun-Punkte-Rätsel*

## Rapport

Ein ganz wichtiger Aspekt des NLP ist Kommunikation – mit anderen Menschen und mit Ihrem eigenen Inneren. Im NLP erfahren Sie, wie Sie effektive, befriedigende und funktionierende Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen können, wie Sie Ihre Mitmenschen und sich selbst besser verstehen und selbst verstanden werden – im Privat- und im Berufsleben.



»Rapport« ist ein Begriff, der in der Psychologie, vor allem aber in der Hypnose, einen »guten Draht« zu einem Menschen bezeichnet. Ist der Rapport gut, dann ist die Kommunikation effektiv und von Vertrauen getragen.

## Gedanken, Gefühle und Sprache

Der Mensch ist kein Computer. Das müssen wir natürlich im Auge behalten, wenn wir diese Metapher verwenden. Doch es gibt durchaus ein paar einleuchtende und vielleicht sogar aufrüttelnde Parallelen.

Bei einer Metapher wird ein Wort nicht in seiner wörtlichen Bedeutung, sondern in einem übertragenen Sinn gebraucht. Im NLP spielen Metaphern eine wichtige Rolle. In Geschichten, Bildern oder Anekdoten können dem Unterbewusstsein Lösungen angeboten werden, die dadurch auf weniger Widerstand stoßen.



Was ein Computer tun kann, hängt zwar zum einen Teil von seiner Bauart ab (der Hardware), doch zum weitaus größeren Teil sind seine Fähigkeiten von den Programmen (der Software) abhängig. Ohne Programm kann selbst der modernste Computer überhaupt nichts!

Und wie ist das mit Ihrem Gehirn? Ihr Gehirn allein ist erst einmal zu gar nichts fähig – erst durch Ihre Erfahrungen, Ihre Erziehung, Ihre Selbsterziehung und Ihre Lerngeschichte können Sie so erstaunliche Dinge tun, wie eine Sprache verstehen und sprechen, Liebe und Glück empfinden oder sich Gedanken über sich selbst machen.

In der Computer-Metapher sind Ihr Körper, Ihre Organe (einschließlich Ihres Gehirns) die »Hardware«, die gewisse Grenzen vorgibt. Aber diese Grenzen haben Sie noch lange nicht ausgelotet. Kein Mensch hat das. Die Grenzen sind so weit gesteckt, dass sie keine große Rolle spielen. Viel wichtiger sind Ihre Gedanken, Ihre Gefühle, Ihre Einstellungen – sie bilden die »Software«, die »Programme«, die Ihnen erst all Ihre Fähigkeiten verleihen.

Die Sprache ist in dieser Metapher die Sammlung der »Programmierbefehle«, mit denen die Software geschrieben wird. »Sprache« ist dabei natürlich nicht nur das gesprochene Wort, sondern ebenso die Körpersprache, die Mimik, Gestik – ja selbst die Ausschüttung von Hormonen kann eine Art Sprache sein. Vielleicht haben Sie schon einmal davon gehört, dass Schmetterlinge die Duftstoffe möglicher Sexualpartner kilometerweit riechen können. Diese Duftstoffe schreien: »Komm! Lass uns kleine Raupen machen!« Sie sind also Sprache. Sprache verwenden wir auch, wenn wir uns selbst betrachten und mit uns selbst Zwiesprache halten. Wenn wir uns Gedanken machen, sprechen wir mit uns selbst und entwickeln dadurch weitere Gedanken, vielleicht auch unsere Gefühle und unser Verhalten. Auf der neurologischen Ebene verändert sich dabei das Gehirn: Es entstehen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen (Synapsen).

### Die Programme verbessern

NLP, das Neurolinguistische Programmieren, beschäftigt sich also damit, wie die Vorgänge in unserem Gehirn über Sprache (im weitesten Sinn) beeinflusst werden können – also wie Sie Ihr Gehirn »programmieren« können. Sie können neue Programme installieren und damit Ihre Fähigkeiten erweitern. Sie können aber auch alte Programme verbessern, erweitern und neue Unterprogramme hinzufügen. Und nicht zuletzt – und das ist eine ganz wichtige Anwendung des NLP – können Sie lernen, die bereits vorhandenen Programme optimal zu nutzen.

Die »Programme«, die in unserem Gehirn ablaufen, sind dabei natürlich unermesslich vielfältiger, komplexer, leistungsfähiger und erstaunlicher als alle Computerprogramme der Welt zusammen. Und auch die »Programmiersprache«, in der die Programme in unserem Gehirn geschrieben sind, ist weitaus vielfältiger als die

Symbole, mit denen ein Computer operiert. Die Symbole, mit denen unser Gehirn arbeitet, sind »Wahrnehmungseinheiten«.

Überlegen Sie einmal, was folgende Dinge in der Metapher wären. Was entspricht beim Menschen:

- Bildschirm
- Tastatur
- Speicher
- Festplatte
- Grafikkarte
- Internet
- ...?



