Was ist NLP? {{ext_fullarea_area_prefix|Wo |?}}

NLP ist die Abkürzung für **"NeuroLinguistisches Programmieren"** und ist ein Konzept für das **Verständnis von Kommunikation** und wie man dieses Wissen wirkungsvoll nutzt. Dazu stellt NLP eine **Sammlung von Techniken und Methoden** zur Verfügung, um die *Kommunikation zu verbessern*, die *persönliche Entwicklung* voran zu bringen und *zielorientiertes Handeln* zu ermöglichen.

Unter anderem werden innerhalb von NLP Konzepte aus der **Gestalttherapie**, der **Klientenzentrierten Therapie**, der **Hypnotherapie** und den **Kognitionswissenschaften** aufgegriffen.

Heute sind die Inhalte der Ausbildung sowie die Dauer der Ausbildung von unterschiedlichen nationalen und internationalen Verbänden festgelegt und daher sollten Sie am Besten nachsehen, welche **Ausbildungs- und Weiterbildungsangebote {{ext_fullarea_area_prefix}}**angeboten werden.

Unabhängig davon, können Sie jedoch selbst **ohne "offizielle" Ausbildung großen Nutzen** aus den Methoden und Techniken von NLP ziehen uns sollten sich mal etwas einlesen, um zu sehen ob das etwas für Sie ist.

Was bedeutet der Name NLP ?

Die Bezeichnung **„NeuroLinguistisches Programmieren“** deutet darauf hin, dass Informationen, welche wir über die Sinnesorgane aufnehmen und im Gehirn verarbeitet werden, mit Hilfe der Sprache genutzt werden können, um unsere Verhaltensmuster zu verbessern (zu programmieren).

Neuro: Unsere Wahrnehmung erfolgt mit Hilfe der *Sinnesorgane* und wird im Nervensystem des Gehirns verarbeitet. **Linguistik:** Sprache bezieht sich sowohl auf *verbale als auch nonverbale Kommunikation* mit unserer Umwelt. **Programmieren:** Die Veränderung von Denk- und Verhaltensmustern.

Wie entstand NLP?

NLP wurde ursprünglich von dem **Psychologen Richard Bandler** und dem **Linguisten John Grinder** Anfang der **1970er Jahre** entwickelt. Zu Beginn definierten sie NLP als das Studium der Struktur subjektiver Erfahrung und der sich ergebenden Schlußfolgerungen.

Danach wandten sich Bandler und Grinder drei damals sehr erfolgreichen Therapeuten zu und haben aus deren Therapieansätzen ein **Modell für therapeutische Strategien** ausgearbeitet. Die drei Therapeuten waren:

- Gestalttherapeut Fritz Perls
- Familientherapeutin Virginia Satir
- Hypnotherapeuten Milton H. Erickson

Bandler und Grinder führten eine Analyse der Sprache und der Körpersprache der drei Therapeuten durch und filterten daraus bestimmte **Interventionstechniken**. Diese Interventionstechniken wurden zusammen mit Ergebnissen aus der Linguistik zur Basis für die erste Schule des NLP.

Mitte der 1970er Jahre legten Bandler und Grinder ihre Erkenntnisse in zwei Büchern dar:
"**Metasprache und Psychotherapie. Die Struktur der Magie I**" und
"**Muster der hypnotischen Techniken Milton H. Ericksons.**"

Später folgte im Jahr 1976 das **Meta-Modell des NLP**, welches aufgrund der Analyse der Sprachstrukturen von Perls und Satir entstand.

Im Jahr 1979 entwickelten sie auf Basis von Beobachtungen des Hypnotherapeuten Milton H. Erickson das **Milton-Modell**.

Zu Beginn wurden in NLP verschiedene psychotherapeutische Ansätze zusammengefasst, unter anderem aus:

- Hypnotherapie

- Familientherapie
- Gestalttherapie
- Coaching
- Managementtechniken

Später wurde NLP von vielen Vertretern ausschließlich als **Modell der zwischenmenschlichen Kommunikation** angesehen.

Anfang der 1980er Jahre wurde NLP von **Thies Stahl** nach Deutschland und von **Gundl Kutschera** nach Österreich gebracht und NLP wurde auch in Europa populär.

Am 10. Januar 2007 wurde die Neuro-Linguistische Psychotherapie vom "Bundesministerium für Gesundheit und Frauen" in Österreich als psychotherapeutische Methode offiziell anerkannt.

{{ext_areatitle}}