

Outdoor oder Universitär?

Die Amygdala ist immer mit dabei!



Veronika Plank
vp@nlp.ch

Seit 2000 beschäftige ich mich mit den unterschiedlichen Facetten der humanistischen Psychologie und während dieser Zeit ist das NLP zu einem Heimathafen geworden. Von diesem breche ich auf um berufliche Felder zu erschliessen und auszubauen – ich leite seit 2008 als Lehrtrainerin NLP-Ausbildungen und arbeite in eigener Coachingpraxis.

Auf meiner privaten Reise hat mir das NLP schon durch das ein oder andere Tal geholfen, mich aber auch auf die aussichtsreichen Gipfel des Lebens begleitet – z.B. hat mir eine Krisenintervention bei einem unverschuldeten Autounfall Anfang diesen Jahres über den ersten Schock hinweggeholfen und ein Selbstcoaching die längerfristige Verarbeitung des Erlebten erleichtert. Bei privaten Erfolgen (z.B. nach einer anstrengenden Mountainbike Tour) gebe ich mir die Erlaubnis stolz auf mich zu sein. Und auch einen gemütlichen Nachmittag auf dem Sofa darf ich zufrieden geniessen.

Trainings bei strömendem Regen

Wie ich zum NLP kam? Als ich noch Studentin war, besuchte ich ein NLP-Grundlagenseminar. Damals habe ich am Bodensee in Konstanz gelebt und für einen Anbieter erlebnispädagogischer Programme mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen gearbeitet.

Im Laufe der NLP-Ausbildung erkannte ich schnell, wie mir meine Arbeit «outdoor» leichter viel, wenn ich Zugang zu meinen Ressourcen habe. Trainings bei strömendem Regen oder bei 30° im Schatten gingen leichter von der Hand; in brenzligen Situationen konnte ich Ruhe bewahren und adäquat handeln. Und so bemerkte ich auch eine Veränderung in der Zusammenarbeit mit Gruppen: Die Tage vergingen wie im Flug. Häufig hörte ich die Rückmeldung meiner Kunden, die erstaunt waren, wieviel sie an einem Tag im Outdoor Training gelernt hatten: «Und es hat solchen Spass gemacht!» Viel von diesem Erfolg schreibe ich dem NLP zu.

Auch im Umgang mit den einzelnen Teilnehmern konnte ich den Nutzen der NLP-Interventionen direkt spüren. Manchmal kam es vor, dass Kunden eine Grenze überschritten hatten und sich keinen Millimeter vor oder zurück bewegen konnten. Diese Menschen dabei zu begleiten, den ersten weiteren Schritt zu wagen und ihnen so einen Raum zu öffnen, in den sie sich entwickeln konnten, war und ist mir eine Herzensangelegenheit. Mir kommt dabei ein Klient in den Sinn, der grosse Angst vor einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik hatte. Einschränkende Glaubenssätze hinderten ihn daran, nach vorne zu schauen und die Hilfe anzunehmen, die ihm angeboten



wurde. Im Coaching bearbeiteten wir diese wenig hilfreichen Überzeugungen und er begab sich aufgeladen mit Ressourcen und mit Mentoren im Rücken in die Hände der Spezialisten. Für ihn hat sich dadurch die Tür zurück ins Leben geöffnet. Vor kurzem berichtete er, wie glücklich er heute lebt. Er bat mich um Unterstützung für seinen weiteren Weg.

Warum ist das NLP so effektiv?

Von Beginn an faszinierte mich die ausserordentliche Praxistauglichkeit des NLP. Als Naturwissenschaftlerin interessierte es mich aber auch zunehmend, wo denn die Gründe dieses Erfolges zu verorten seien? So begab ich mich auf die Suche im Feld der Neuropsychologie und habe mich mit der Frage beschäftigt, warum das NLP so effektiv ist. Erstaunt las ich in Fachliteratur über Gehirnareale und deren Zusammenarbeit: Annäherungsziele («Ich passe wieder in diese eine Jeans») aktivieren eine Beruhigung der Amygdala (zuständig für Stressreaktionen). Vermeidungsziele («Ich will nicht mehr so viel essen.») lösen diesen Mechanismus nicht aus. – Dies als kleines Beispiel dafür, wie die moderne Neuropsychologie mehr und mehr begreifbar macht, was passiert, wenn mit NLP-Strukturen gearbeitet wird.

