



Petra Dannemeyer & Ralf Dannemeyer

# NLP-Master-Lehrbuch

Die Magie der Veränderung mit  
Neurolinguistischem Programmieren

Petra Dannemeyer & Ralf Dannemeyer

**NLP-Master-Lehrbuch**

Die Magie der Veränderung mit Neurolinguistischem Programmieren



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](https://www.youtube.com/user/Junfermann)

PETRA DANNEMEYER & RALF DANNEMEYER

# NLP-MASTER-LEHRBUCH

DIE MAGIE DER VERÄNDERUNG MIT  
NEUROLINGUISTISCHEM PROGRAMMIEREN

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2018



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2018  
Coverfoto © RickLordPhotography – www.istockphoto.com  
Covergestaltung/Reihenentwurf Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn  
Abbildungen im Buchinneren Christian Berger, www.mindreflection.de

Satz & Layout Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-792-6

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-95571-790-2 (EPUB), 978-3-95571-789-6 (Print),

978-3-95571-791-9 (MOBI).

Dieses Buch dient Menschen, deren Interesse primär dem beruflichen oder persönlichen Wachstum gewidmet ist. Was die Leserinnen und Leser damit in der Praxis anfangen, unterliegt ihrer eigenen Verantwortung. Insbesondere sind die Übungen und Formate nicht als Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Behandlungen zu verstehen.

Die Landkarte ist nicht die Landschaft.

Den vielen besonderen Individuen gewidmet, für die in dieser unsicheren Zeit eine bunte Landkarte, Toleranz und Nächstenliebe geradezu eine Überlebensfrage sind: die vor Krieg, Verfolgung und Hunger aus ihren Heimatländern zu uns flüchten.

Und jenen, die einen nicht alltäglichen Entwurf ihres Lebens realisieren, weil auch sie *besonders* sind – gleichgültig, ob sie es so wählten oder ob ihr Schicksal ihnen dies abverlangt.

Wir widmen dieses Buch jenen, die diesen *besonderen* Menschen Unterstützung, Toleranz, Respekt und Liebe schenken.

Für Phileas, Dörte und Marcus, die dies *Besondere* gemeinsam erleben und tragen.

# Inhalt

Vorwort.....	13
Einführung .....	17
<b>1. Meisterschaft im NLP – was ist das?.....</b>	<b>29</b>
1.1 Das Persönlichkeitspentagramm – was ist <i>wirklich</i> wichtig im Leben?.....	30
1.1.1 Das Erkenntnisfeld: Gibst du deiner Intuition eine Chance? .....	32
1.1.2 Das Geschlechterfeld: Wie lebst du dein Frau- oder Mannsein? .....	35
1.1.3 Das Kontaktfeld: Lebe deine Bedürfnisse!.....	38
1.1.4 Das Kommunikationsfeld: Zuhören wie Momo oder immer nur reden?.....	40
1.1.5 Das Hierarchiefeld: Führen oder führen lassen? .....	43
1.2 Dein persönliches Masterprojekt: Finde deine wichtigste Qualität heraus..	46
<b>2. Systeme – Muster in den verborgenen Spielen des Lebens .....</b>	<b>49</b>
2.1 Was bedeutet Systemtheorie?.....	50
2.2 Was ist Systemtheorie im NLP – und was nicht?.....	51
2.3 Systemtheorie praktisch: Was wir im NLP damit machen .....	55
<b>3. Eine Grundformel der Veränderung .....</b>	<b>57</b>
3.1 Die typische Beziehung im NLP-Coaching .....	57
3.2 Der ganze Veränderungsprozess auf einer Timeline: das S. C. O. R. E.-Modell .....	58
3.3 Unsere Weiterentwicklung: der Dreier-Loop der Veränderung.....	60
3.3.1 Der Dreier-Loop der Veränderung im Businesskontext .....	62
3.3.2 Der Dreier-Loop der Veränderung in Therapie, Coaching und Selbstmanagement.....	66
<b>4. Werte – das Sternbild deines Lebens .....</b>	<b>75</b>
4.1 Was sind Werte?.....	76
4.1.1 Sokrates und das Wissen vom Nichtwissen .....	77
4.1.2 Wertetoleranz und Wertediktatur .....	79
4.2 Wenn Werte in Konflikt geraten .....	81
4.2.1 Die Wertehierarchie – die klassische Variante .....	83
4.2.2 Die Wertehierarchie nach der <i>perspektiven</i> -Methode .....	85
4.3 Wertearbeit in Wirtschaft und Organisationen .....	89
4.4 Gesellschaftliche Werte: das Ich, das Wir und das progressive Wir .....	94
4.5 Zum Schluss eine therapeutische Wertearbeit mit Carolin .....	95

