Woche 1: Was ist NLP?
Die Geschichte des NLP.

Liebe(r) Kursteilnehmer(in)!

Im ersten Theorieteil der heutigen Woche beschäftigen wir uns mit der Entstehungsgeschichte des NLP. Zuerst aber eine Frage: Wissen Sie, was NLP bedeutet?

Wenn ja, bitte schreiben Sie es hier auf:
N= _____
L= _____
P= _____

Für alle, die jetzt hier etwas ausgefüllt haben: Neurolinguistisches Programmieren oder Neurolinguistische Programmierung ist die richtige Antwort. Sollten Sie nichts ausgefüllt haben, dann können Sie es jetzt noch oben ergänzen.

Die Gründungsväter dieser Methode sind Richard Bandler und John Grinder. Diese haben in den frühen 70er Jahren an der Universität in Santa Cruz ein Forschungsprojekt durchgeführt, aus welchem NLP entstanden ist.
Dazu werden Sie später noch mehr erfahren.

Ich möchte Ihnen zuerst in einer Übersicht die drei Begriffe Neuro, Linguistik und Programmieren erklären:

NEURO:

Neuro weist darauf hin, dass NLP etwas mit unserem Gehirn zu tun hat.

Dazu eine kleine Übung:

- Bitte lesen Sie die Namen der Wörter laut vor:

(Bsp. 1 Zeile: Rot – Grün – Orange – Schwarz – Rot – Grün – Violett)

ROT GRÜN ORANGE SCHWARZ ROT GRÜN VIOLETT

VIOLETT BLAU SCHWARZ ROT GRÜN GRÜN BLAU

SCHWARZ ORANGE ROT GRÜN BLAU VIOLETT

BLAU SCHWARZ GRÜN ROT VIOLETT GRÜN

ORANGE BLAU

Teil 2 der Übung:

- Jetzt lesen Sie bitte die Farben vor:

(Bsp. 1 Zeile: GRÜN – ORANGE – ROT – GRÜN – ORANGE – VIOLETT – SCHWARZ)

ROT GRÜN ORANGE SCHWARZ ROT GRÜN VIOLETT

VIOLETT BLAU SCHWARZ ROT GRÜN GRÜN BLAU

SCHWARZ ORANGE ROT GRÜN BLAU VIOLETT

BLAU SCHWARZ GRÜN ROT VIOLETT GRÜN

ORANGE BLAU

Bitte überprüfen Sie für sich, ob Ihnen der Teil 1 (Wörter vorlesen) oder der Teil 2 (Farben vorlesen) leichter gefallen ist.

Mir ist:

- ○ Teil 1
- ○ Teil 2

leichter gefallen.

Jetzt denken Sie ein paar Minuten darüber nach, warum denn das so sein könnte und schreiben Sie Ihre Antwort hier auf. Bitte denken Sie auch an das Neuro (= Gehirn)☺.

_____

_____

_____

_____

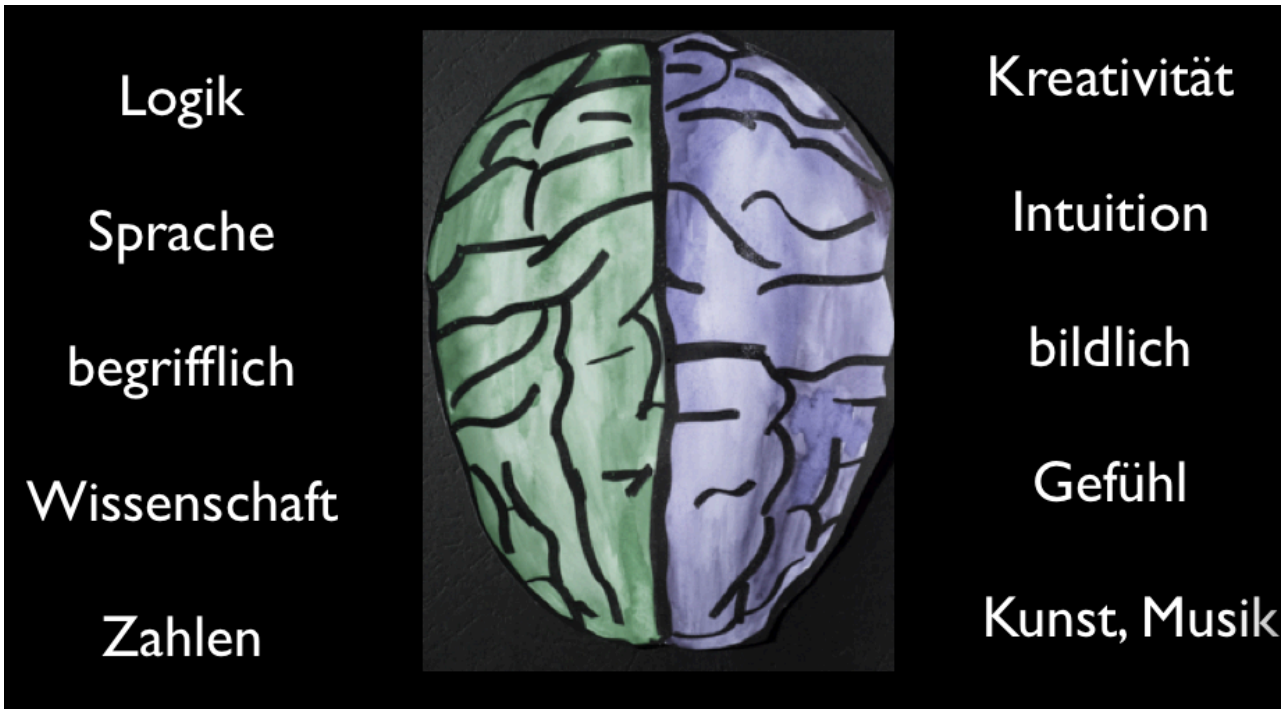
_____

_____

_____

Hier die Auflösung:

