

Mehr Optionen in der Mediation mit NLP-Werkzeugen

Ursprung des NLP

Der Ursprung des NLP liegt in einer Forschungsarbeit von Richard Bandler und John Grinder aus den 1970er Jahren. Dabei untersuchten Bandler und Grinder die Arbeitsweise verschiedener erfolgreicher Therapeuten wie Fritz Perls (Gestalttherapie), Virginia Satir (Familientherapie) und Dr. Milton Erickson (Hypnotherapie).

Vorannahmen des NLP

Vorannahmen sind quasi die Grundeinstellung um mit NLP zu arbeiten. Eine Auswahl an NLP-Vorannahmen – die auch in der Mediation hilfreich sind – wurde vorgestellt.

Sprache und sinnesspezifische Wahrnehmung

Jeder Mensch hat fünf Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken). Die Auswertung dieser Sinneskanäle ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, das heißt viele Menschen haben einen oder mehrere bevorzugte Sinneskanäle. Dies schlägt sich auch in der Sprache nieder.

Meta-Modell der Sprache

Bei der Aufnahme von Informationen aus der Umwelt benutzen wir Menschen drei hilfreiche Mechanismen. Wir blenden Informationen aus (Tilgung), wir verknüpfen Sachverhalte miteinander (Verzerrung) und wir schließen von einer Erfahrung auf mehrere Erfahrungen (Generalisierung). Bei der Wiedergabe von Informationen aus unserem Bewusstsein / Unbewusstsein sind diese Mechanismen ebenfalls wirksam, sodass Informationen falsch oder unvollständig wiedergegeben werden. Das Meta-Modell der Sprache beschreibt, wie sich diese Mechanismen in der Sprache äußern und wie die fehlenden Informationen hinterfragt werden können.

Hypnotische Sprachmuster

Quasi als Umkehr des Meta-Modells erlauben es hypnotische Sprachmuster, durch gezielt unspezifische Sprache das Unbewusstsein des Gegenübers anzusprechen und damit Ressourcen des Unbewussten für kreative Lösungsfindung zu aktivieren.

Kalibrieren

Das Einstimmen auf die nonverbalen Signale unseres Gegenübers (Mimik, Körperhaltung, Atmung, Sprachmelodie, Sprachlautstärke) ermöglicht es uns den inneren Zustand unseres Gegenübers ohne sprachliche Kommunikation zu erfassen.

Rapport

Durch Aufbau von Rapport schaffen wir einen guten Draht zu unserem Gegenüber, eine positive Verbindung.