

NEU RO LEB EN

CHRIS MULZER

kikidan

NLP LEBEN

Ein Lehr- und Lesebuch von
Chris Mulzer

»Nichts ist so beständig,
wie der Wandel.«

Heraklit von Ephesus

INHALT

Vorwort

1.1. Herzlich Willkommen	20
--------------------------------	----

Zum Beginn

2.1. Gebrauchsanweisung für Dein Gehirn	26
---	----

2.1.1. Referenzen für gute Gefühle	27
--	----

2.1.2. Präzise Alltagskommunikation	28
---	----

2.1.3. Sinnesaufmerksamkeit nach Draussen	29
---	----

2.1.4. Mehr Fokus im Jetzt	29
----------------------------------	----

2.1.5. Kenntnis Deiner internen Prozesse	29
--	----

2.2. Was ist eigentlich NLP	31
-----------------------------------	----

2.2.1. NLP - die offizielle Definition	31
--	----

2.3. Eine ganz kurze Geschichte des NLP	33
---	----

2.4. Die Bestandteile des Modells von NLP	35
---	----

2.5. Die große Frage: Ist NLP manipulativ?	36
--	----

2.5.1. Manipulation im Alltag	36
-------------------------------------	----

2.5.2. Ist Manipulation mit NLP Missbrauch?	38
---	----

2.5.3. Ist Manipulation mit NLP gefährlich?	39
---	----

2.6. Deine Persönlichkeit mit NLP entwickeln	40
--	----

Die NLP Grundannahmen

3.1. Was sind die NLP Grundannahmen?	46
3.2. Wie die NLP Grundannahmen entstanden	47
3.3. Die Bedeutung Deiner Kommunikation	49
3.3.1. Ist die Botschaft richtig angekommen?	50
3.3.2. Übung: Die Papageienschleife	52
3.4. Der Prozess Deiner Wahrnehmung	54
3.4.1. Der unbewusste Prozess	55
3.4.2. Verändere Deine Reaktion	56
3.4.3. Übung: Erforsche Deine Motivation	58
3.5. Die Mittel für Deine Veränderung	62
3.5.1. Ressourcen am Beispiel Selbstbewusstsein	63
3.5.2. Ressourcen am richtigen Platz: Der Anker	64
3.5.3. Übung: Ressourcentransport	64
3.6. Landkarte, nicht Landschaft	66
3.6.1. Landkarte und Landschaft	66
3.6.2. Wahrnehmung, Verständigung und Verständnis	68
3.6.3. Die seltsame Welt mancher Menschen	68
3.6.4. Eine neue Realität	69
3.6.5. Du machst Dir die Welt ... wie sie Dir gefällt	70
3.6.6. Übung: Erkenne Fehler in Deiner Landkarte	71
3.6.7. Die einzige wahre Wahrheit?	73
3.7. Dein positiver Wert als Mensch	75
3.7.1. Hast Du alle Informationen?	75
3.7.2. Der positive Wert jedes Menschen	76
3.7.3. Nimm die guten Dinge wahr	77
3.7.4. Entdecke Verhalten als eigene Sache	78
3.7.5. Übung: Dein Wert, mein Wert!	79
3.8. Dein Verhalten hat eine positive Intention	81

3.8.1.	Schuldzuweisung ist Der bequeme Weg.....	82
3.8.2.	Verstehen, Vergeben und Verzeihen.....	82
3.8.3.	Übung: Sieh das Beste im Anderen.....	84
3.9. Jedes Verhalten ist nützlich.....		85
3.9.1.	Verhalten im Kontext.....	86
3.9.2.	Entdecke das Reframing.....	86
3.9.3.	Übung: Optionen für bessere Gefühle.....	87
3.10. Feedback versus Versagen.....		90
3.10.1.	Übung: Lerne, Fehler zu machen.....	91
3.11. Die Repräsentationssysteme.....		92
3.11.1.	Die Organisation Deiner Sinneswahrnehmung.....	93
3.11.2.	Repräsentationssysteme für Dich nutzen.....	94
3.11.3.	Der visuelle Typ.....	95
3.11.4.	Der akustische Typ.....	95
3.11.5.	Der kinästhetische Typ.....	96
3.11.6.	Übung: Wahrnehmung ändern.....	97
3.12. Tue das, was funktioniert.....		98
3.12.1.	Mehr von Dem selben.....	98
3.12.2.	Übung: Finde Deinen WERT.....	100
3.13. Nutze die Grundannahmen im Alltag.....		102

Ankern im NLP

4.1. NLP Anker – Schlüssel zur Transformation	106
4.1.1. Der Pawlowsche Reflex	107
4.1.2. Alltägliche Anker wirken überall	108
4.2. Ressourcen im Modell von NLP	109
4.2.1. Definition einer Ressource	109
4.3. Übung: Erinnern eines guten Gefühls	114
4.3.1. Erinnern in drei Schritten	114
4.3.2. Assoziiert – Dissoziiert	115
4.3.3. Der eigentliche Anker	115
4.3.4. Tipps für erfolgreiches Ankern	116
4.4. Ein Anker für mehr Selbstvertrauen	117
4.5. Der gleitende Anker	120
4.5.1. Welcher Zustand löst die Strategie aus?	120
4.5.2. Welchen Zustand willst Du erreichen?	120
4.5.3. Lege die Zwischenschritte fest	121
4.5.4. Installiere den gleitenden Anker	121
4.5.5. Verbinde die einzelnen Punkte	122
4.6. Der automatische Ressourcenanker	124
4.6.1. Vorbereitung: Was brauchst Du?	125
4.6.2. Schritt 1: Erinnerung	126
4.6.3. Schritt 2: Mehrere gleiche Ressourcen	126
4.6.4. Schritt 3: Weitere Ressourcen	127
4.6.5. Schritt 4: Test	127
4.7. Der kollabierende Anker	128

