

· DIE KRAFT DER PSYCHE ·

Kommunikation als Therapie?

Ziele formulieren und erreichen mit NLP

Wir wissen heute aus der medizinischen und psychologischen Forschung, dass die Art und Weise, wie Arzt und Patient miteinander umgehen, ob sie „einen guten Draht“ haben, einen ganz erheblichen Einfluss auf die Heilung beziehungsweise den Erhalt der Gesundheit hat. Und genau dieser „gute Draht“, in der Fachsprache Rapport genannt, hängt nicht vom Zufall ab, sondern ist beeinflussbar.

Wie Hirnforschung und Linguistik unsere Gesundheit beeinflussen

Ein Kommunikationsmodell, das sich unter anderem genau damit beschäftigt, wie zwei Menschen einen guten Draht zueinander bekommen, ist das NLP (Neurolinguistisches Programmieren oder Neurolinguistische Psychologie). Es bedient sich Erkenntnissen aus der **Neurobiologie**, der Hirnforschung und geht der Frage nach, wie unsere Emotionen entstehen und gesteuert werden. Aus der **Linguistik** wissen wir, wie die Sprache unser Miteinander beeinflusst. Wir können sprachliche Mittel bewusst einsetzen, um bestimmte Ziele zu erreichen. **Programmieren** kommt aus der Computersprache und meint, dass wir über die neurologischen und linguistischen Eingaben innere Prozesse steuern können. Ganz so mechanistisch funktioniert unser Gehirn allerdings nicht. Daher wird in der neueren Literatur manchmal stattdessen der Begriff **Neurolinguistische Psychologie** benutzt.

Die Entwicklung des NLP

Ursprünglich wurden die Werkzeuge des NLP von dem amerikanischen Mathematiker und Psychologen Richard Bandler und dem Linguisten John Grinder zusammengetragen. Sie beobachteten erfolgreiche Therapeuten wie Milton Erickson, Virginia Satir und Fritz



Bild: fotolia.com

Perls und versuchten herauszufinden, was deren Arbeit so erfolgreich machte. Das ist übrigens bis heute eine wesentliche Technik des NLP: Lernen am Modell. Oder anders gesagt: Schau dir bei den Besten ihres Fachgebiets an, mit welcher Strategie sie erfolgreich sind, und übertrage dies in deinen persönlichen Kontext.

Später wurden aus den Erkenntnissen Formate abgeleitet, mit denen lösungsorientierte therapeutische Interventionen möglich sind. Insbesondere stellen die Grundannahmen des NLP ein nützliches Modell dar, um den menschlichen Umgang untereinander ver-

ständnisvoll, respektvoll und achtsam zu gestalten. Auch der Placebo-Effekt lässt sich mit dem Gedankenmodell des NLP erklären: eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Suggestion, von außen oder innen. Und es funktioniert. Gleichwohl sollte man sich nicht dazu hinreißen lassen, zu denken, alle Probleme dieser Welt wären auf diese Art und Weise lösbar.

NLP als Baustein in der Applied Kinesiology

Eine der drei Seiten im Gesundheitsdreieck der Applied Kinesiology steht für das weite Gebiet unserer Psyche und Emotionen. Das Ziel der Ärzte und The-

rapeuten, die mit den Werkzeugen der AK arbeiten, besteht darin, herauszufinden, welche Intervention ein Mensch benötigt, um die individuellen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und den Gesundheitszustand nachhaltig zu verbessern. Das Kommunikationsmodell NLP ist als wesentlicher Baustein auf der psychischen Seite der AK integriert. Sie können davon ausgehen, dass ein Arzt oder Therapeut, der die AK als diagnostisches Werkzeug benutzt, in Grundzügen auch etwas vom NLP gehört hat und gegebenenfalls mit Psychotherapeuten oder Coaches zusammenarbeitet, die auf diesem Gebiet firm sind.

Ziele formulieren mit NLP

Einer von vielen Aspekten im NLP ist das Formulieren von Zielen. Ist es nicht so, dass gerade in vielen Fragen der Gesundheit eine klare Zielvorstellung zu schnelleren und besseren Ergebnissen führt? – Umso wichtiger ist es hier also, klare, „gute“ Ziele formulieren zu können. Allzu oft passiert es leider, dass wir uns zwar Ziele setzen, diese aber sehr schwammig, unpräzise und auch nicht gehirntauglich formulieren. Deshalb möchte ich im Folgenden einmal die NLP-Kriterien eines wohlgeformten, soll heißen: gehirngerecht formulierten Ziels erläutern. Das könnte Ihren nächsten Arztbesuch sehr viel effektiver gestalten und vielleicht sogar Ihre Gesundheit ganz neu beleben!

- Ein Ziel sollte immer positiv formuliert sein. Negationen kann unser Gehirn nämlich nicht gut verarbeiten. Oder haben Sie schon mal an einen nicht rosaroten Elefanten gedacht?
- Keine Vergleiche! Auch damit fängt das Gehirn wenig an.
- Ein Ziel sollte konkret und genau beschrieben sein: Wann soll es erreicht sein? In welchem Zusammenhang soll es gelten? Je genauer Sie beschreiben, desto größer die Chance, das Ziel zu erreichen.

Mit Negationen und Vergleichen kann unser Gehirn nicht gut arbeiten. Ziele der Art „Ich möchte nicht mehr so oft ungesund essen“ oder „Ich möchte weniger rauchen als mein Kollege“ haben deshalb schlechte Chancen, verwirklicht zu werden.

✗ Ich möchte nicht mehr so oft ungesund essen.

↓

✓ Ab morgen esse ich jeden Tag zweimal Gemüse: mittags und abends.

✗ Ich möchte weniger rauchen als mein Kollege.

↓

✓ Ab Montag rauche ich nur noch drei Zigaretten am Tag. Eine am Vormittag, eine nach dem Mittagessen und eine nach Feierabend.

- Ihr Ziel sollte realistisch sein. So haben Sie gute Chancen, es zu erreichen. Und dann können Sie ja eine nächste Etappe definieren.
- Sie sollten einfach und überschaubar formulieren, den Weg zu einem größeren Ziel in kleinere Teiletappen zerlegen.
- Ein Ziel sollte messbar sein, das heißt: Sie sollten irgendwie merken, wenn Sie weiter kommen, zum Beispiel, indem Sie Meilensteine festlegen.
- Ihr Ziel sollte aus eigener Kraft erreichbar sein. Sie sind der Regisseur Ihrer Wünsche und Ziele. Eigeninitiative ist ganz entscheidend, wenn Sie weiterkommen wollen.
- Benutzen Sie all Ihre Sinne, um Ihr Ziel genau zu beschreiben. Wie sieht es aus? Wie riecht und schmeckt es? Wie fühlt es sich an? Hören Sie etwas, wenn Sie am Ziel sind?
- Denken Sie an die Konsequenzen. Was sind die Vorteile, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Gibt es auch Nachteile? Und können Sie die in Kauf nehmen?
- Welche Ressourcen benötigen Sie? Wo bekommen Sie die her?

- Was hält Sie möglicherweise noch davon ab, den ersten Schritt zu gehen? Wie können Sie dieses Hindernis überwinden?

Dann los! Viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Ziele, speziell natürlich Ihrer Gesundheitsziele!



DER AUTOR:
 Dr. med. Michael Scheer
 Praxis für Gesundheitsvorsorge
 und ganzheitliche Medizin

PRAXISANSCHRIFT:
 Im Quinhagen 1a · 33104 Paderborn
 info@doc-scheer.de · www.doc-scheer.de
 Tel. 05254 9305550