<b>5.</b>	<b>Ankern für Meister*innen</b> .....	99
5.1	Deinen Raumankern auf der Spur .....	100
5.2	Immer auf die gleiche Stelle: Methoden des Mehrfachankerns .....	102
5.3	Kopf hoch! Probleme körpersprachlich entmachten .....	105
5.4	Ein kräftiger Schluck aus der Pulle.....	107
5.5	Der Rettungsanker .....	107
5.6	Ankern auf der Insel des Seins .....	108
<b>6.</b>	<b>Persönlichkeit und Potenziale – Teams und Typen</b> .....	111
6.1	Persönlichkeit – was ist das eigentlich?.....	111
6.1.1	Trait oder State – wo steht NLP? .....	112
6.1.2	Unsere Persönlichkeit im Spiegel der Neurobiologie.....	113
6.2	Geschichte: von ungewöhnlichen Ansätzen bis zu mörderischer Ideologie .....	115
6.3	Carl Gustav Jung und die psychologischen Typen .....	116
6.3.1	Das Original von 1921 mit acht Typen.....	116
6.3.2	Aus acht mach 16: der MBTI .....	117
6.4	Die Metaprogramme des NLP.....	119
6.4.1	Der Richtungsfilter: Hin zum Spaß oder weg vom Leid? .....	122
6.4.2	Möglich oder notwendig? Der Beweggrundfilter (Modal-Operator-Filter).....	123
6.4.3	Wer sagt dir, dass du „gut“ bist? Der Bezugsrahmenfilter .....	125
6.4.4	Wann glaubst du, dass jemand gut ist? Der Überzeugungsfilter .....	127
6.4.5	Was ist gut für dich, was für andere? Der Management-Richtungsfilter.....	129
6.4.6	Gleich loslegen oder erst mal abwarten? Proaktiv oder reaktiv? .....	131
6.4.7	Lieber alleine machen oder kooperieren? Der Gemeinsamkeitsfilter .....	133
6.4.8	Menschen – Dinge – Systeme: der Arbeitspräferenzfilter .....	135
6.4.9	Wichtig bei Stellenbesetzungen und Teamentwicklung: der Primäre-Interessen-Filter .....	136
6.4.10	Kurz und knackig oder lieber alles ganz genau? Der Chunk-Filter .....	139
6.4.11	Matchen oder Mismatchen? Der Beziehungsfilter.....	141
6.4.12	Cool bleiben oder an die Decke gehen? Reaktion auf emotionalen Stress ...	143
6.4.13	Blick zurück oder nach vorn? Der Zeitfilter .....	144
6.4.14	Innen- oder Außenwelt? Der Aufmerksamkeitsfilter .....	147
6.5	Typologien und Ethik .....	149
6.6	Beobachtungen auswerten mit unserem Metaprogramm-Erhebungsbogen.....	150
6.7	Die Metaprogramme bei der Personalauswahl nutzen.....	155
6.8	Die Metaprogramm-Party .....	158
6.9	Potenziale ermitteln mit dem großen Metaprogramm-Fragebogen .....	160

<b>7.</b>	<b>Die Eintrittskarte in die Welt erfolgreicher Menschen: Modelling</b> .....	171
7.1	Der Unterschied, der den Unterschied macht.....	172
7.2	Die Phasen des Modelling-Prozesses.....	174
7.3	Mach's einfach! Eleganz und Pragmatismus beim Modelling .....	181
7.4	Ressourcen, Analysetools und Methoden des Modelling .....	182
7.4.1	Modelling mit dem T. O. T. E.-Modell .....	183
7.4.2	Modelling mit dem Dreier-Loop der Veränderung .....	184
7.4.3	Modelling mit dem R. O. L. E.-Modell .....	185
7.4.4	Verfeinerung: aus dem R. O. L. E. einen B. A. G. E. L. machen .....	185
7.4.5	Glaubenssätze ermitteln: Modelling mit der Rose der Erkenntnis.....	187
7.4.6	Modelling mit den Metaprogrammen .....	189
7.5	Modelling in der Wirtschaft .....	190
7.6	Der Blick auf das große Ganze: Modelling für eine bessere Welt.....	191
7.7	Der „Modelling-Streit“: John Grinder gegen den Rest der NLP-Community.....	192
<b>8.</b>	<b>Misserfolge in Erfolge wandeln: Strategien im NLP</b> .....	193
8.1	Die Strategie-Notationen des NLP.....	195
8.2	$A_{ex} \rightarrow V^k \rightarrow V_{ex}$ – warum so kompliziert? .....	196
8.3	Misserfolgsstrategien erkennen und verändern .....	197
<b>9.</b>	<b>Mit einer Provokation die Richtung des Denkens ändern</b> .....	203
9.1	Frank Farrelly und der Provokative Ansatz .....	203
9.2	Liebevolle Annahme – die Bedingung für wirksame Provokation .....	207
9.3	Kleine Worte – große Mauern.....	208
9.4	Trickreich provozieren: die Sleight-of-Mouth-Muster.....	210
<b>10.</b>	<b>Die Heilung des Inneren Kindes</b> .....	221
10.1	So funktioniert Prägung .....	221
10.2	Liebe ist alles! .....	223
10.3	Was ist das Innere Kind? .....	224
10.4	Das Buch des Lebens neu schreiben .....	229
10.4.1	Der Reimprint – das NLP-Format zur Heilung des Inneren Kindes .....	230
10.4.2	Unsere Weiterentwicklung des Reimprints.....	234
<b>11.</b>	<b>Heilung auf spirituelle Art: die Core-Transformation</b> .....	257
11.1	Wie die Spiritualität zum NLP kam .....	257
11.2	Die Arbeit mit dem Seinszustand .....	259
11.3	Das Geheimnis des „Fegeatems“ .....	266
11.4	Einen inneren Teil erwachsen werden lassen und integrieren .....	267
11.5	Heilung vererbter Narben: der Reimprint für die Ahnen .....	268