Das Metamodell der Sprache

5.1. Was ist das MetaModell der Sprache	132
5.1.1. Geschichte des Metamodells	132
5.1.2. Wie Dein Gehirn Dich überlistet	132
5.1.3. Wie das Metamodell der Sprache funktioniert	133
5.2. VERZERRUNGEN	135
5.2.1. Gedankenlesen:	135
5.2.2. Verlorenes Performativ:	135
5.2.3. Wirkung:	135
5.2.4. Komplexe Äquivalenz: #	135
5.2.5. Vorannahmen:	136
5.3. VERALLGEMEINERUNGEN	137
5.3.1. Universelle Quantifizierer:	137
5.3.2. Modaloperatoren:	137
5.4. LÖSCHUNGEN	138
5.4.1. Nominalisierungen:	138
5.4.2. Nicht spezifizierte Verben:	138
5.4.3. Streichungen:	138
5.5. VERZERRUNGEN	140
5.5.1. Vorannahmen	140
5.5.2. Ursache - Wirkung	141
5.6. GEDANKENLESEN	142
5.6.1. Nominalisierung	142
5.6.2. Komplexe Äquivalenz	143
5.7. GENERALISIERUNGEN	144
5.7.1. Universelle Quantoren	144
5.7.2. Modaloperatoren	145
5.8. LÖSCHUNGEN	146

5.8.1.	Einfache Löschungen.....	146
5.8.2.	Nicht spezifizierte Verben.....	146
5.8.3.	Vergleicher.....	146
5.8.4.	Verlorener Performativ.....	147
5.9. Zusammenfassung		148

Das Milton Modell

6.1. Einführung in das Milton-Modell		152
6.2. Nominalisierungen		154
6.3. Unspezifische Verben		156
6.4. Vergleichende Tilgung		157
6.5. Unspezifischer Referenzindex		158
6.6. Vollständige Tilgung		159
6.7. Semantische Fehlgeformtheiten		160
6.7.1. Konjunktionen.....		160
6.7.1. Temporale implizite Konjunktion.....		161
6.7.1. Explizite Konjunktion.....		162
6.7.1. Komplexe Äquivalenz.....		163
6.8. Gedankenlesen		165
6.9. Verlorener Sprecher		167
6.10. Generalisierungen		168
6.10.1. Universalquantifikatoren.....		168
6.10.1. Modaloperatoren der Notwendigkeit.....		169
6.10.1. Modaloperatoren der Möglichkeit.....		170
6.11. Vorannahmen		171
6.11.1. Zeitformen.....		171
6.11.1. Bewußtseinsworte.....		172
6.11.1. Kommentierende Adjektive oder Adverbien.....		173
6.11.1. Nebensätze mit »es«.....		174
6.11.1. Wiederholungsverben/Adjektive.....		175
6.11.1. Verben der Zustandsveränderung.....		175
6.12. Qualifikatoren		177

6.13. Eingebettete Fragen	178
6.14. Indirekte Aufträge	179
6.15. Verneinende Aufträge	180
6.16. Scheinalternativen mit »oder«	181
6.17. Konversationspostulate	182
6.18. Verlorene Zitate	183
6.19. Satzfragmente	184

Metaprogramme

7.1. NLP Metaprogramme: Einführung	188
7.1.1. Was sind Metaprogramme	188
7.1.2. Profitiere von den Metaprogrammen	188
7.1.3. Das Auflösen von Verhaltensmustern	189
7.1.4. Die Metaprogramme im Berufsleben	190
7.1.5. Werde reich mit Metaprogrammen	191
7.2. Gegenbeispiel - Gleichbeispiel	192
7.2.1. Der Gegenbeispielsortierer	192
7.2.2. Der Gleichbeispielsortierer	194
7.2.3. Anwendung und Beispiele	195
7.3. Worst Case und Best Case Sortierer	196
7.3.1. Es ist nicht egal, wie Du Dein Leben gestaltest	196
7.3.2. Kannst Du Deine Welt nach Belieben gestalten?	197
7.3.3. Für Deine Planungen eine gute Strategie	199
7.4. Zufalls- und Sequentialsortierer	201
7.4.1. Über das richtige Lesen von Büchern	201
7.4.2. Ein paar Beispiele aus dem Leben	204
7.5. Überblicks- und Detailsortierer	206
7.6. Weg-von und Hin-zu	212
7.6.1. Lasse Deinen Körper sprechen	212
7.6.2. Lösung für eine positive Zukunft	213
7.7. Probleme vermeiden / auf Ziele ausrichten	216
7.7.1. Die drohende Gefahr	216
7.7.2. Spirale nach oben oder unten	218
7.8. Proaktiv - Reaktiv	219
7.8.1. Proaktiv oder reaktiv beim Sex?	222
7.9. Notwendigkeit gegen Annehmlichkeit	224
7.9.1. Wer verdient heimlich mit?	224

7.9.2.	Deine Nahrung - ein Exkurs.....	226
7.10.	Autoritätskriterien.....	230
7.11.	Zusammenfassung.....	234
7.12.	Metaprogramme verändern.....	237
7.12.1.	Metaprogramm identifizieren.....	238
7.12.2.	Neues Metaprogramm beschreiben.....	238
7.12.3.	Ausprobieren.....	238
7.12.4.	Erster Ökologietest.....	239
7.12.5.	Zweiter Ökologietest.....	240
7.12.6.	Ökologietest umsetzen.....	240
7.12.7.	Erlaubnis.....	241
7.12.8.	Endgültiger Ökologiecheck.....	241
7.12.9.	Future Pace.....	241

Die Fast Phobia Cure

8.1. Ängste auflösen mit der FPC	244
8.1.1. Drei wichtige Erkenntnisse zur FPC	244
8.2. Vorbereitung der FPC	246
8.3. Lege das Ergebnis fest	247
8.4. Teste den Ausgangszustand	248
8.5. Wende das Format an	249
8.5.1. Der selbstkalibrierende Ressourcenanker	249
8.5.2. Die FPC in mehreren Durchläufen	250
8.5.3. Future PACE und generative Komponente	253

Die Übungen im NLP Workshop

Was kommt danach?