Sie werden feststellen, dass das Nachdenken über die Metapher ein sehr sinnvolles Spiel ist, das Ihnen nicht nur die Gemeinsamkeiten, sondern vor allem auch die Unterschiede zwischen Mensch und Computer deutlich macht. Und als Nebenwirkung ist Ihr Denken bei diesem Spiel bereits ein Stückchen flexibler geworden!

## Die Struktur der Erfahrung

Bandler und Grinder nannten NLP »das Erforschen der Struktur subjektiver Erfahrung«. Das ist auf den ersten Blick auch nicht viel klarer als »Neuro-Linguistisches Programmieren«. Auf den zweiten Blick aber schon.

Es geht um Erforschung: Das heißt, es geht darum, etwas herauszufinden. Also um etwas Aktives, nicht um eine Theorie.

Es geht um die subjektive Erfahrung: Das heißt, es geht um den Menschen. Wie Menschen subjektiv empfinden, lernen und wachsen – das ist das Anliegen.

Es geht um die Struktur der subjektiven Erfahrung: Das heißt, dass die Art und Weise, wie Erfahrungen im menschlichen Geist orga-

nisiert sind und wirken, wie sie erinnert, vergessen und verändert werden können, ein System hat. Erfahrungen sind also nicht wie Wasser, das Sie in einen Eimer gießen, sondern eher wie die Farbpalette, mit der Sie ein Bild malen.

Okay, also darum geht es. Aber was ist nun diese Struktur? Und woraus setzt sie sich zusammen? Ein Bild besteht aus Farben. Aber eine Erfahrung?



Denken Sie einmal kurz an etwas, das Sie erlebt haben. Am besten an etwas Schönes. Erleben Sie es innerlich noch einmal. Achten Sie ganz genau darauf, was alles Teil Ihres Wiedererlebens ist. Nachdem Sie das ein bis zwei Minuten lang gemacht haben, überlegen Sie einmal, ob etwas dabei war, das keine Sinneswahrnehmung war.

Zunächst möchte man glauben, dass eine Erfahrung etwas so Vielschichtiges ist, dass man keine »Bausteine«, keine Struktur, feststellen kann. Wenn Sie das Experiment gemacht haben, wissen Sie es vielleicht schon besser. Die Erfahrung hat durchaus Bausteine: und zwar die Sinneswahrnehmungen. Oder haben Sie etwas gefunden, das sich nicht aus sinnlichen Wahrnehmungen zusammensetzt?

Tatsächlich gibt es etwas, das nicht aus sinnlichen Wahrnehmungen besteht: die »Gestalt«, der Gesamteindruck, das Gefühl der Erfahrung. Es ist wie bei einem Gemälde: Es besteht nur aus Farben – doch das Bild ist mehr als die Farben. Die Art und Weise, wie die Farben zusammenwirken, macht das Bild aus. Unsere Erfahrung besteht »nur« aus Sinneswahrnehmungen – doch eine Erfahrung ist mehr als ihre Sinneswahrnehmungen. Die Struktur, die Art, wie die Wahrnehmungen zusammenwirken, ergibt den Gesamteindruck einer Erfahrung.

»Gestalt« bedeutet etwa das, was Aristoteles mit seinem berühmten Satz »Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile« zum Ausdruck bringen wollte. Die Gestaltpsychologie beschreibt die menschliche Wahrnehmung als »Fähigkeit, Strukturen und Ordnungsprinzipien in Sinneseindrücken zu finden«. Das können Sie schnell selbst feststellen. Auf dem Bild sehen Sie drei Rechtecke. Doch auf dem Bild ist kein einziges Rechteck zu sehen! Ihr Gehirn ergänzt die fehlenden Teile nach dem Gestalt-Gesetz der »guten Fortsetzung«.

»Gestalt« ist übrigens eines der wenigen deutschen Wörter, die ins Englische übernommen wurden.

*Abbildung zur Gestaltwahrnehmung*



Was geschieht nun, wenn man nur einen kleinen Teil einer Struktur verändert?

Angenommen, Sie würden in einem Bild nur eine einzige Farbe verändern – was würde dann passieren? Unter Umständen gar nichts, denn es kommt natürlich ganz auf das Bild und die Farbe an. Manchmal wird sich das Bild jedoch allein dadurch so stark verändern, dass es nicht mehr wiederzuerkennen ist. Wenn Sie aus einem Bauklötzchen-Turm ein Klötzchen herausnehmen, dann passiert entweder gar nichts, oder der Turm wackelt, oder er stürzt sogar völlig ein.

Ebenso kann sich eine Erfahrung drastisch verändern, wenn Sie auch nur ein einziges Wahrnehmungselement verändern.

Und genau diese Möglichkeit nutzt NLP, um angenehme Erinnerungen zu intensivieren, neue Erfahrungen angenehm zu machen, unangenehme Erinnerungen zu neutralisieren und um innere Kräfte zu wecken.