<b>12. Konflikte lösen</b> .....	271
12.1 Der Kampf der Motive.....	271
12.2 Konfliktgründe: Worum geht es? .....	272
12.3 Konflikte lösen mit Mediation.....	281
12.3.1 Was ist Mediation? .....	281
12.3.2 Das Vorgehen in einer Mediation .....	283
12.3.3 Ein Muster für eine Mediation .....	284
12.4 Die NLP-Schatzkiste bei Konflikten.....	287
12.5 Der Meta-Mirror: Betrachtungen im Spiegel meines Selbst .....	290
12.5.1 Der Meta-Mirror – klassische Variante .....	291
12.5.2 Unsere Weiterentwicklung: der Meta-Spiegel mit dem Kameramann .....	294
<b>13. Einander neu lieben lernen: die Arbeit mit Paaren</b> .....	301
13.1 Irrtümer über die Liebe .....	302
13.2 Das Wesen der reifen Liebe .....	304
13.3 Die Herausforderungen in der Paararbeit an den Coach.....	305
13.4 Projektion, Verzerrung, Ignoranz – die typischen Paarprobleme.....	307
13.5 Kalibrierte Schleifen oder geeichte Kommunikation .....	308
13.6 Ein Paar – drei Aspekte des Glücks oder Unglücks .....	312
13.7 Ich, du und wir: ein Fragebogen für Liebende .....	312
13.8 In vier Veränderungsphasen die Kunst des Liebens verfeinern.....	314
13.8.1 Phase 1: Entdecken .....	314
13.8.2 Phase 2: Gewahrsein .....	317
13.8.3 Phase 3: Verstehen .....	317
13.8.4 Phase 4: Entwicklung neuer Möglichkeiten .....	318
<b>14. Schockmomente: der Umgang mit Trauer und Verlust</b> .....	319
14.1 Unterschiedliche Arten der Trauer.....	319
14.1.1 Wie lange dauert Trauer? .....	320
14.1.2 Richtig trauern – gibt es das?.....	321
14.1.3 Den Schmerz abkürzen – geht das? .....	322
14.2 Die Trauer für den Neubeginn nutzen – und LEBEN .....	323
14.2.1 Das Trauer-und-Verlust-Format.....	324
14.2.2 Eine Intervention für Uli – unsere Weiterentwicklung des Trauer-und-Verlust-Formates .....	326
14.3 Von Opfermentalität und Schuldzuweisung .....	329

<b>15. Verwirrendes entwirren: das Synästhesie-Molekül</b> .....	333
15.1 Augen starr nach unten: eine Synästhesie der Panik .....	333
15.2 Was ist Synästhesie? .....	334
15.3 Verwandlung von Versagen in Feedback: das Format .....	336
15.4 Synästhesie-Molekül plus „Winken“ und „Klopfen“ .....	338
15.5 Alles Hokuspokus? .....	347
<b>16. Rapport für Meister*innen</b> .....	349
16.1 Von mitreißenden und langweiligen Präsentationen .....	349
16.2 Blickkontakt zu vielen Menschen – wie geht das? .....	350
16.3 Pacing von Gruppen .....	351
16.4 Raumanker gekonnt einsetzen .....	352
16.4.1 Arbeiten mit Flipchart, Pinnwand oder Projektionswand .....	353
16.4.2 Der „Jetzt-wird’s-erst“-Raumanker .....	354
16.4.3 Der „Gute-Laune“-Raumanker .....	355
16.4.4 Mach den Raum zu deinem Assistenten .....	356
16.4.5 Anordnung der Tische und Stühle .....	357
16.5 Magische Worte: verbaler Rapport .....	357
16.6 Ohne Worte: nonverbaler Rapport .....	359
16.7 Das IPO-Kommunikationsmodell .....	362
16.8 Der wichtigste Rapport: Resonanz zu sich selbst .....	368
<b>Zum Schluss</b> .....	375
Danksagung .....	377
Literatur .....	379



# Vorwort

Das *NLP-Master-Lehrbuch* ist für uns ein großer Schritt bei der Erfüllung eines vor vielen Jahren erstmals gemeinsam geträumten Traumes.

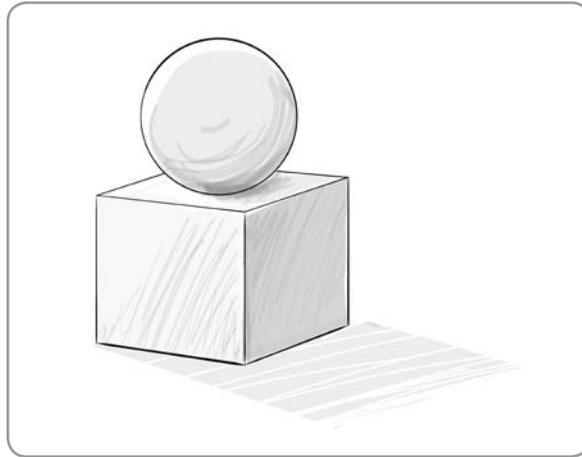
1999 erlebten wir unsere Masterausbildung auf Mallorca. In der freien Zeit fuhren wir gern ein Stück in die Berge, setzten uns still hin, schauten in eine atemberaubend schöne Schlucht und meditierten. Keine Ahnung, wer die Worte zuerst aussprach, die wir beide dachten: „Eines Tages werden wir das alles aufschreiben, und viele Menschen werden teilhaben.“

Es war kaum ausgesprochen, da hallte der Ruf eines Adlers durch die Schlucht, gerade so, als wollte er die Botschaft in uns verankern. Kennst du solche Momente? Es war, als ob das ganze Universum mit uns träumte. Und wenn du diesen Zustand erreichst – den, wenn dein Traum ganz manifest wird –, erfüllt dich eine ganz besondere Intensität. Du wirst deinen Traum wahr machen. Es geht nicht mehr anders.