10.1. Nach dem NLP Practitioner	390
10.2. Werde Meister im NLP	391
10.3. Was Du im NLP Master Practitioner lernst	393
10.3.1. Übungsdidaktik und Wissensvermittlung	393
10.3.2. Gruppendynamik und Gruppenleitung	393
10.3.3. Vorbildfunktion und Teamführung	393
10.4. Lies in meinen Artikeln auf der Webseite	395
10.5. Arbeitet mit meinem Buch - und lerne daraus	396
10.5.1. Was Du in diesem Buch lernst	396
10.6. Hypnose zur persönlichen Entwicklung	398
10.7. Gewöhne Dir NLP im Alltag an	400
10.8. Biete anderen Deine Hilfe an	401
10.9. Gründe selbst eine Übungsgruppe	403
10.10. Der kikidan Trainertrack	404

1

Vorwort

1.1. Herzlich Willkommen

Guten Tag, ich bin Chris Mulzer, Lehrer für NLP und Hypnose. Ich lebe in Berlin und in meinem gegenwärtigen Lebensabschnitt führe ich Workshops auf dem Gebiet der Hypnose und der Persönlichkeitsentwicklung mit NLP durch. Darüber hinaus bilde ich Nachwuchstrainer aus.

Mein Lehrstil ist offen, direkt, immer unterstützend, energisch anpackend und sehr stark ergebnisorientiert. Ich glaube, dass Du alle Ziele erreichen kannst, die Du Dir im Leben vorgenommen hast. Und ich zeige Dir, wie Du dies erreichst. Meine Workshops zielen auf die Entwicklung eines selbstbestimmten Lebens. Dazu nutze ich fortschrittliche Didaktik, hypnotische Prozesse und die Grundtechniken und Formate aus dem Modell von NLP.

Vielen Dank für Dein Interesse. Das Buch, das Du gerade in Deinen Händen hältst, ist eine Neuauflage des Übungsbuches, das Dich beim NLP-Practitioner begleitet. Ich habe es um einige Kapitel erweitert, damit Dir Hintergrundmaterial zur Verfügung steht, wenn Du nach der Teilnahme am Workshop weitere Informationen brauchst. In dieser Form halte ich das Buch für so nützlich, dass ich es bei kikidan für jeden, der daran interessiert ist, erhältlich gemacht habe.

Erlaube mir, das »Du« für Deine Anrede zu benutzen. Wir beschäftigen uns ja mit sehr privaten Fragen und werden uns im Verlaufe der Zeit in diesem Buch sehr nahe kommen. Ich habe mich auf die Anwendung von NLP für die Entwicklung Deiner Persönlichkeit spezialisiert. Ich meine, da haben Bezeichnungen wie »Patient« oder »Subjekt«, wie Du sie in der einschlägigen Fachliteratur

findest, keinen Platz Ich nutze stattdessen öfters den Begriff »GEGENÜBER« den ich für besser passend halte. Auch habe ich mir die Freiheit genommen, für einen einfacheren Lesefluss in vielen Fällen das Maskulinum statt einer möglicherweise politisch korrekten Genderform zu nutzen.

Als ich im Jahre 1989 mein Unternehmen gründete, war ich bereits einige Jahre als Trainer in Deutschland tätig. Auch hatte ich mehrere Jahre in den USA gelebt. Durch meine Beschäftigung mit dem Modell von NLP kam ich mit den Sprachmustern von Milton H. Erickson⁷ in Berührung. Ich wählte mir Richard Bandler als Lehrer aus und lernte schnell, dass sich hinter den trockenen linguistischen Sprachmodellen eine Menge wirksamer Techniken verborgen. Sie erleichterten mir heute auf vielen Ebenen meine tägliche Arbeit.

Später fand ich heraus, dass sich durch die wiederholten Übungen, die gehörten Metaphern und vielfältigen positiven Suggestionen während meiner Ausbildung auch meine Persönlichkeit sehr zum Positiven verändert hatte. Solche Erfahrungen waren es, die mich im Verlaufe der weiteren Jahre zu der Entscheidung brachten, in meinen offenen Workshops zum Thema Hypnose und NLP ähnlich zu verfahren: Ich zeige jedem Teilnehmer auf spielerische Weise und mit modernsten didaktischen Methoden die unglaublichen Möglichkeiten, die mit dem Lernen hypnotischer Techniken verbunden sind.

Ich glaube fest daran, dass wir mit unserem Wissen und den Erklärungen über das Funktionieren unseres Gehirns noch ganz am Anfang stehen. Doch schon mit dem wenigen Wissen aus meinen Workshops kannst Du die wundervollen Mechanismen der Arbeit mit dem Unterbewussten

durchdringen und es nutzen, um unglaubliche Dinge zu erreichen. Ich komme mir oft vor, wie ein kleines Kind, das hinter jeder Ecke einen neuen Kontinent des Lernens entdeckt. Deshalb hat mein Lernen auch niemals aufgehört. In jedem weiteren Lebensjahr entdecke ich, wie wenig ich über Hypnose und Trance weiß. Ich habe es mir deshalb zum Prinzip gemacht, in jede Demonstration auf der Bühne, in jede Abendtrance und in jede Unterrichtseinheit etwas zu integrieren, das ich so noch nie gemacht habe. Damit erlebe ich die angenehmsten Überraschungen, lerne eine Menge und habe viele der Techniken herausgefunden, über die Du in diesem Buch lesen wirst.

Dieses Buch ist ebenfalls hervorragend geeignet, Dich mit den wundervollen Werkzeugen von NLP vertraut zu machen. Wenn Du Dich über die vielfältigen Möglichkeiten erst informieren willst, bevor Du Dich für eine Ausbildung entscheidest, bist Du hier richtig. So sehr Dir dieses Buch Nutzen bringt, wenn Du es einfach nur liest, meine ich, dass Du Deine ersten Schritte im NLP in einem Workshop tun solltest. Dort ist der Ort, wo Dich erfahrene Teilnehmer begleiten und Du durch positive Vorbilder lernst. Ich weiß, das ist nicht immer einfach. Die Teilnahme an einem Workshops ist intensiv. Ich packe die maximale Menge an Lehrstoff in einen Tag. So lernst Du ständig, Dinge zu tun, die Dir unbekannt sind. Und: Du wirst eine Menge Fehler machen! Dadurch erfährst Du, dass Deine Fehler dazu beitragen, viel schneller zu lernen. Mit den Inhalten dieses Buches wirst Du Dich auseinander setzen müssen. Du wirst mit Freuden und Gleichgesinnten darüber sprechen wollen. Die einzelnen Kapitel habe ich mit Überschriften gegliedert. Jedes neue Unterthema

beginnt auf einer neuen Seite und ist mit einem Unterstrich markiert. Weitere Ausführungen haben eine dreistellige Nomenklatur und erklären die Oberbegriffe weiter oder führen Seitenthemen genauer aus. Mit etwas Übung in hypnotischen Techniken wirst Du vermutlich schnell unzufrieden werden. Du wirst merken, wie sehr es Dich befriedigt, Deine eigenen Suggestionen zu gestalten. Zum Abschluss dieser kleinen Einführung möchte ich Dir noch einen Rat mit auf den Weg geben:

Gehe die Lektüre dieses Buches entspannt an.

