



Was macht eigentlich...

Dagmar Stein

NLP-Trainerin, VHS-Dozentin und Theaterpädagogin

Sie geben seit rund zehn Jahren an der Volkshochschule Bamberg Einführungskurse in das Neuro-Linguistische Programmieren, kurz NLP. Wie würden Sie NLP charakterisieren?

„Neuro“ steht für die Art und Weise wie wir denken. Linguistisch bedeutet: Wie wir mit uns selbst und andern sprechen. Und das Programmieren sind Methoden, mit denen wir ungünstige Verhaltensweisen verbessern können. NLP ist eine Kommunikations-Methode, die hilft, andere Menschen zu verstehen und die eigene Sichtweise zu verändern. Die Lösung ist dabei wichtiger als das Problem.

Sie selbst beschäftigen sich seit 15 Jahren mit NLP. Wie hat es Ihr Leben verändert?

Ich habe gelernt, mit meinen Problemen besser umzugehen. Und ich war sehr motiviert, daran zu arbeiten, da sich immer deutlichere Erfolge einstellten. Auch wenn es hin und wieder ein etwas anstrengender Entwicklungsprozess war, hat es sich gelohnt, denn mein Leben hat sich völlig verändert. Natürlich habe ich auch heute noch schwierige Zeiten. Doch ich erlebe sie mittlerweile anders, da ich solche Situationen und mich selbst konstruktiver bewerte und damit positiver umgehe. Ich denke, dass ich dadurch ein relativ zufriedener und glücklicher Mensch geworden bin.

NLP versucht Gesprächssituationen aktiv zu steuern, weshalb es anfangs als manipulativ verschrien war. Gibt es diesen Vorwurf immer noch?

Ja, es gibt Leute, die bei NLP an

Manipulation denken. Und leider gibt es einige schwarze Schafe unter den Trainern. Natürlich kann man jedes Werkzeug in gewisser Weise missbrauchen. Aber das hat nichts mehr mit NLP zu tun. Kursteilnehmer, die zu mir kommen und Manipulations-Tricks erwarten, muss ich enttäuschen. Schließlich geht es bei NLP nicht darum den anderen, sondern sich selbst zu verändern. Man lernt Eigenverantwortung zu übernehmen, für sein eigenes Handeln gerade zu stehen, sich eigene Ziele zu setzen und diese zu verwirklichen.

NLP geht davon aus, dass Menschen unterschiedliche Wertvorstellungen haben, nach denen sie handeln. Wie lässt sich beispielsweise eine gemeinsame Kommunikationsebene zwischen einem Banker und einer Künstlerin herstellen, die für beide erfüllend ist? Das ist ein schönes Beispiel. Ich denke, wenn man den festen Wunsch hat, sich in die andere Person hineinzusetzen, dann findet man auch eine gemeinsame Kommunikationsebene. Warum sollte eine Künstlerin nicht Geschäftssinn haben und ein Banker sich nicht für Kunst interessieren? Die Kunst dabei ist, die Gemeinsamkeiten zu erkennen.

Mit welchen Erwartungen kommen die Leute in Ihre Kurse?

Das ist recht unterschiedlich und hängt vom jeweiligen Kurs-Thema ab. So biete ich beispielsweise Seminare zu emotionaler Intelligenz, Selbstbewusstsein, Kommunikation, Einführung ins NLP, Konfliktlösungen und die Glücks-Kur für den Alltag an. Dementsprechend

unterschiedlich sind die Erwartungen: Manche Leute möchten einfach NLP kennen lernen oder etwas Neues ausprobieren, andere haben ein konkretes Problem und suchen Lösungen, manche wiederum möchten ihre Kommunikation verbessern.

Was kann Ihrer Meinung nach NLP und was nicht?

Ohne Eigeninitiative und festen Willen funktioniert auch NLP nicht. Doch wer Lösungswege sucht, wird bei NLP viele unterstützende Methoden finden, um es zu erreichen. Nach dem Motto: die Lösung lauert überall! Ich persönlich möchte mit meinen Seminaren und individuellem Coaching Menschen für ihr eigenes Leben begeistern und für das, was in ihnen steckt.

Viele Menschen beurteilen Gesprächspartner, die sie zum ersten Mal treffen, innerhalb von wenigen Sekunden. Wenn man nun merkt, dass man vom Gesprächspartner abgelehnt wird, wie geht man am besten damit um?

So ist nun mal das Leben, dass man nicht von jedem gemocht wird. Jeder lebt sozusagen in seiner eigenen Wirklichkeit und dem Wertesystem, mit dem er seine Welt definiert. Das ablehnende Verhalten des Gesprächspartners sagt somit auch einiges über dessen Ängste und Abneigungen aus. Trotzdem sollte man sein Verhalten akzeptieren und respektvoll mit ihm umgehen. Denn leider nehmen sich Menschen oft die Möglichkeit, den ersten Eindruck zu verändern, indem sie auf Ablehnung eben auch mit Ablehnung reagieren. Frank Gundermann



NLP-Trainerin Dagmar Stein.

Foto: Mirko Ganesch