Wir kamen getrennt zum Master nach Mallorca und setzten nach diesem Abenteuer unsere Forschungsreise als Paar fort: Wir schauten uns viele Schätze der Veränderungsarbeit an, auch Methoden außerhalb des NLP. Wir suchten spirituelle Lehrer auf. Wenige davon modellierten wir: diejenigen, die uns ehrlich erschienen und in uns etwas bewirkten. So kamen wir in eine zweijährige schamanische Ausbildung und studierten Heilrituale und Bewusstseinsmodulation. Und wir studierten die Spielarten des NLP, denen man heutzutage begegnet, sehr genau. Was gibt es da?

- Als Manipulationsmethode dient NLP solchen Zeitgenossen, die im Stile „alter Macht“ andere Menschen kontrollieren wollen. *Wir lehnen dies zutiefst ab.*
- Als Technik oder Methodenkoffer zur Selbstoptimierung. Okay, kann man machen, ist aber, gemessen an seinen Möglichkeiten, ein sehr bescheidener Anspruch an NLP.
- Als Haltung innerhalb einer genialen Veränderungsmethode, *wirkmächtig* ja, doch im Sinne von *Macht der Liebe*: Es geht darum, dich mit deiner tiefsten Sehnsucht in Berührung zu bringen und diese dann zu leben. Daran knüpft fast automatisch der Erfolg von allem an, was du tust – weil er von innen kommt.

Ganz in der Nähe unserer Institutsräume in Weimar, im Park an der Ilm, steht ein Kunstwerk, das wirkt, als beschreibe es den Sinn des NLP: der „Stein des guten Glücks“ (Abbildung 1). Johann Wolfgang von Goethe ließ ihn 1777 neben sein Gartenhaus setzen. Die Skulptur enthält eine mystische Formensprache: Der solide steinerne Quader verkörperte für Goethe Klarheit, Stabilität und Präzision, die Kugel etwas Dynamisches, Mystisches, Visionäres. Werden diese beiden scheinbar gegensätzlichen Elemente miteinander kombiniert, so heben sie einander nicht auf, sondern ergeben eine neue Einheit, eine zugleich bewegliche und stabile Ordnung: Der Mensch hat sein gutes Glück gefunden.



**Abbildung 1:** Der Stein des guten Glücks

Wir kombinieren

- den Quader – die klare Struktur des NLP, nachvollziehbare und in ihren Abläufen logische Übungsanleitungen, leicht verständliche theoretische Erklärungen auf der Grundlage wissenschaftlicher Fundierung – und
- die Kugel – ein Menschenbild, das von gegenseitiger Achtung, emotionaler Freiheit und Liebe geprägt ist, von Werten und Visionen. Und von der Erlaubnis, diese Visionen intensiv zu träumen, um sie danach – zurück zur Qualität des Quaders – zu realisieren.

Menschen, die in unsere Seminare kommen oder unsere Bücher lesen, finden in ihnen ihren persönlichen *Stein des guten Glücks* und begegnen sich selbst auf eine neue Art: Sie lernen, ihr Bewusstsein willentlich zu modulieren und Zugang zu den Tiefen ihres Seins zu finden.

Das beginnt mit dem Wechsel vom Problem- zum Lösungsdenken, vom Handeln nach *Notwendigkeiten* zum Handeln nach *Möglichkeiten*. Erst dieses – die Orientierung auf Lösungen und die Vervielfältigung von Möglichkeiten – ermöglicht emotionale Autonomie. Wer immer nur macht, was notwendig ist, vernachlässigt eigene Bedürfnisse und erfüllt die anderer – mit allen Folgen für das persönliche Glück.

Gleichzeitig erfahren sie den Unterschied zwischen Realisierbarkeit und Wirkung. Veränderung, die zwar theoretisch wirksam, im persönlichen Alltag aber nicht realisierbar ist, nützt nichts. Und umgekehrt ist es keine echte Veränderung, wenn die erarbeiteten Schritte zwar realisierbar, aber unwirksam sind. Vielleicht veränderst du Kleinigkeiten in einem alten Rahmen, machst also mehr vom Selben nur ein bisschen anders. Die Realisierbarkeit und Wirksamkeit in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen, ist eine Kunst, die wir als Ökologie unserer Veränderungsarbeit betrachten.

Da wir selbst gierige Architekten der Veränderung sind, finden wir immer wieder neue Herangehensweisen und Formate, mit denen wir bestehende NLP-Anwendungen erweitern und veredeln. Wir sind sehr gespannt, ob du Lust hast, diese Ideen aufzugreifen, auszuprobieren und deine eigenen Impulse dazuzugeben.

Alles begann mit der Meditation in den Bergen Mallorcas und dem Ruf des Adlers. Und nun liest du unser NLP-Master-Lehrbuch: Sei herzlich willkommen in unserer Welt!



Deine Petra Dannemeyer



Dein Ralf Dannemeyer

PS: Auch in diesem Buch sagen wir einfach „du“ wie in unseren Seminaren. Das schafft die Nähe und das Vertrauen, die für uns der Nährboden für eine motivierende Lernatmosphäre sind. Oder, um es mit dem Philosophen Martin Buber zu sagen: „Das ist keine Metapher, sondern die Wirklichkeit: Liebe haftet dem Ich nicht an, so dass sie das Du nur zum ‚Inhalt‘, zum Gegenstand hätte, sie ist *zwischen* Ich und Du“ (Theunissen, 1981, Seite 260).