Das Buch ist in einer zufälligen Abfolge geschrieben. Lese das Buch deshalb einfach so, wie es Dir in den Sinn kommt. Der Hauptaugenmerk liegt ja auf Deiner Teilnahme am Workshop und die Informationen in diesem Buch sollen Dir als Ergänzung dienen.

Auch wenn Du gerne möglichst viel auf einmal lernen und aufnehmen möchtest: lasse Dir Zeit, die Inhalte zu verdauen. Auf jeder Seite dieses Buches steht viel Inhalt, mehr, als Du beim ersten Überlesen vermutest. Lasse Dir Zeit für die INTEGRATION des Gelesenen und für Deine Entwicklung. Mache die angebotenen Übungen im Workshop und genieße die Reise durch dieses Buch. Freue Dich über Deine damit verbundenen Erkenntnisse. Fühle Dich frei, auch einfach einmal nur im Buch zu blättern und Dich überraschen zu lassen. Wenn Dich etwas nicht interessiert, überblättere es einfach. Du wirst beim späteren Lesen erneut darauf stoßen und die Informationen besser einordnen können. Ich wünsche Dir nun **viel Lesevergnügen!**

2

Zum Beginn

2.1. Gebrauchsanweisung für Dein Gehirn

Du liest vermutlich in diesem Buch, weil Du Interesse an NLP hast. Ich habe es als informatives Begleitbuch zu meinem NLP Practitioner Workshop geschrieben. Deshalb enthält es eine Menge an Übungen, mit denen Du Dich in meinem Workshop beschäftigst. Es mag sein, dass Du dieses Buch im Umfeld eines Workshops bekommen hast, oder mit dem Gedanken spielst, eine Ausbildung zu besuchen. In diesem Zusammenhang werde ich oft gefragt: »Chris, was habe ich eigentlich davon, wenn ich eine NLP-Ausbildung besuche?«

Meine Antwort: »Die Beschäftigung mit NLP zielt darauf ab, Deine Kommunikation bewusster zu gestalten und Dich in Folge davon glücklicher und selbstbewusster werden zu lassen. Du wirst ein Leben führen, dessen Richtung Du mehr selbst bestimmst.« Was genau ich darunter verstehe, davon handelt dieser Abschnitt. Du kannst es einfach überblättern, wenn Du NLP bereits kennst.

Referenzen für gute Gefühle: Es geht darum, wie Du durch die Anwendung von NLP Techniken positive Gefühle erzeugen und verstärken kann. Damit helfe ich Dir, Dich von negativen Emotionen zu lösen und proaktiv positive emotionale Zustände zu erschaffen und zu nutzen.

Präzise Alltagskommunikation: Die Anwendung von NLP soll Dir helfen, Deine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Ich bringe Dir bei, wie Du Deine Gedanken und Bedürfnisse klarer formulierst und besser verstehst, was und wie andere kommunizieren.

Sinnesaufmerksamkeit nach draußen: Deine Beschäftigung mit NLP wird die Achtsamkeit und Empathie im Umgang mit anderen fördern. Ich werde Dir zeigen, wie Du aus dem eigenen Kopf heraus kommst und die Welt um Dich herum bewusster wahrnimmst.

Mehr Fokus im Jetzt: Mit NLP Techniken kannst Du lernen, wie Du Deine innere Stimme kontrollierst und unproduktive Gedanken reduzierst. Dies führt Dich zu einer erhöhten Präsenz in der Gegenwart und versetzt Dich in die Lage, Deine Ziele klarer zu erkennen und einfacher zu erreichen.

Bessere Kenntnis Deiner internen Prozesse: Durch die Beschäftigung mit NLP kommst Du der bewussten Steuerung Deiner internen Prozesse näher. Damit kannst Du je nach Bedarf unterschiedliche Strategien für Deine Motivations- und Entscheidungsfindung für Deine Aufgaben und Ziele unterschiedliche Strategien entwickeln.

2.1.1. Referenzen für gute Gefühle

Lasse mich etwas weiter ausholen. In Deinem Leben, geht es immer auch um Gefühle. Meine Erfahrung aus vielen Workshops zeigt, dass die wenigsten Menschen wissen, wie sich ein wirklich gutes Gefühl anfühlt. Sie bewegen sich von den schlechten Gefühlen weg, die sie sich täglich machen und haben keinen richtigen Plan, kein Wissen und deshalb auch nicht das Ziel, diesen Zustand zu ändern. »Gottgegeben«, sagen sie.

In meinen Workshops werde ich Dir das Gegenteil beweisen. Ich gebe Dir eine Referenz für gute Gefühle. Ich zeige Dir, dass Du Dir gute Gefühle selbst machen kannst,

wenn Du dies willst. Die meisten Teilnehmer, vor diese Wahl gestellt, entscheiden sich für gute Gefühle. Natürlich bringe ich Dir auch bei, wie Du diese neu gefundenen Gefühle so weit verstärken kannst, bis Du sie nicht mehr aushältst. Das klingt für Dich vielleicht marktschreierisch oder gar hochstaplerisch. Es ist jedoch die Realität für die Teilnehmer meiner Workshops. Fazit: Gute Gefühle entstehen IN DIR und DU bist für sie verantwortlich.

Mein Ideal wäre es, Dir ein wirklich gutes Gefühl als Referenz für Deine zukünftigen Ziele zu geben. Wenn sich dieses gute Gefühl umso mehr verstärkt, je näher Du Deinem Ziel kommst, hast Du eine automatische Motivationsstrategie gefunden. Klingt das gut? Das ist noch längst nicht alles, was Du mit NLP für Dich erreichen kannst.

