

## Was ist NLP?

NLP (Neuro Linguistisches Programmieren) ist heute eine der effektivsten Methoden für gelungene Kommunikation, Training, Beratung und Coaching. Inzwischen gehört NLP zum Standard-Handwerkszeug professioneller KommunikatorInnen im Business, für Führungskräfte, in Projekt- und Prozess-Management, wie auch in Pädagogik, Medizin, in Therapeutischen Kontexten und im Sport.

### NLP beruht im Wesentlichen auf drei Erkenntnissen:

N steht für das Nervensystem, also für unsere fünf Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken), sowie die Gesamtheit aller inneren und äußeren Wahrnehmungsprozesse, bzw. die Art und Weise, wie diese Sinneseindrücke verarbeitet und interpretiert werden.

#### >> Neuro

Sprache (verbal und nonverbal) spiegelt unsere inneren Verhaltens- und Denkmuster wider und ist das zentrale Kommunikationsinstrument über das wir verfügen.

#### >> Linguistisch

Lernen und Veränderung geschieht über individuelle, natürliche Lern- und Lebensprozesse. Durch verändertes Denken ist es uns möglich, unerwünschte Verhaltensmuster zu verändern, unseren Handlungsspielraum zu erweitern und die persönlichen Fähigkeiten bewusst zu nutzen.

#### >> Programmieren

NLP vermittelt eine größere Bewusstheit über die Prozesse, die das eigene Erleben steuern und unterstützen dabei, das Verständnis für zwischenmenschliche Kommunikations-Prozesse zu verfeinern. Es vermittelt einen erweiterten Gebrauch der fünf Sinne sowie die Fähigkeit, sich flexibel den Herausforderungen zu stellen, persönliche Ziele zu formulieren und diese unter Berücksichtigung der Einfluss Faktoren zu verwirklichen.

Ethik-Kodex des DVNLP

<http://www.dvnlp.de/verbandsportraet/ethikkodex/ethik.html>

Quelle: <http://www.von-hubatius.de>