PPS: Mit unserer Genderregelung bleiben wir dem Prinzip aus unserem Vorgängerwerk, dem *NLP-Practitioner-Lehrbuch* treu: Wir wechseln im Text zwischen den Geschlechtern, wählen mal die feminine, mal die maskuline Form. Gemeint sind immer Männer und Frauen, Mädchen und Jungen ebenso wie Transgender – eben alle ohne Unterschied.



# Einführung

*„NLP is not about therapy,  
it is not about marketing, it is not about hypnosis!  
NLP is about freedom!  
Freedom from all the conditioning  
and learned believes  
that are governing our lives.“*

(Richard Bandler, zitiert nach *NLPedia: Die NLP-Enzyklopädie*)

*(„NLP handelt nicht von Therapie,  
nicht von Marketing und nicht von Hypnose.  
NLP bedeutet Freiheit.  
Freiheit von all den Konditionierungen  
und den gelernten Glaubenssätzen,  
die unser Leben regieren.“)*

## **NLP handelt von Freiheit**

NLP zielt darauf ab, den Menschen zu befähigen, sein Gehirn effektiv und zu seinem Wohle zu nutzen. Das ist das Wesen des NLP. Es weckt jenes ungewohnte Denken, das Voraussetzung für eine essentielle Veränderung ist. Und das Ziel dieser Veränderung im weitesten Sinne lautet: *Freiheit!*

Das ist das Kernanliegen des NLP, wie wir es verstehen. Das ist unser Kernanliegen, das wir in diesem Buch und in unseren Seminaren vermitteln.

Ein besonderes Merkmal unter allen Lebewesen ist, dass nur der Mensch über sich selbst reflektieren und urteilen kann. Wer weiß, ob wir irgendwann einmal etwas Neues darüber in der Tierwelt entdecken, etwa bei den Wölfen, Elefanten oder Delphinen. Nach dem derzeitigen Stand der Forschung jedenfalls kann das nur der Mensch. Er kann sich selbst großartig und einzigartig denken und sich lieben. Er kann sich auch klein und unbedeutend finden, sich abwerten, hassen. Diese Wahl ist eine große Freiheit. Und gleichsam unser bestbewachtes Gefängnis. Die Gefängniswärter sind die Hüter unserer Glaubenssätze.

Was ist das für dich: Freiheit? – Reich zu sein? Frei wählen zu dürfen, mit wem du leben, wen du lieben möchtest? Einen guten Job zu haben? Von irgendwo zu kommen und irgendwohin zu gehen, ohne dass jemand eine Mauer oder einen Stacheldraht dazwischenstellt? Ja, das sind einige Aspekte von Freiheit. Doch die sind von außen gesetzt. Was ist im Inneren?

Da ist die Freiheit der Wahl.

Wir können wählen, ob wir wundervoll und glücklich leben oder uns das Leben zur Hölle machen. Wir haben die Wahl, erfolgreich und großartig zu sein oder klein und unbedeutend. Wertvoll oder wertlos. Und, in unserem Teil der Welt, zu bleiben oder zu gehen, wo oder wohin wir wollen.

Ist es so einfach? Nicht ganz.

Es ist irreführend, zu meinen, dass jemand eine destruktive Beziehung, Ängste und Zwänge, den Verlust seines Jobs oder eines lieben Menschen oder eine andere negative Situation in seinem Leben *wählt*<sup>1</sup>. Wahl setzt Bewusstsein voraus, ein hohes Maß an Bewusstsein. Ohne Bewusstsein hast du keine Wahl.

Du musst also zunächst wissen, welche Wahl du hast, also unter welchen Optionen du eine Wahl treffen kannst. Und da sind wir bei einem großen Paradoxon der menschlichen Existenz: Wir können wählen und auch wieder nicht. Woran liegt das?

An der Konditionierung deiner Gedanken. An deinen begrenzenden Glaubenssätzen. An deiner Landkarte. Und die sind mit deiner Vergangenheit verschmolzen, deiner MITGIFT.

Deine Landkarte lässt dich immer wieder denken und tun, was du aus der Vergangenheit kennst. Das gilt so lange, wie du dein Gehirn einfach so laufen lässt, als hättest du keinen Einfluss darauf. Neues hält es oft für gefährlich, unkontrollierbar, bedrohlich. Auch, wenn das Alte schmerzhaft und einschränkend ist: Es ist wenigstens vertraut. Unser Verstand haftet am Vertrauten.

Niemand *wählt* ein schweres Leben, Begrenzungen, Konflikt oder Schmerz. Dies entsteht, wenn Menschen glauben, keine andere Wahl zu haben. Dazu noch mal Richard Bandler: „Tatsächlich treffen sie die jeweils beste Wahl aus den Möglichkeiten, die ihnen bewusst sind, das heißt, die beste Wahl, die in ihrem spezifischen Modell möglich ist. (...) Die Schwierigkeit besteht nicht darin, dass sie die falsche Wahl treffen, sondern darin, dass ihnen nicht genügend Wahlmöglichkeiten zur Verfügung stehen – sie haben kein vielseitig orientiertes Bild der Welt“ (Bandler & Grinder, 1994, Seite 35).