2.1.2. Präzise Alltagskommunikation

Bei den meisten Menschen ist das, was sie sagen wollen, nicht identisch mit dem, was sie tatsächlich sagen. Die Missverständnisse beginnen schon beim Formulieren der Fragen in **Deinem Gehirn**. Du kannst davon ausgehen, dass eine Botschaft, die Du von jemand anderem hörst, ebenfalls mit »Fehlern« behaftet ist. Dieser Prozess soll sich ändern. Ich gebe Dir deshalb einen Werkzeugkasten, der Dich in die Lage versetzt, präzise zu kommunizieren. Und Du bekommst weitere Werkzeuge, damit Du das, was Dir jemand sagen will, zweifelsfrei verstehst. Im Alltagsleben führen diese Fähigkeiten dazu, dass Du weniger Streit und Missverständnisse erleben wirst. Und dass Du schneller das bekommst, was Du haben willst. Diese Werkzeuge sorgen dafür, dass Du ganz allgemein von Deiner Umgebung als »heller Kopf« wahrgenommen wirst.

2.1.3. Sinnesaufmerksamkeit nach Draussen

Die meisten Menschen sind die meiste Zeit viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt. Doch der Mensch ist ein Gemeinschaftstier. Du bist auf einen guten Austausch mit Deinen Mitmenschen angewiesen. Dein Ziel sollte sein, weniger Zeit mit Grübeln und Nachdenken zu verbringen und öfter aus Deinem Kopf »nach draußen« zu gehen.

Ich bringe Dir bei, Deine Mitmenschen genauer als bisher zu beobachten und das Ergebnis Deiner Beobachtungen zielgerichtet in Deinen Gesprächen zu verwenden. Das Ziel ist, mit Deiner Aufmerksamkeit »draußen« bei Deinen Mitmenschen zu sein. Mit dieser Eigenschaft wird man Dich als einen emphatischen Menschen bezeichnen.

2.1.4. Mehr Fokus im Jetzt

Wenn Du Dich zu gegebener Zeit mit Dir selbst beschäftigst, tue dies mit Qualität. Lerne, Deine innere Stimme zu zähmen oder sie ganz abzuschalten, wenn Du sie nicht brauchst. Das ist viel öfter der Fall, als Du glaubst. Überlege Dir nur einmal, wie oft Du Deine innere Stimme dazu nutzt, Dir schlechte Gefühle zu machen. Ich bringe Dir bei, dies in Zukunft sein zu lassen. Zeit mit Dir allein wird damit viel intensiver und viel angenehmer.

Wenn dann schließlich öfter einmal Ruhe in Deinem Kopf herrscht, haben sich auch die Kanäle für das um Dich herum stattfindende Leben weiter geöffnet. Der Effekt ist in etwa folgender: vorher Handydisplay, nachher Rundum-Panorama in 3-D.

2.1.5. Kenntnis Deiner internen Prozesse

Wie willst Du Dich für Deine anstehenden Aufgaben und

Deine Ziele motivieren, wenn Du nicht weißt, wie Du dies anstellen kannst? Ich meine damit die bewusste Beeinflussung Deiner interen Prozesse. Meistens laufen diese Prozesse im Unterbewusstsein ab – mit zufälligen Ergebnissen. Kennst Du die Möglichkeiten, für die Lösung der unterschiedlichsten Aufgaben auch unterschiedliche interne Strategien zu gestalten? So verhält es sich mit Deinen Strategien zur Motivation, zur Entscheidungsfindung, zur Gestaltung Deiner Partnerschaft und der Zielfindung.

Vielleicht treibst Du noch wie ein Herbstblatt im Wind und willst Dein Leben in Zukunft aktiv und bewusst gestalten. Das meine ich, wenn ich sage, dass Du lernen sollst, Dein Gehirn zu gebrauchen. Nimm Dein Leben aktiv in die Hand – ich bringe Dir bei, wie das geht. Das Wort »Gebrauchsanweisung für Dein Gehirn« ist nur die blumige Umschreibung für diese Formen von Aktivität.

2.2. Was ist eigentlich NLP

Meine Definition von NLP lautet:

Das NLP (Neuro-Linguistische Programmieren) ist eine Sammlung bewährter Ansichten, Techniken, Strategien und Fähigkeiten, mit denen Du lernen kannst, Dein Leben positiver, selbstbestimmter und erfolgreicher zu gestalten. NLP ist ein Sprach- und Veränderungsmodell, das weltweit gelehrt und angewendet wird. NLP-Techniken und die daraus resultierenden Strategien nützen Dir in vielen Bereichen.

Diese Definition klingt für die meisten Menschen nicht wissenschaftlich - ist sie auch nicht. NLP ist weder eine Wissenschaft noch bilden seine Anwender eine Sekte. NLP ist eine Sammlung nützlicher Tipps und Tricks aus der Schatzkiste der Neurowissenschaften, der kognitiven Psychologie, der Hypnotherapie, des gesunden Menschenverstandes und einigem mehr. So weit, so gut.

2.2.1. NLP - die offizielle Definition

Eine »offizielle« Definition von NLP findest Du im Internet, zum Beispiel bei Wikipedia. Sie ändert sich öfter und lautete bei Drucklegung dieses Buches:

Das Neuro-Linguistische Programmieren (kurz NLP) ist eine Sammlung von Kommunikationstechniken und Methoden, welche psychische Abläufe im Menschen beeinflussen. [...] Die Bezeichnung

selbst soll ausdrücken, dass Vorgänge im Gehirn (= »Neuro-«) mit Hilfe der Sprache (engl. linguistic = »sprachlich«) auf Basis systematischer Handlungsanweisungen nachhaltig änderbar sind (= »Programmieren«) [...].

Diese Definition sagt nach meiner Meinung wenig aus. Sie klingt gelehrt und gibt sich den Anschein von Kompetenz. Ich benutze statt der drei Buchstaben häufig den Ausdruck »Modell von NLP«.

