

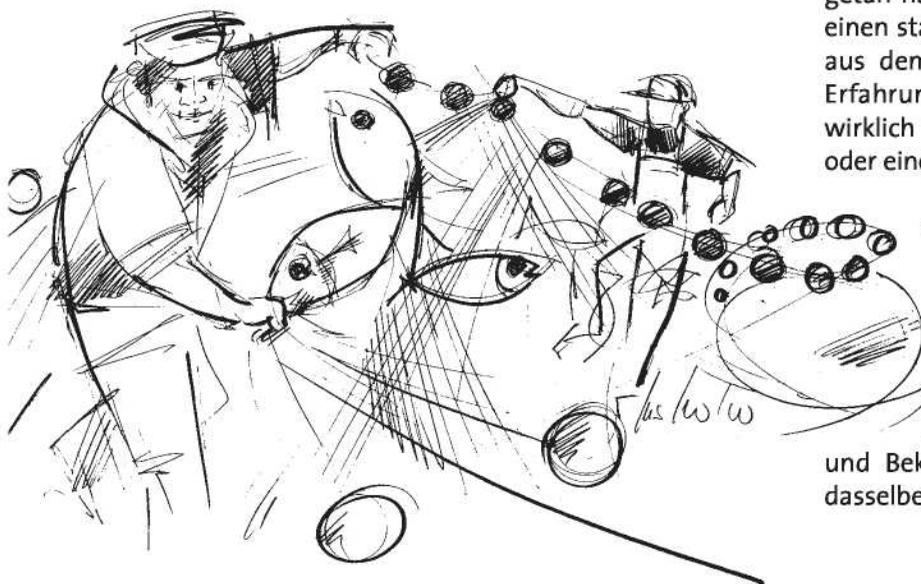
# Remember: Prozess vs. Inhalt

Mit «Inhalt» bezeichnen wir im NLP die effektiven Erlebnisse, das Geschehen oder allgemeiner formuliert, das «Was» eines Ereignisses. Mit «Prozess» wird hingegen die Art und Weise, das «Wie» etwas geschieht oder auch die Strategie, der Ablauf einer Situation gemeint. Der Inhalt ist das, was im Aussen geschieht, das Leben an sich, die «wirkliche Wirklichkeit». Die Prozessorientierung, das «Wie» stellt demgegenüber eine höhere Bewusstseinsstufe dar und spielt in der Kommunikation eine entscheidende Rolle.



Ueli Frischknecht  
uf@nlp.ch

Die Unterscheidung von Inhalt und Prozess im Alltag zu leben ist einerseits eine dauernde Herausforderung und gleichzeitig auch eine grosse Bereicherung. NLP ist ein prozessorientiertes (nicht inhaltsorientiertes!) Modell und wir sind der Meinung, dass genau dies die grosse Faszination von NLP ausmacht. Dank dem Training im Neuro-Linguistischen Programmieren gelingt es unserem Gehirn mehr und mehr während dem intensiven Erleben von Inhalten gleichzeitig den Prozess wahrzunehmen und zu steuern.



Dies im Seminar zu vermitteln ist nicht einfach. Weil das Eintrainieren der Prozesswahrnehmung inhaltliche Beispiele braucht, meinen Menschen mit inhaltlicher Fokussierung häufig, das Training biete ihnen nur diesen Nutzen. Wie jemand, der Malen lernen möchte und nicht versteht, warum figürliches Zeichnen geübt wird, da er ja im Sinn habe, ausschliesslich abstrakt zu malen. Oder man könnte auch die traurige Geschichte von dem Fischer erzählen, dem es nicht gelang hungrige Menschen zum Knüpfen von Netzen zu bewegen. Sie seien hungrig sagten sie und Netze könne man nicht essen!

Wir sehen, eine inhaltsbezogene Nutzenfokussierung kann die Wahrnehmung ganz schön einschränken! Um prozessorientierte Wahrnehmung zu erlangen, gilt es ganz generell die gesamten Wahrnehmungsfähigkeiten zu schärfen. Mehr Wahrnehmen external und internal, auch das was bisher durch die Maschen fiel. Im NLP-Training arbeiten wir oft an einer anderen Stelle als erwartet: Wenn du das tust was du schon immer getan hast, entsteht nichts Neues. Wenn du einen starren Erwartungskanal aufbaust, der aus dem schon vorhandenen Denken und Erfahrungen resultiert, erhältst du nichts wirklich Neues, sondern nur eine Ableitung oder eine Neuausgabe des Bisherigen.

Die fundamentale Bereicherung, die NLP dem Leben zu bieten hat, entsteht durch Prozesstransfer aus einem inhaltlichen Kontext in einen anderen. So können wir heute von den Denkprozessen und Vorgehensweisen vieler Berühmtheiten (aber auch unserer Freunde und Bekannten!) profitieren ohne deshalb dasselbe wie diese Mensch tun zu müssen.