Und das macht Veränderung – nicht schwer, nein: anspruchsvoll. Eigentlich ist es ganz leicht: *Wahl beginnt, wenn du erkennst, dass das, was du für wahr hältst, mitunter weit davon entfernt ist, wirklich wahr zu sein.* Dann darfst du entscheiden, ob du begrenzende Glaubenssätze, Konditionierungen, vererbte Seelennarben durch neue Gedanken, neue Glaubenssätze und eine erweiterte, buntere Landkarte ersetzen möchtest. Dann kannst

---

1 „Wahl“ ist ein beliebter New-Age-Begriff. Einer esoterischen Denkschule zufolge kreiere der Mensch jeglichen Aspekt seines Seins selbst. Mittels seiner Schöpferkraft bestimme jeder über seine Gesundheit, die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen, Erfolg im Beruf oder Reichtum. Er könne dies gewissermaßen beim Universum „bestellen“. Das ist für uns eine geradezu menschenfeindliche Philosophie: Dieser Logik folgend wäre ein Opfer, etwa einer Gewalttat oder einer Naturkatastrophe, stets selbst verantwortlich. „LOA“-Anhänger (LOA = „Law of Attraction“, deutsch: „Gesetz der Anziehung“, „Resonanzgesetz“) stellen dies einem Naturgesetz gleich (beispielhaft: *The Secret*, Byrnie, 2017, *Bestellungen beim Universum*, Mohr, 2016).

du ein strahlendes Jetzt und eine verlockende Zukunft neu kreieren. Das ist die Freiheit, die wir meinen.

NLP gibt dir die Ressourcen für diese Neukreation. Das Studium subjektiven Erlebens und dessen Veränderbarkeit ist der Kern des NLP, wenn wir erforschen, beschreiben und erlernen, wie Menschen

- sich selbst, andere und die ganze Welt wahrnehmen,
- diese Informationen auf ihre eigene Weise verarbeiten,
- auf dieser Grundlage fühlen, denken und handeln,
- entsprechend miteinander kommunizieren,
- lernen und
- sich verändern.

NLP basiert auf einem konstruktivistischen Modell und ist in der humanistischen Psychologie verankert, also in der Tradition des positiven Menschenbildes. Zentrale Prinzipien sind Autonomie und soziale Interdependenz, Selbstwirksamkeit sowie ein jedem Menschen innewohnender Drang nach Selbstverwirklichung, Ziel- und Sinnorientierung sowie ein prinzipielles Lösungs- und Selbstgestaltungspotenzial. Wir glauben daran, dass jeder Mensch die Struktur der gedanklichen Konstruktion bei sich und bei anderen Menschen zu erkennen und dem Denken, Fühlen und Handeln eine neue Richtung zu geben vermag. Wie genau dies geschieht, beantwortet NLP mit einer ausgefeilten Methodik.

Die grundlegenden Modelle und Methoden werden in der Grundausbildung vermittelt, im NLP-Practitioner. Vielleicht hast du eine Ausbildung absolviert, vielleicht hast du unser *NLP-Practitioner-Lehrbuch* (Dannemeyer & Dannemeyer, 2016) gelesen: In diesem *NLP-Master-Lehrbuch* laden wir dich ein, mit uns zusammen die nächsten Schritte zu gehen – Schritte zur Meisterschaft. Im ersten Kapitel – „Meisterschaft im NLP – was ist das?“ (ab Seite 29) kannst du definieren, was für dich Meisterschaftsattribute sind.

Du wirst natürlich den ganzen Stoff lernen, damit du ihn anwenden kannst. Dabei wirst du, wie schon im Practitioner, schnell entdecken, dass einige Themen in dir in besonderer Weise etwas triggern. Diese sind für deine persönliche Freiheit besonders wichtig: frei zu sein „von all den Konditionierungen und den gelernten Glaubenssätzen, die unser Leben regieren“ (siehe Eingangszitat).

## Wie hilft NLP?

### *Persönlichkeit & Leben*

Du hast NLP bereits im Practitioner als abenteuerliche Reise zu dir selbst kennengelernt. Du hast Methoden an die Hand bekommen, mit denen du Veränderungen bei dir selbst und in deinen Beziehungen zu anderen einleiten kannst: Rapport, VAK-Assoziation, Submodalitäten, Wahrnehmungspositionen, Fragetechniken nach dem Metamodell und suggestive Sprachmuster inklusive Trancetechniken nach Milton, Ankern, Timeline- und Zielarbeit, Fast Phobia, logische Ebenen, erkennen und verändern begrenzender

Glaubenssätze, Reframing. Wenn du mit unserem Vorgängerwerk, dem *NLP-Practitioner-Lehrbuch* gearbeitet hast, sind dir zusätzlich unsere Weiterentwicklungen bekannt: Anker auf der Insel des Seins, Glaubenssätze verändern auf der Rose der Erkenntnis und VAKOG+, also die Ergänzung der VAK-Assoziation durch den Gleichgewichtssinn.

Eine Menge Stoff!

NLP für sich selbst anzuwenden, bedeutet, zu selbstbewussten und sich selbst verstehenden Gestaltern des eigenen Lebens zu werden. Das setzt du im Master auf einem noch höheren Niveau fort. Im Bereich „Persönlichkeit & Leben“ lernst du zum Beispiel Methoden dafür kennen,

- wie du deinen eigenen Persönlichkeitstyp und dein Potenzial einschätzt und erweiterst,
- wie du Konflikte löst und deinen Anteil an ihrer Entstehung identifizierst,
- wie du alte Seelenwunden erkennst, dein Inneres Kind neu lieben lernst und es dadurch heilst,
- wie du Erfahrungen von Trauer und Verlust konstruktiv wendest,
- wie du deine Beziehungen – sei es Liebe, Freundschaft, Beruf – neu, beglückend und erfolgreich gestaltest,
- wie du deinen individuellen Glückscode erkennst und für dich nutzbar machst.