Unser Gehirn besteht aus zwei Gehirnhälften. Die linke Hälfte ist für Logik, Sprache, Begrifflichkeiten, Wissenschaft und Zahlen verantwortlich. Der erste Teil der Übung wurde mit der linken Gehirnhälfte gemacht. Viele meiner SeminarteilnehmerInnen geben als Antwort, dass Ihnen der erste Teil der Übung leichter gefallen ist. Das ist für mich eine Erklärung, dass wir hauptsächlich in unserer Schullaufbahn über die linke Gehirnhälfte gelernt haben und das auch so gewohnt sind.
Die rechte Gehirnhälfte ist zuständig für Kreativität, Intuition, Bilder, Gefühl, Kunst und Musik. Künstler und Musiker geben oft an, dass ihnen der zweite Teil der Übung einfacher vorkommt.



Was bedeutet das jetzt für das Lernen in Bezug auf NLP?

Im NLP wird das Lernen als ganzheitlicher Prozess gesehen, das heißt, dass wir immer wieder einen Wechsel zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte vornehmen. Es gibt Studien, die sagen, dass Menschen, die nur über die linke Gehirnhälfte lernen, für ein neues Vokabel mindestens 30 Wiederholungen brauchen, bis sie sich dieses langfristig speichern, während ganzheitliches Lernen (also ein Wechsel zwischen rechter und linker Gehirnhälfte) mit 9 Wiederholungen auskommen würde.

Wie dieser Wechsel funktioniert, das werden Sie noch im Laufe der nächsten Wochen anhand verschiedener Methoden und Übungen kennenlernen.

LINGUISTIK:

Linguistik bedeutet Sprachwissenschaft. Wir Menschen erklären mit unserer Sprache nonverbal und verbal unsere Welt. Durch eine Veränderung in der Sprache können sich unsere Denk – und Verhaltensmuster ändern, wenn wir das wollen. Wie das genau geht, werden Sie auch bei verschiedenen Übungen in den nächsten Wochen erfahren.

PROGRAMMIEREN:

Programmieren bedeutet, dass wir unser Denken und Handeln jederzeit verändern können. Wichtig ist an dieser Stelle anzumerken, dass wir nur uns selbst ändern können, sich aber dann andere Menschen automatisch mitverändern, wenn wir beispielsweise unser Denken über sie verändern.

Jetzt zurück zur Geschichte des NLP:

Richard Bandler und John Grinder entwickelten in den 70-er Jahren dieses Jahrhunderts das Modell des NLP und modellierten verschiedene Therapeuten, die besonderen Erfolg hatten.

Dazu haben sie sich folgende Therapeuten angeschaut:

- Virginia Satir: Familientherapeutin
- Fritz Perls: Gestalttherapeut
- Milton Ericson: Hypnotherapeut

Sie fanden Gemeinsamkeiten in folgenden Bereich heraus:

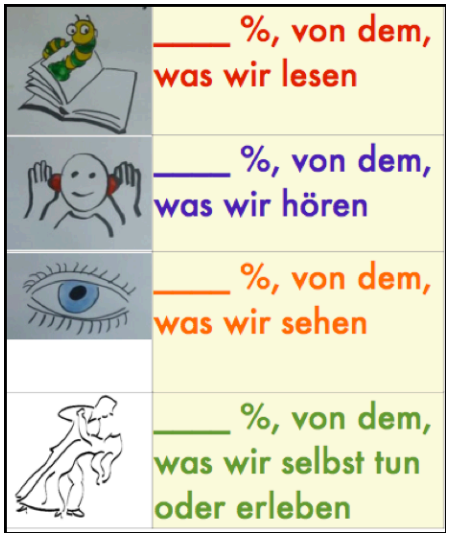
Bandler und Grinder haben daraus ein Modell entwickelt, das jeder NLP Anwender lernen und erweitern kann. Und das Ganze nennt sich Modelling. Über die einzelnen Bereiche des Modellings werden Sie auch im Laufe der nächsten Wochen im Detail informiert werden.

NLP hat sich seitdem ständig weiterentwickelt und hat den Einzug in verschiedenste Bereiche gefunden:

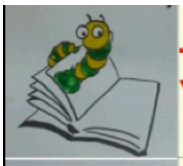
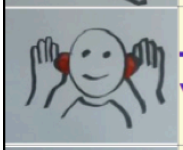
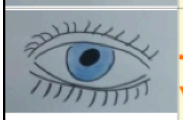
- Persönlichkeitsentwicklung
- Gesundheitswesen, Medizin
- Sport
- Pädagogik, Erziehung, Unterricht
- Business

In unserer Online-Akademie beschäftigen wir uns mit den Bereichen „eigene Persönlichkeitsentwicklung“ und „Pädagogik, Unterricht und Erziehung“.

Zum Abschluss des Theorieteils „Was ist NLP? Die Geschichte des NLP.“ möchte ich Sie noch kurz ein Quiz machen lassen. Das Quiz beruht auf einer Studie der Universität in Berlin. Bitte schätzen Sie, wie viel % wir uns merken (speichern) und schreiben es hier auf:



Hier die Lösung:

	10 %, von dem, was wir lesen
	20 %, von dem, was wir hören
	30 %, von dem, was wir sehen
	90 %, von dem, was wir selbst tun oder erleben

Wie Sie vielleicht schon bemerkt haben, habe ich auch in diesem Sinne die Texte der Online-Akademie so aufgebaut, dass Sie selbst etwas tun können oder erleben, damit für Sie der Lernerfolg am höchsten ist.