Ein Modell ist ein vereinfachtes Abbild von etwas, das hinreichend genau eine Realität beschreibt. Mit einem Modell kannst Du einfacher Ergebnisse erzielen. Im Modell von NLP haben die Anwendung der Formate, die Beschreibungen von Abläufen, die Integration nützlicher Annahmen in Dein Leben und die Darstellung vereinfachter Wirkungsmechanismen positive Auswirkungen für Dich, obwohl die »wahren« Verhältnisse komplizierter sind. Mein Fazit:

**Die Anwendung von NLP
macht Dein Leben einfacher.**

2.3. Eine ganz kurze Geschichte des NLP

Das Modell von NLP entstand in den 1970ern Jahren. Unter der Leitung von Richard Bandler⁷ und John Grinder⁸, traf sich im Umfeld des Kresge College in Santa Cruz regelmäßig eine Gruppe engagierter Studenten. Die Gruppe erforschte die Mechanismen verbaler Interaktion zwischen einem Therapeuten und möglichen Klienten.

Man hatte sich zum Ziel gesetzt, mehr oder weniger erfolgreichen Psychotherapeuten klar vorformulierte Verfahrensanweisungen (Formate) zu liefern. Sie sollten einen zuverlässigen Erfolg gewährleisten. Diese Erwartungen gingen nicht in Erfüllung. Die Anwendung des Modells von NLP in der Psychotherapie ist jedoch eines der drei großen Anwendungsgebiete geblieben. Früh schon erkannte man, dass sich die Sammlung an Techniken und Formaten **auch in vielen anderen Bereichen** mit großem Erfolg anwenden lässt.

Richard Bandlers zeitgleiche Beschäftigung mit der Arbeit von Virginia Satir⁹ erweiterte das Themenspektrum der Gruppe. Die aus diesen Treffen entstandene erste NLP Publikation *Structure of Magic* zeigt Wege auf, mit zielgerichteten Fragen wertvolle Informationen über die Vorstellungswelt Deines Gegenübers zu bekommen. In einer NLP Ausbildung lernst Du, diese Erkenntnisse unter dem Namen *MetaModell* mit gezielten Fragen anzuwenden.

Gegen Ende 1974 besuchten Bandler und Grinder den Hypnotherapeuten Milton H. Erickson¹⁰ in Phoenix, Arizona. Ihre Besuche gaben dem Modell von NLP entscheidende Impulse. Durch die gewonnenen Erkenntnisse erweiterte sich der Ansatz des Modells.

Neues Ziel war es nun, **jede menschliche Fähigkeit** durch entsprechend gerichtete Fragen Schritt für Schritt zu analysieren und aufzuschreiben. Danach wollte man sie anderen Menschen in geeigneter Form zugänglich machen. Dieser Fokus verschob sich im Verlaufe der Zeit auf die Analyse subbewusst ablaufender Prozesse. Daraus entstand die Technik des »Modelling im NLP«.

Über das Gebiet der Psychotherapie hinaus entstanden bereits in den späten 70er Jahren Anwendungen für NLP in anderen Gebieten. Von besonderem Interesse war schon früh die Anwendung im Business NLP (BNLP). Sie lieferte wirkungsvolle Formate für Verkäufer, Projektmanager, Führungskräfte, Entrepreneurs und Coaches. Im Verlaufe der weiteren Entwicklung haben sich vier große Anwendungsbereiche des Modells von NLP herauskristallisiert:

NLP in der Psychotherapie

NLP im Berufsleben

NLP im Coaching

NLP zur Lebensoptimierung

In meinen NLP Ausbildungen lege ich den Schwerpunkt auf die Anwendung des Modells von NLP für die **Optimierung Deines Lebens** - mit vielen Tipps für das Berufsleben. Ich biete keine Psychotherapie mit NLP an.

2.4. Die Bestandteile des Modells von NLP

Das Modell von NLP gliedere ich in verschiedene Bereiche mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. All dies wirst Du in einer NLP Practitioner Ausbildung in kurzer Zeit lernen.

1. NLP Grundtechniken:

- Pacing und Leading
- Ankern
- Repräsentationsebenen
- Submodalitäten und deren Veränderung

2. NLP fortgeschrittene Techniken:

- TimeLine Formate
- Hypnotische Induktion
- Installation subbewusster Prozesse
- Anwendung der NLP Sprachmodelle

3. NLP Formate:

- Hypnotische Prozessinstruktionen
- Fast Phobia Cure
- Walt Disney Creativity Strategy
- The Moment of Excellence
- Generative Strategien

2.5. Die große Frage: Ist NLP manipulativ?

Darauf meine Antwort: Klar, NLP ist manipulativ! Darf ich Dich jedoch, bevor Du entsetzt das Buch zuklappst, um einen Augenblick Deiner Geduld bitten? Bewusst oder unbewusst bist Du beständig im Einflussbereich von Manipulation. Manipulierte Entscheidungsprozesse sollen Dich dazu verleiten, Dinge zu tun, die Du eigentlich so gar nicht tun würdest. Sie sollen Dich beispielsweise dazu »motivieren«, etwas zu kaufen.

Ich meine, es lohnt sich, einen genaueren Blick auf das Wort »Manipulation« und die dahinter liegenden Prozesse zu werfen. Vielleicht kannst Du dann in Zukunft im Alltag selbstbestimmter entscheiden. Eine vermeintlich harmlose Fragen gleich zum Beginn. Wieso findest Du im Supermarkt das Obst meistens gleich am Eingang? Na klar: Dein Schritt verlangsamt sich und die Farbe grün entspannt Dich. Das schafft die besten Voraussetzungen für mehr Umsatz beim nachfolgenden »spazieren gehen« im Supermarkt. Und das ist nur **ein** Baustein von vielen. Es ist ein winziger Bruchteil dessen, was Placement-Spezialisten für Dich bewusst und manipulativ im Supermarkt arrangiert haben.

2.5.1. Manipulation im Alltag

Jede Zeitschrift, die Du am Kiosk kaufst, finanziert sich zum größten Teil über Werbung, die auf den Seiten geschaltet wird. Diese Werbung gaukelt Dir einen Lebensstil und Bedürfnisse vor, die für Dich erst dann befriedigt werden, wenn Du dem suggerierten Ratschlag folgst: »Kauf mich!« Genauso geht es Dir beim abendlichen Medienrausch. Du

weißt bestimmt selbst, wie nervig die beständigen Unterbrechungen an den spannendsten Stellen der Abendprogramme im Fernsehen, bei Netflix, Amazon oder Youtube sind. Für die beteiligten Firmen funktioniert das Geschäft mit der Werbung jedoch blendend.