Mit dem NLP-Masterstoff förderst du nun verstärkt deine praktischen Fertigkeiten auch auf beruflichen Kompetenzfeldern. NLP bildet das Fundament für Glück, Erfolg und Effektivität nicht nur im Bereich Persönlichkeit und Leben, sondern auch in

- Wirtschaft & Organisation,
- Therapie, Pädagogik & Beratung,
- Supervision & Coaching.

### **Wirtschaft & Organisation**

Im Bereich Wirtschaft und Organisationen ist NLP die vielleicht am weitesten verbreitete Methodik. Unternehmenstrainer und Coaches arbeiten vielfach mit NLP oder Ableitungen daraus. In vielen Personalabteilungen wirkt das NLP-Zertifikat eines Bewerbers wie *die* Eintrittskarte für eine gute Karriere. Denn was du trainierst, ist emotionale Führungsinelligenz. Neue Managementkonzepte – Stichwort „agile Development“ – setzen genau da an, wo NLP seine größten Stärken zeigt: bei der Kommunikation, in der Flexibilität und im Menschenbild von selbstbewussten, sich selbst organisierenden und nach Wachstum strebenden Mitarbeiterinnen und Teammitgliedern. Wirtschaftlich erfolgreiches und zugleich menschliches Change-Management als Prinzip – nicht als anlassbezogene Ausnahme: Dafür liefert NLP zukunftsweisende Konzepte und Modelle. Diese lernst du in diesem Buch kennen. Ob du Manager bist oder werden möchtest, Personalverantwortung trägst oder selbst Unternehmer bist, ob du als Unternehmenstrainer und Berater arbeitest – dieses Buch hält eine Fülle praktischer Beispiele und Demonstrationen für dich bereit, wie NLP-Modelle im Management von Unternehmen und Organisationen eingesetzt werden können. Zum Beispiel:

- wie die Metaprogramme (Seite 119) zur Personalauswahl oder zur Potenzialerweiterung für das bestehende Team dienen können,
- wie man die inneren Programme erfolgreicher Menschen oder Systeme erforscht und für sich nutzbar macht (Modelling, Seite 171 ff.),
- wie eine Organisation mit dem Dreier-Loop der Veränderung ihre Ziele für einen Change-Management-Prozess kreiert und umsetzt (Seite 62 ff.),
- wie identitätsstiftende Unternehmenswerte entstehen und gelebt werden (Seite 89 ff.),
- wie du eine gute, mitreißende Präsentation hältst und innere Saboteure, Lampenfieber, Angst vor „großen Tieren“ im Publikum überwindest (Seite 349 ff.).

### **Therapie, Pädagogik & Beratung**

Richard Bandler, John Grinder und Frank Pucelik „erfanden“ das NLP, indem sie exzellente Psychotherapeuten bei ihrer Tätigkeit beobachteten, deren Strategien und innere Programme erforschten und diese detailliert beschrieben. So entstand nicht nur das NLP selbst im Kontext der Psychotherapie, sondern auch das NLP-Verfahren des Modelling, also des Modellierens dessen, was gut funktioniert (siehe Seite 171 ff.). Entsprechend finden Coaches und Menschen in therapeutischen, pädagogischen oder seelsorgerischen Berufen in unserem NLP-Master-Lehrbuch viele Impulse, Lösungen und Interventionen für die professionelle Begleitung und Beratung ihrer Klienten und Patienten.

Neuro-Linguistische Psychotherapie (NLPt) ist eine eigenständige psychotherapeutische Fachrichtung. NLPt führt die wirkungsvollsten und effizientesten Komponenten aus der Gesprächs-, Verhaltens-, Hypnose-, Familien- und Gestalttherapie sowie Elemente der körperorientierten Psychologieansätze strukturiert zusammen. Zwischen NLP und NLPt existiert kein grundlegender Unterschied. Beide gehen von denselben Axiomen aus und verwenden dieselben Interventionsformate. Die Besonderheit der NLPt besteht in ihrer spezifischen Anwendung der Diagnostik psychischer Erkrankungen sowie von Theorien und Modellen zur Behandlung derselben. Gemeinsames Kennzeichen von NLP und NLPt ist die Lösungs- und Ressourcenorientierung. Coaching und Training nach NLP und Therapie nach NLPt unterstützen Klienten darin, ihre eigenen Ressourcen für die Lösung ihrer Themen und Probleme nutzen zu können. Seit 2007 ist die NLPt in Österreich als Therapiemethode anerkannt; die Krankenkassen tragen dort die Kosten. Leider ist Deutschland zurzeit noch nicht so weit. Dennoch integrieren zahlreiche Psychotherapeuten die NLP-Methodik in ihr Repertoire.

Diese Anwendung, also die Diagnose und Behandlung psychischer Erkrankungen mit der NLPt, setzt in Deutschland allerdings eine staatliche Therapieberechtigung voraus. Über diese verfügen z. B. psychotherapeutische Fachärzte oder Psychologische Psychotherapeuten. Auch das Heilpraktikergesetz bietet die Möglichkeit einer psychotherapeutischen Zulassung.