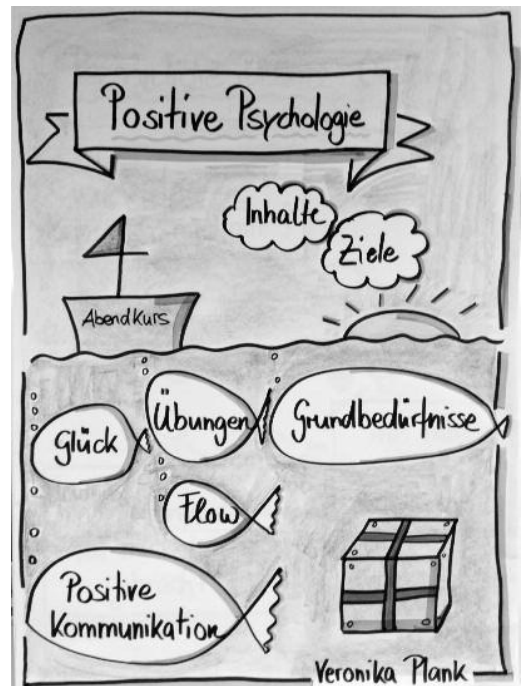
Die Positive Psychologie erklärt Phänomene des NLP

Aufbauend auf diesem Selbststudium habe ich die Positive Psychologie entdeckt. Ein Gebiet der akademischen Forschung, das ich gerade auf meiner privaten und beruflichen Reise erkunde. Ich sehe dieses relativ neue Gebiet als gelungene Ergänzung zum NLP. Praxistauglich ist das NLP sowieso, ein wissenschaftlicher Background schadet gewiss nicht.

Die Positive Psychologie liefert wissenschaftliche Begründungen für Vorgehensweisen, die dem NLP sehr nahe stehen.

Die Broaden-and-Built Theorie

Ein Beispiel ist die Broaden-and-Built-Theorie von Barbara Fredrickson (2001). Die Professorin an der Stanford University erforscht die (Aus-)Wirkung von gelebten positiven Emotionen. Ihre über ver-



schiedenen Studien validierte Theorie ist ein Prozessmodell, das die positive Aufwärtsspirale, die bei Ressourcenorientierung lebendig wird, beschreibt. Wenn wir in positiven Emotionen sind, öffnet sich unser Blick und unsere Aufmerksamkeit erweitert sich (to broaden (engl.) = erweitern). Kurzfristig heisst das: wir sind kreativ, neugierig, interessiert und verhaltensflexibel. Aus dieser unmittelbaren Wirkung bauen wir langfristig neue Ressourcen und Kompetenzen auf. Diese ermöglichen wiederum noch mehr positive Emotionen zu generieren.

Viele NLPler werden sagen, das machen und wissen wir ja schon seit 30 Jahren. Ja, genau! Und heute beweisen zudem viele validierte Studien von unterschiedlichen Forschergruppen die Wirksamkeit dieser Vorgehensweisen auf einer anderen Ebene. Ich werte das als Gewinn fürs NLP.

So lohnt es Augen und Ohren in diese Richtung zu öffnen. Forschungsergebnisse zur Lebenszufriedenheit, zum Selbstmitgefühl, zum aktiv konstruktiven Zuhören und viele andere Studien sind

interessantes Fundament, dienen als beispielhafte Metaphern und liefern Begründungen nach aussen, z.B. für Kunden und nicht zu vergessen auch für deren Bezugspersonen (Familienangehörige, Kollegen, Freunde, Chefs).

Abendkurs zur Positiven Psychologie

Mein nächstes Projekt? Nun, da gibt es deren einige. Ganz sicher freue ich mich auf den geplanten Praxiskurs Positiver Psychologie, welchen wir im 2. Quartal 2015 in Zürich planen. Da werden Sie an fünf Abenden zahlreiche wirksame Ansätze kennenlernen, die Sie unterstützen zufrieden und glücklich zu leben, dabei die eigenen Stärken einzusetzen, um leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Die praxisnahen Übungen sind so kurz und einfach, dass Sie diese leicht im Alltag anwenden können: für sich selbst und mit anderen, privat und auch beruflich. Schritt für Schritt können Sie neue Gewohnheiten aufbauen, die dazu beitragen, dass Sie aufblühen statt auszubrennen.



Zur Autorin:

Veronika Plank

NLP-Lehrtrainerin, Eidg. FA Ausbilderin, Cert. Professional of PosPsych, Systemischer Coach, Erlebnispädagogin.

Hobbies: Reisen, tanzen und «outdoor» sein.

Regula Röthlisberger
Lern & Life Coaching

Coaching · Seminare · Ausbildungen

Ausbildung Lerncoach nlpaed

Beginn am 23./24. 5. 2015 (!)

WAS? Ein LernCoach hilft den Lernenden, „es selber zu tun“; analysiert Lernstrategien; findet passende Möglichkeiten; baut Ressourcen auf, löst Blockaden; kennt Lernhilfen & Lerntechniken; ermöglicht den Lernenden Spass und Erfolg beim Lernen zu haben.

Eine interessante, sinnvolle Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, einzeln und Gruppen

FÜR begeisterte NLP-Practitioner

WO? Eichli 27, 6370 Stans

INFOS: info@lerncoach-nlp.ch

Tel. 041 610 89 28

www.nlpaed. de: Verband für Neurolinguistik in Pädagogik und Erziehung