

Elterntaining: Gedanken- und Verhaltensmuster mithilfe von NLP durchbrechen und verändern

NLP steht für „Neurolinguistisches Programmieren“, wobei der Wortteil „Neuro“ die Vorgänge im Gehirn bezeichnet und „Linguistik“, Sprache bedeutet. Die Neurolinguistik erforscht, wie unsere Sprache im Gehirn repräsentiert und verarbeitet wird.

NLP im Elterntaining Die Geschichte des NLP begann in den 70er Jahren. Der Informatik – und Psychologiestudent Richard Bandler und der Sprachwissenschaftler Dr. John Grinder wiesen nach, **dass bestimmte Kommunikations – und Verhaltensmuster sich positiv auf eine Therapie und dessen Erfolg auswirkten.**

Das Neurolinguistische Programmieren geht von zehn Grundsätzen aus:

Menschen orientieren sich bei der Wahrnehmung von der Umwelt nach ihrer individuellen „Landkarte“ von der Welt.

Wir nehmen niemals nur einen Gegenstand wahr; er wird automatisch mit unserem Wissen, unseren Erfahrungen und unseren Gefühlen abgeglichen und bewertet.

Beispiel: A sieht einen Stein auf der Straße und denkt: „toller Stein, tolle Form, tolle Farbe, faszinierend!“. B sieht zur gleichen Zeit in der gleichen Situation den gleichen Stein und denkt: „was liegt das Ding hier, da stolpert man ja noch drüber!“ und kickt ihn mit dem Fuß weg.

Wir handeln niemals wertfrei. Wir bewerten immer – zu jeder Zeit.

Die beste „Landkarte“ ist die, die die meisten Wege aufzeigt.

Erleben wir z. B. eine Stresssituation und haben bisher nur einen Lösungsweg gelernt – oder gar keinen, sind wir im Handeln eingeschränkt, sind unflexibel und steif, was zu Unsicherheiten führen kann.

Jedem Verhalten liegt eine positive Absicht zu Grunde

Hierbei ist erst einmal nicht gemeint, ob eine Handlung an sich „negativ“ oder „positiv“ zu bewerten ist. Ein Verhalten das gezeigt wird, egal welches, wird nur gezeigt, wenn es irgendwann vorher zum Erfolg geführt hat.

Beispiel: Marie, 3 Jahre alt, hat keine Lust sich alleine auszuziehen, obwohl sie dazu fähig ist. Sie fängt an zu toben und zu schreien. Ihre Mutter kommt angelaufen und zieht Marie aus. Nun kann es sein, dass Marie dieses Verhalten immer öfter zeigt – sie hatte damit Erfolg. Somit ist die positive Absicht hinter Marie's schreien, dass sie z. B. die Bequemlichkeit möchte, von ihrer Mutter ausgezogen zu werden.

Jede Erfahrung hat eine Struktur

Jede Erfahrung die wir machen speichern wir über sämtliche „Sinnesmodalitäten“ ab. Hierzu zählen sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen. Jede weitere Erfahrung in unserem Leben, die eine Ähnlichkeit mit der bereits abgespeicherten Erfahrung hat, setzt nun die Empfindungen im sehen, hören, riechen, schmecken erneut frei. Die Konsequenz hieraus ist, dass man z. B. lernen kann, in Stresssituationen eine dieser Strukturen zu beeinflussen und dadurch eine Veränderung aller anderen Strukturen herbei zu führen.

Für jedes Problem gibt es eine Lösung

Der Mensch hat die Unart, sich auf die Probleme zu konzentrieren – nicht auf die Lösungen. Wenn man allerdings immer das Problem in den Vordergrund stellt, wird es größer und die Lösungen erscheinen in weiter Ferne. Nicht das Problem ist das Problem, sondern besteht in den Wegen zur Lösung.

Jeder Mensch verfügt über alle Kräfte, die er braucht

Gerade Menschen, die in einer akuten Stresssituation stecken, bezweifeln ihre eigenen Fähigkeiten. Dies beeinflusst die Situation zunehmend negativ. Jeder Mensch besitzt die Kompetenzen, die er zur Lösung benötigt. Es ist nur möglich, dass er

sie verfeinern muss oder diese Kompetenzen wieder entdecken muss.

Körper und Geist sind Teil eines Systems

Der Körper beeinflusst den Geist und umgekehrt. Negative Gedanken können körperliche und psychische Symptome auslösen und körperliche Beschwerden können negative Gedanken verursachen. Wenn man also seine Gedanken beeinflussen kann, kann man auch sein Wohlbefinden beeinflussen.

Die Bedeutung jeder Kommunikation liegt in ihrem Ergebnis

Wie oft führt man Diskussion und dreht sich mit seinem Gegenüber im Kreis, weil Sie ihr Gegenüber nicht verstehen oder er Sie nicht versteht. Es nutzt also wenig, zu wissen, was man sagen möchte, wenn auf der anderen Seite das Gegenteil ankommt.

Es gibt kein Scheitern, nur Rückmeldungen

Im Verhalten eines Menschen gibt es kein Scheitern, nur Rückmeldungen von anderen. Um zu wissen, ob ein Verhalten oder der Weg zu einem Ziel erfolgreich ist, sind Rückmeldungen anderer notwendig.

Wenn etwas nicht funktioniert, versucht man etwas anderes

Viele Menschen geben bei den ersten Hindernissen auf dem Weg zu einem Ziel auf, da ein bestimmtes Verhalten nicht funktioniert. Empfehlenswerter wäre es, darüber nachzudenken, was man stattdessen tun kann, um das Ziel zu erreichen.

NLP kann genutzt werden, um eingefahrene „Glaubenssätze“ wie z. B. „das kann ich nicht“ oder „ der treibt mich an den Rand des Wahnsinns“ zu erkennen und zu verändern. NLP geht davon aus, dass man seine Gedanken und seine „inneren Dialoge“, die nicht immer positiv sind, „umprogrammieren“ kann. Da es bei Streitigkeiten in der Erziehung, in Familien mit AD(H)S oder anderen Schwierigkeiten bei der Kindererziehung häufig zu negativen Gedankenmustern kommt und Stress eine Folge davon ist, kann der Grundgedanke des NLP eine optimale Lösung dafür darstellen. **Weiterführende Links:**

[Persönlichkeitstest](#)

[Online Selbsthilfetraining: Positive Aktivitäten](#)

[Online Selbsthilfetraining: Umgang mit Gedanken](#)