Auch im zwischenmenschlichen Bereich ist Manipulation allgegenwärtig: **jeder Mensch**, Dein Partner, Deine Freunde, Deine Kollegen möchten ihre Umgebung - und damit auch Dich - von der Richtigkeit ihrer Glaubenssysteme und Werte überzeugen. Sonst müssten sie ja selbst darüber nachdenken, sich anzupassen und zu verändern.

Sich selbst zu verändern ist anstrengender. Deshalb versucht man zuerst einmal, sein Gegenüber zu verändern. Dein Partner, Kollege, Freund wird deshalb bewusst oder unbewusst alles tun, Dich von der Richtigkeit seiner Weltsicht zu überzeugen. Dies sind nur ein paar Beispiele für die direkten und indirekten manipulativen Prozesse in Deinem Alltag.

Du kannst davon ausgehen, dass Du beständig manipuliert wirst. Zumindest so lange Du wach bist. Und selbst wenn Du schlafst wirst Du manipuliert. Du kannst aus diesem Grund auch davon ausgehen, dass **DU** beständig Deine Umwelt manipulierst. Jedes Mal, wenn Du eine Meinung verteidigst, wenn Du mit einem Partner diskutierst oder wenn Du ein Projekt präsentierst... auch **DU** manipulierst. Ich rate Dir: Wache endlich auf! Manipulation beherrscht die Welt - der Stärkere siegt. Ich meine, es ist eine gute Idee, zu lernen, wo Manipulation Deine Umgebung beherrscht. Dann kannst Du selbst entscheiden, wie viel dieser Manipulation Du akzeptieren willst. Ich gebe Dir die Werkzeuge. Ihre Anwendung musst Du selbst entscheiden!

2.5.2. Ist Manipulation mit NLP Missbrauch?

Velleicht fragst Du Dich nun: »Wo die Muster der Manipulation so effektiv gelehrt werden, wird da nicht auch Missbrauch stattfinden? Wer kontrolliert die Anwendung im geschützten Raum?«

Meine Antwort auf diese Frage ist einfach: »Ich kann und ich will nicht kontrollieren, ob Du das Modell von NLP mit bestem Vorsatz und zum Wohle Deiner Umgebung anwendest. Oder ob Du es vielleicht aus Berechnung und Gier zu manipulativen Zwecken nutzt.« Dazu wäre eine Art von Orwell'scher Gedankenpolizei nötig und dies ist für mich ein grauenvoller Gedanke.

Mit den vielen Techniken und einem Vorsprung an Wissen, wie Du ihn in meinen Workshops bekommst, wirst Du für Dich selbst die ethischen und moralischen Grenzen zur Anwendung von NLP finden müssen. Ich habe im Verlaufe von über 30 Jahren Erfahrung mit NLP festgestellt, dass Menschen, die Andere mit manipulativen Sprachmustern und Techniken ausbeuten oder sie zu egoistischen Zwecken anwenden, dass diese Menschen früher oder später dafür bezahlen. Meist sind solche Menschen nicht sehr glücklich und haben ein Leben zu leben, das ihnen eine Menge an Tribut auf vielen Ebenen abfordert.

Oft wirft man mir auch vor, dass ich in meinen Workshops, in meinen Artikeln auf der Webseite und auch hier in diesem Buch manipulative Techniken verwende. Das stimmt! Ich setze alle mir bekannten Tricks ein, damit Du beginnst, Dein Gehirn **einzu schalten** und mit Hilfe dieses wunderbaren Organs endlich ein **selbstbestimmtes** Leben zu führen. Ich tue alles, was ich für nötig erachte, damit Du im besten **Glauben an Deine Fähigkeiten** Deinen

Mitmenschen hilfst. Dazu ist Veränderung nötig und Veränderung ist für jeden Menschen unbequem. Wenn ich Dich also ohne Dein Wissen aber mit meinen Fähigkeiten manipuliere, und ein positives Ergebnis für Dich erziele, willst Du das? **DAS** ist die Entscheidung, die Du treffen musst, wenn Du einen meiner Workshops besuchst.

2.5.3. Ist Manipulation mit NLP gefährlich?

Fehler kannst Du bei mir im Workshop und im Leben ganz allgemein eine Menge machen. Du kennst sicherlich das Sprichwort: »Wer nichts macht, macht auch keine Fehler!« Willst Du in so einem Leben versauern? Das Schlimmste, was Dir bei mir im Workshop passieren kann, ist die Unwirksamkeit eines Experimentes beim Üben. Na und? Dann änderst Du eben Dein Verhalten und tust etwas anderes. Das ist eine wichtige Grundannahme im NLP. Sie hilft Dir, Dein Verhalten zu optimieren. Es ist ein Prozess, den man gemeinhin als **LERNEN** bezeichnet. Das ist übrigens auch der Unterschied zwischen mir und einem Guru.

Guru in seiner ursprünglichen Bedeutung ist die Bezeichnung für einen Lehrer im Hinduismus, übertragen wird er oft als Anführer, als Idol und als respektierte Person verwendet. Der Guru möchte, dass Du seiner Lehre folgst und Dein Gehirn **abschaltest**. Dass Du glaubst, was er sagt. Der Guru denkt für Dich und weiß, was Deine Welt im Innersten zusammen hält.

Ich jedoch will erreichen, dass Du Dein Gehirn **einschaltest** und anfängst, endlich selbst zu denken. Diesen Prozess nennt man: lernen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Das gilt auch unter Umständen, die für Dich und für Deine Umgebung lästig und unbequem sein mögen.

2.6. Deine Persönlichkeit mit NLP entwickeln

Wenn Du das Modell von NLP für die Entwicklung Deiner Persönlichkeit nutzen möchtest, empfehle ich Dir, neben den vielen Techniken und Formaten, ganz besonders die Grundannahmen im Modell von NLP zu beachten. Ich habe ihnen in diesem Buch ein ganzes Kapitel gewidmet. Wenn es Dir gelingt, nur **EINE** der Grundannahmen dauerhaft in Dein Leben zu integrieren, hast Du bereits einen großen Entwicklungsschritt gemacht. Darf ich vielleicht gleich mit einem wichtigen Beispiel beginnen:

Ändere den Prozess Deiner Wahrnehmung, nicht den Inhalt.

