

Persönlichkeitstraining

# NLP – Besser als sein Ruf?

Wie für alle Methoden im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung gilt auch für Neurolinguistisches Programmieren (NLP): Seriosität und ethische Grundhaltung der Anbieter entscheiden über die Qualität der Angebote.

Von Mag. Christina Lechner

› Als Performance Coach in Sport und Wirtschaft hat Christoph Ungerböck neben Ausbildungen im Mentaltraining und Coaching die Stufenleiter vom NLP-Practitioner über den NLP-Master bis zum NLP-Coach und Trainer absolviert. „Ich selbst habe bei meinen Ausbildungen im Prinzip nur gute Erfahrungen gemacht. Dabei hinterfrage ich alle Ausbildungen stets sehr kritisch“, sagt Ungerböck. Allerdings bestätigt Ungerböck als zertifizierter Lebens- und Sozialberater die Ergebnisse der CliniCum-Recherche, bei der wir bei NLP-basierten Beratungsangeboten und Kursen auf fragwürdige Angebote gestoßen sind: Da gibt es etwa Anbieter, die auf ihren Internet-Seiten statt einer Definition von NLP lieber erklären, was ihre Kun-



den damit erreichen können. Versprechen von zu erreichender persönlicher Exzellenz und Lebenserfolgen sollen Kunden zu NLP-Kursen locken. Dies kritisiert auch der Osnabrücker Professor für Wirtschaftspsychologie Uwe Kanning: „Sie wollen in Windes-

„Das Bild des Stärkenbaums verdeutlicht die eigenen Fähigkeiten und positiven Erinnerungen und kann helfen, im wahrsten Sinne des Wortes gestärkt an neue Herausforderungen heranzugehen.“

*Christoph Ungerböck, NLP-Coach*

eile völlig unbemerkt in die Seele Ihrer Bewerber blicken (...) oder Ihr eigenes Unterbewusstsein ohne große Anstrengung auf grenzenlosen Erfolg programmieren? – Träumen Sie schön weiter. Eine solche Methode wird es niemals geben“, schreibt Kanning in einer Kolumne für den Haufe-Verlag ([www.haufe.de](http://www.haufe.de)).

## Kritisch betrachtet

„Mitunter entsteht tatsächlich der Eindruck, dass es in der Speaker- und Trainer-Szene ein Gerangel um Kunden gibt und mehr das Geschäftsmodell im Vordergrund steht“, so Ungerböck. Auf NLP basierende Methoden würden zwar eingesetzt, oft aber nicht als solche beschrieben oder nach klar erkennbaren Kriterien eingesetzt. Dabei habe NLP eine solide Basis, die allerdings außerhalb der universitären Forschungszentren auf Basis praktischer Beobachtungen entwickelt wurde, erklärt Alexander Seidl, Vorstandsmitglied des österreichischen Dachverbandes für NLP (siehe auch Interview). Die NLP-Gründer Richard Bandler und John Grinder nahmen



sich drei renommierte Psychotherapeuten und Begründer von Therapieschulen zum Vorbild: Fritz Perls (Gestalttherapie), Virginia Satir (Familientherapie) und Milton H. Erickson (Psychiater, prägte die moderne Hypnotherapie). Nach Analyse von deren Sprache, Verhalten und „mentalenen Modellen“ entstand NLP mit einer Palette an Methoden zur Reflexion und Optimierung eigener Kommunikations- und Verhaltensmuster. NLP kann so zu einem besseren Umgang mit sich selbst und anderen beitragen.

„In meiner praktischen Arbeit mit Klienten unterscheide ich selbst oft gar nicht mehr, ob eine bestimmte Methode aus dem NLP oder aus anderen Bereichen kommt. Entscheidend ist für mich immer die Rückmeldung: Wenn die Beratung den Klienten zu Lösungen ihrer Probleme verholfen hat, dann ist auch aus ihrer Sicht die Wahl der Methode meist zweitrangig“, betont Ungerböck.

## Stärken stärken

Ein typisches Beispiel aus seiner Beratungs- und Coachingpraxis ist das

## NLP im Gesundheitswesen

Von Gesundheitsexperten werden neben hoher sozialer Kompetenz und Flexibilität auch Fähigkeiten in Bereichen wie Management und Konfliktlösung verlangt, sind sich der deutsche und österreichische Dachverband für NLP einig. Kurz umrissen kann NLP im Gesundheitswesen dazu beitragen, die Kommunikation innerhalb der Teams oder mit Patienten zu optimieren – und damit nicht zuletzt zur Stressregulation beitragen.

NLP-Ausbildungen folgen einem stufenartigen Aufbau vom NLP-Practitioner zum Erwerb der Grundlagen kommunikativen Handelns über den NLP-Master, wo das „Modellieren“ von Erfolgsstrategien erlernt wird (jeweils ca. 20 Tage), bis zur Ausbildung zum NLP-Trainer und -Coach. Die Kosten für die jeweiligen Ausbildungen belaufen sich je nach Anbieter auf mehrere tausend Euro.

Der ÖDV-NLP vergibt ein Ausbildungssiegel und führt eine Liste von anerkannten Lehrtrainerinnen.

[www.oedv-nlp.at](http://www.oedv-nlp.at)



Thema Selbstwert: „Gerade Personen, die nach außen hin sehr selbstsicher und selbstbewusst auftreten, werden oft von Selbstzweifeln und Grübelfallen geplagt. Ich arbeite dann gezielt mit ihnen nach dem Prinzip des Stärkens ihrer Stärken und unterstütze sie etwa beim Anlegen eines Stärkenbaums. Ein solches Bild verdeutlicht die eigenen Fähigkeiten und positiven Erinnerungen und kann helfen, im wahrsten Sinne des Wortes gestärkt an neue Herausforderungen heranzugehen.“ Unterböck räumt dabei freilich ein, dass solche Methoden genauso in der psychologischen Beratung oder anderen Coaching-Richtungen verwendet werden – darüber eine Art „Urheber-Streit“ zu führen, sei jedoch nicht zielführend.

