

## NLP-GLOSSAR

**Anker:** Auslöser für eine (bewusste oder unbewusste) Erinnerung. Jeder Bestandteil einer Erfahrung (alles, was während dieser Erfahrung erlebt wird) kann den Zustand wieder hervorrufen, in dem die Erfahrung gemacht wurde.



**Gute Absicht/Bedürfnis:** → Reframing.

**Landkarte:** Unsere Vorstellungen von der Wirklichkeit. Die Gesamtheit unserer Ansichten über uns (Selbstbild) und alles andere (Weltbild). Diese Landkarte hilft uns bei der Orientierung, was wir und andere können/sollen/dürfen, was gut und was schlecht ist usw. Sie ist aber nur eine Abstraktion, also eine vereinfachte, verallgemeinerte, verzerrte Darstellung der Wirklichkeit, so wie ein Stadtplan nie die ganze Stadt mit ihren Einwohnern, Bäumen, Wetter usw. zeigt. Die Landkarte ist also nicht das Land: Gedanken sind immer nur ein Zerrspiegel der „Wirklichkeit“. Die Wirklichkeit ist viel bunter, facettenreicher, beweglicher, fließender, lebendiger als ihre Beschreibung. Zwischen *Küssen* und *einen Kuss beschreiben* liegen Welten.



**Meta-Modell-Fragen:** Fragen, mit denen die geistige → Landkarte überprüft, präzisiert und erweitert wird.



- *Interpretationen und sonstige Deutungen* hinterfragst du mit: „Wie kommst du darauf? Woran würdest du merken, dass es anders ist?“ usw.
- *Mehr Details* bekommst du, wenn du fragst: „Wer?“ „Wann?“ „Was?“ „Wo?“ „Wie?“ usw.
- *Ausnahmen und Gegenbeispiele* findest du, wenn du fragst: „Wann ist das anders?“ „Wer/wann/wo nicht?“ usw.


**NLP:** *Neuro-Linguistische Programme* sind Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster. NLP beschreibt diese Muster so, dass sie reproduziert und auf andere Situationen übertragen werden können. Dadurch kann zum Beispiel dieselbe Motivation, die wir beim Computerspielen haben, auch zum Englischlernen eingesetzt werden. Die Neuro-Linguistischen Programme können auch verändert werden: Wenn ein „inneres“ Bild beispielsweise aus größerem Abstand gesehen wird, dann „geht es mir nicht mehr so nahe“; es verliert an Wichtigkeit und Bedeutung.









**Reframing:** Etwas „in einen anderen Rahmen setzen“, ihm also eine andere Bedeutung geben, es anders bewerten oder unter einem neuen Gesichtspunkt betrachten. Statt uns auf ein störendes Verhalten zu fixieren, können wir zum Beispiel verstehen, was durch dieses Verhalten erreicht werden soll, und dadurch sinnvollere Wege finden, um diese



eigentliche Absicht zu verwirklichen. Wir können beispielsweise auch den Zeitrahmen ändern („Bald werde ich darüber lachen!“) oder eine Situation aus der Sicht von jemand anderem sehen („Was würde Homer Simpson tun?“).

**Ressourcen:** Die Fähigkeiten, die du einsetzen kannst, um deine Ziele zu erreichen und deine Wünsche zu verwirklichen. Dein Potenzial. Die Grenzen dieses Potenzials liegen meistens nicht in der Wirklichkeit, sondern nur in unseren Überzeugungen (→ Landkarte): Du hast mehr Möglichkeiten, als du glaubst. 

**Sinne:** Alles, was Menschen erleben, geschieht in fünf Sinneskanälen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Auch Gedanken *sehen* wir vor unserem „inneren Auge“ oder *hören* wir als „innere Stimme“. *Fühlen* umfasst sowohl körperliche Empfindungen (wie den Gleichgewichts- und Tastsinn) als auch Emotionen, die als Druck, Leichtigkeit, Wärme usw. gespürt werden (→ Submodalitäten). Wie fühlen sich „Schmetterlinge im Bauch“ an? 

**Submodalitäten:** Die Darstellungsweisen des Erlebens. Derselbe Inhalt kann zum Beispiel in einem großen oder einem kleinen Bild dargestellt werden; derselbe Satz kann gebrüllt oder geflüstert werden. Submodalitäten gibt es in allen fünf → Sinnen. Sie bestimmen (oder zeigen) nicht nur, wie     

*intensiv* Gedanken und Gefühle erlebt werden, sondern auch, in welche *Kategorie* ein Gedanke eingeordnet wird (zum Beispiel „ernst/witzig“, „wichtig/unwichtig“).

**Träumer – Macher – Kritiker (Walt-Disney-Strategie):** Diese Methode hilft dir, Wünsche zu verwirklichen, indem die Planung in drei Phasen aufgeteilt wird. Du überlegst




- als *Träumer*: was dein Ziel ist,
- als *Macher*: wie du es erreichen kannst,
- als *Kritiker*: mit welchen Hindernissen du dabei rechnen musst.

Jede Phase wird gewürdigt; jeder – *Träumer*, *Macher* und *Kritiker* – bekommt für eine Weile die volle Aufmerksamkeit und darf sich frei äußern, ohne von den anderen beiden unterbrochen zu werden. Dadurch sabotieren sie sich nicht mehr gegenseitig, sondern sie hören einander zu und arbeiten zusammen.

**Unbewusstes; das Unbewusste:** Sammelbegriff für alle Wahrnehmungen und Tätigkeiten des Organismus, die (zumindest momentan) nicht bewusst erlebt werden. Vielleicht war dir deine Atmung eben noch unbewusst – bis das Lesen dieses Satzes sie ins Bewusstsein gebracht hat. Das Unbewusste ist das, was atmet, verdaut, träumt, das Gleichgewicht hält und sich um Millionen andere Dinge kümmert. Es ist viel umfassender als jede → Landkarte.



**Wahrnehmungspositionen:** Eine Art des  → Reframing. Sich bewusst zu machen, was man selbst gerade fühlt, denkt und will (*Ich-Position*); sich in die Lage eines anderen Beteiligten zu versetzen (*Du-Position*); eine Situation als Außenstehender (*Beobachter-Position*) oder mit Gemeinschaftssinn (*Wir-Position*) zu betrachten: Zwischen diesen Wahrnehmungspositionen zu wechseln führt zu mehr Überblick und Flexibilität.