Was bedeutet dieser kurze Satz für Dich - und für Dein Leben? Mir stellt sich beim Lesen sofort eine logische Frage: Wie kann ich es anstellen, den Prozess zu verändern, mit dem ich meine Realität wahrnehme? Denn mit diesem Ändern wird sich ja auch meine Realität verändern. Die daraus resultierende Erkenntnis erinnert mich an den Film »Matrix«, wenn Morpheus Neo fragt, ob er bereit sei, für »die Wahrheit«. Vielleicht willst Du Dich eine Zeit lang selbst beobachten. Wie nimmst Du Deine Realität um Dich herum wahr? Vielleicht sagst Du: »naja... ganz normal, wie immer halt ...!« Ja, aber was für **Dich** normal ist, mag für mich oder andere Menschen ganz außergewöhnlich sein!

Vielleicht kommst Du der relativ objektiven Wahrnehmung näher, wenn Du Dir ein paar ganz allgemeine Fragen stellst und sie beantwortest. Hier findest Du sie aufgelistet:

- Geht es der Wirtschaft momentan gut oder schlecht?**
- Ist es einfach für Dich, einen neuen Job zu finden?**
- Ist es einfach Deinen idealen Partner zu finden?**
- Sind die Menschen in Deiner Umgebung freundlich?**
- Bist Du beliebt?**
- Ist Persönlichkeitsentwicklung schwer oder einfach?**
- Bist Du erfolgreich?**
- Hast Du Selbstbewusstsein?**
- Hast Du mehr gute oder mehr schlechte Laune?**

Vielleicht fällt Dir auf, dass Deine Antworten (und damit die Wahrnehmung Deiner Realität) stimmungsabhängig sind? Mit richtig guter Laune scheint Dir alles möglich, bei schlechter Laune tun sich an jeder Ecke Hindernisse auf. Das spricht für folgende erste Erkenntnis:

»Mit schlechten Gefühlen triffst Du schlechte Entscheidungen, mit guten ... bessere!«

Diese Erkenntnis wird wenig beherzigt, obwohl Dir das Modell von NLP genügend Techniken zur Verfügung stellen würde, Deine Stimmung nach Belieben zu verändern. **Alles** geht leichter, wenn Du Dich gut fühlst. Denn je besser Du gelaunt bist, je bessere Gefühle Du haben kannst...

- ... desto mehr nimmst Du die Welt in ihren positiven Möglichkeiten wahr.**
- ... desto bessere Entscheidungen triffst Du.**
- ... desto mehr wollen andere Menschen mit Dir zu tun haben.**
- ... desto besser reagierst Du in Situationen.**

Deshalb findest Du hier vier Techniken für gute Laune:

Technik Eins: (ohne NLP): Habe Spaß am Leben.

Mache möglichst viele Dinge, die Dir Spaß machen. Habe viele gute Freunde und verbringe Zeit mit ihnen. Das ist doch ganz einfach ... oder glaubst Du an ein anderes Konzept? Dann wird es Zeit, Deine Glaubenssätze zu überprüfen und in diesem Sinne zu verändern.

Technik Zwei: Verändere Deine Submodalitäten

Erinnere Dich an eine Situation in der Du richtig gut drauf warst. Achte darauf, dass Du die Situation so erinnerst, wie Du sie damals erlebt hast. Betrachte sie wieder, wie durch Deine Augen (assoziiert). Wenn Du assoziiert bist, erlebst Du die Gefühle von damals sehr viel intensiver wieder. Vielleicht machst Du den Film (wenn es einer ist...) in Deinem Kopf attraktiver: mache Dich zum Helden – es ist **Dein** Gehirn. Wenn Du das Ankern beherrscht, kannst Du das resultierende Gefühl ankern und nach Belieben verstärken.

Technik Drei: Arbeitet mit Ankern

Jedes Mal, wenn Du etwas Tolles erlebst, kannst Du Dir daraus einen GUTE LAUNE ANKER gestalten. Mache es wie Pavlow mit seinen Hunden: Jedes Mal, wenn Du mitten in der guten Situation bist, balle die Faust und sage zum Beispiel: »Yeah, yeah...kikeriki!!!« Dann lachst Du laut. Dein Verhalten heißt im NLP »überlappender Anker«, weil er sowohl kinästhetisch (das Ballen der Faust) als auch akustisch (Yeah yeah, kikieriki) angelegt ist. Gewöhne Dich daran, in »guten Situationen« Anker zu »installieren«. Damit hast Du Anker gegen »schlechte Laune« .

Technik Vier: Die kinästhetische FPC:

Diese Technik lernst Du in meiner NLP Grundausbildung. Du kannst sie jedoch auch selbst lernen. Du kannst bei Youtube das Stichwort »Chris Mulzer - Fast Phobia Cure« eingeben und Dir ansehen, wie diese Technik funktioniert. Im vorgestellten Video benutze ich zwei Anker, die ich **vorher** installiert hatte. Vielleicht willst Du Dir überlegen, wie Du diese Anker installieren würdest. Bei nächster Gelegenheit kannst Du diese Überlegungen dann mit einem Übungspartner ausprobieren.

Was kann das Resultat dieser Übungen sein? Die Menschen in Deiner unmittelbaren Umgebung werden Dich anders behandeln, es werden sich Türen für Dich öffnen und Dein Leben wird positiver verlaufen. Du glaubst mir nicht? Da hilft nur eins: probiere es aus und mache die Übungen! Sollte Dein Erfolg ausbleiben, hast Du zwei Möglichkeiten:

Entweder: Du lässt es einfach sein, es ist dann wieder einmal nix für Dich. Dein Leben hat vielleicht eine ganz andere Bestimmung. Und das mit den guten Gefühlen wird ja sowieso überbewertet.

Oder: Du experimentierst und machst etwas anderes. Vielleicht experimentierst Du so lange, bis sich die gute Laune bei Dir einstellt. Das wäre die Grundvoraussetzung für ein intensives Lernen. Und lernen wirst Du während Deiner Experimente garantiert eine ganze Menge.