Seriöse Berater und Coaches sollten jedenfalls daran zu erkennen sein, dass sie nicht die Aura eines „Gurus“ schaffen – nach dem Motto: „Das kannst du nur bei mir lernen“ – und sich bei Erfolgen ihrer Klienten dezent im Hintergrund halten. Klar ist, dass eine solche Strategie der Bescheidenheit von den Beratern viel Eigenreflexion verlangt und aus wirtschaftlichen Gründen zumindest vorübergehend von Nachteil sein kann. Erfahrungsgemäß werden kompetente und seriös arbeitende Anbieter allerdings eher weiterempfohlen als solche, die nur teure Pakete unter wohlklingenden Namen anbieten. <<

## „NLP ist Kommunikation auf Augenhöhe!

Im Gespräch mit CliniCum erklärt Alexander Seidl, Vorstand des Österreichischen Dachverbandes für NLP, warum die Qualitätssicherung eine stete Herausforderung bleibt.

### ► CliniCum: Warum ist es so schwierig, eine gemeinsame und gut verständliche Definition von NLP zu finden?

**Seidl:** Der Begriff NLP ist nicht geschützt, und daher können verschiedene Anbieter durchaus ihre eigenen Definitionen verwenden. Darunter leiden natürlich der Ruf und die Professionalität von NLP. Seitens des Dachverbandes stehen wir jedoch dahinter, nur qualifizierte Lehrtrainer nach bestimmten Kriterien anzuerkennen und damit den Kunden eine Orientierung zu geben. Nicht zuletzt wissen wir von vielen Beschwerden über einige Anbieter von Kursen, die es ihren Kunden etwa nicht ermöglichen, vorzeitig aus Ausbildungsverträgen auszusteigen.

### ► Was genau ist nun NLP, und wie unterscheidet es sich von anderen Methoden in der Persönlichkeitsentwicklung?

NLP ist keine homogene Methodik und behauptet auch nicht, eine bestimmte Methode erfunden zu haben. NLP beschreibt Muster wie die eines guten Gesprächs und zerlegt die in Sekundenbruchteilen ablaufenden Prozesse dahinter in Teilschritte. Damit werden sie erkennbar und lernbar gemacht. Insgesamt geht es beim NLP darum, wirksame Methoden zu erkennen, zu modellieren und sie letztendlich für sich selbst anzuwenden. Erlernte, automatisierte Verhaltensmuster können damit durch neue, wirksamere mentale Strategien ersetzt werden. Ziel ist es, dass die Anwender damit wieder ein Stück mehr Selbstkompetenz erhalten. Wenn ich etwa bei Kritik stets überreagiere, dann kann ich mit NLP lernen, bei Kritik ein neues, selbstsicheres Verhalten zu zeigen. Genauso könnte ich mir Ihre Art, präzise Fragen zu formulieren, als Modell für NLP in der Interviewtechnik hernehmen.

### ► Danke für das Feedback. Sie arbeiten auch mit NLP-Methoden als Berater im Gesundheitswesen. Was können Sie damit erreichen?

Vor mehreren Jahren haben wir für Krankenhausmitarbeiter in Wien eine eigene Ausbildung zum NLP-Practitioner angeboten. Laut einer Evaluation des Instituts für Psychologische Diagnostik der Universität Wien erreichten die Teilnehmer damit signifikante Besserungen in kommunikativen Bereichen oder beim Stressmanagement. Daraus ist letztlich auch das Buch über NLP im Gesundheitswesen entstanden. Generell kann man mit der Methodik des NLP im Gesundheitswesen – wie in allen anderen Unternehmen – auf Ebene der Personal- und Organisationsentwicklung schwierige Prozesse und Kommunikationssituationen sehr exakt analysieren und nach einer Art „strukturiertes Best Practice“ Veränderungen sehr effizient begleiten. Das Beschwerdemanagement ist ein gutes Beispiel dafür, genauso der Umgang mit Wartezeiten oder die Führungskräfteentwicklung.

### ► Stimmt es, dass viele Politiker mithilfe des NLP an ihrer Rhetorik feilen?

Nach meinem Stand des Wissens ist das mehr eine Mär als Realität. Einige Politiker haben vielleicht Teile von NLP-Ausbildungen absolviert, schon aus Zeitgründen vermutlich aber keine kompletten. Wenn wir zudem davon ausgehen, dass im NLP die Wertschätzung gegenüber Gesprächspartnern und die Begegnung auf Augenhöhe eine große Rolle spielt, dann vermisste ich die oft in politischen Auseinandersetzungen. Schließlich nutzt die beste Gesprächstechnik nichts, wenn ich mein Gegenüber innerlich abwerte. In diesem Sinne wäre es sogar wünschenswert, wenn Politiker mehr qualifizierte NLP-Ausbildungen hätten.



Alexander Seidl ist Vorstandsmitglied des österreichischen Dachverbandes für NLP (ÖDV-NLP), vom Österr. Normungsinstitut (ON) zertifizierter Organisationsberater und -trainer für das Gesundheitswesen und Geschäftsführer der Health Care Communication. Er hat u.a. das Handbuch „Freundlich, aber bestimmt – Die richtigen Worte finden in Gesundheitsberufen“ verfasst und ist Mitherausgeber von „NLP im Gesundheitswesen“ (beide: Springer).