Die Methoden in diesem Buch sind sowohl zur Selbstanwendung geeignet als auch zur Intervention für andere Menschen. Handelt es sich dabei um Lebens- und Sozialberatung, um Coaching oder Persönlichkeitsentwicklung, so kannst du alle NLP-Formate

im Rahmen deines persönlichen Könnens gerne nutzen. Das Psychotherapeutengesetz erlaubt ausdrücklich diese „psychologischen Tätigkeiten, die die Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte oder sonstige Zwecke außerhalb der Heilkunde zum Gegenstand haben“<sup>2</sup>. Wir raten dir, diese mutig mit anderen Menschen zu üben, besonders mit solchen, die zusammen mit dir fortgeschrittenes NLP erlernen möchten. Für die Diagnose und Behandlung psychischer Erkrankungen, etwa einer manifesten Depression, einem neurotischen Zwangsverhalten oder einer bipolaren Störung, brauchst du hingegen die staatliche Therapieberechtigung<sup>3</sup>. Das ist nicht nur aus rechtlichen Gründen wichtig, sondern auch aus ethischen: Ein Psychiater oder Psychotherapeut mit NLP-Zusatzausbildung wird bei psychisch erkrankten Patienten wahrscheinlich elegant und schnell vorankommen. Ein NLP-Anwender ohne diese Ausbildung kann die Nebenwirkungen seines Handelns nicht unbedingt absehen und bei eintretenden Komplikationen kaum adäquat reagieren. Im Zweifel lässt du besser die Finger davon und rätst dem Betroffenen zu einer Therapie<sup>4</sup>.

Ärzte, Therapeuten, Pflegepersonal, Lehrer, Pfarrer, Sozialpädagogen und Live-Coaches finden im NLP und in unseren Büchern einen großen Methodenkoffer

- für die Kommunikation mit Kollegen, Mitarbeitern, Vorgesetzten, Klienten, Patienten, Ratsuchenden, Angehörigen;
- für Therapie und Beratung in heilenden und helfenden Berufen. NLP stellt beispielsweise Methoden therapeutischer, also „heilender“, aktivierender Kommunikation bereit;
- für den pädagogischen Alltag als Erzieher, Lehrer, Heimpädagoge oder Trainer in der Erwachsenenbildung<sup>5</sup>;
- für eine gesunde Balance von Empathie und Abgrenzung – für den psychischen Selbstschutz.

## Weitere Anwendungsfelder

### **Recht & Gesetz**

Konfliktlösung durch Mediation wird ein immer bedeutsameres Kompetenzfeld des professionell angewandten NLP. Ein Mediationsverfahren soll unter anderem den Streit vor Gericht vermeiden helfen. Anwender auf der NLP-Masterstufe verfügen über die hierfür notwendigen psychosozialen Kenntnisse und Methoden. NLP-Sprach- und Interventionsmuster lassen sich hier sinnvoll und effektiv nutzen. Aus diesem Grunde haben wir der Mediation in diesem Buch ein ganzes Kapitel gewidmet (siehe Seite 281 ff.).

---

2 Zit. n. § 1 Abs. 3, letzter Satz des Gesetzes über die Berufe des Psychologischen Psychotherapeuten und des Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (Psychotherapeutengesetz – PsychThG).

3 § 1 Abs. 3 PsychThG.

4 In seinem Therapeuten-Portal stellt der DVNLP eine Suchmaschine für NLP-Therapeuten (DVNLPt) in deiner Nähe bereit: ↗ <https://www.dvnlp.de/portale/therapeuten>.

5 Beispielfhaft: *Unser NLP-Praxisbuch für Lehrer* (Dannemeyer & Dannemeyer, 2015).

Auch Gerichtsverhandlungen oder Mandantengespräche umfassen verbale und nonverbale Kommunikationselemente. Juristen müssen nicht selten mit heftigen Emotionen, starren Überzeugungen und verhärteten Fronten umgehen – sowohl bei ihrer Mandantschaft als auch auf der Gegenseite. Anwälte brauchen bei enormer Arbeitsbelastung sowie destruktiver Rhetorik und „Dirty Tricks“ der Gegenseite ein gutes Selbstmanagement. Auch erfordert die Führung einer Kanzlei oder einer Sozietät emotional intelligentes Führungswissen.

### **Sport**

Ein Sieg entsteht zuerst im Kopf. NLP hilft Sportlern und Trainern, Zugang zu ihren inneren Ressourcen zu finden und den optimalen inneren Zustand (State of Excellence) zu erreichen. Entscheidend ist zum Beispiel, die Qualität der inneren Bilder zu beeinflussen und den inneren Dialog „siegessicher“ für sich zu nutzen. NLP-Methoden wie die Zielarbeit oder das Modelling (Seite 171 ff.) gibt Sportlern und ihren Trainerinnen zahlreiche neue Ideen für die mentale Programmierung auf einen Sieg. Sport-Mentaltrainer ist deshalb eine mögliche Qualifikation, die mit einer guten NLP-Ausbildung erreicht werden kann.

### **Kunst & Kreativität**

Künstlerisch tätige Menschen wie Schauspieler, Schriftsteller und Maler können im NLP Strukturen und Strategien der eigenen Kreativität entdecken und gezielt für ihr Schaffen nutzen. Kraftraubende Selbstzweifel, „Schreibhemmung“ und andere Kreativblockaden können ebenso aufgelöst werden wie Auftrittsangst.

### **NLP auf der Masterstufe lernen mit diesem Buch – geht das überhaupt?**

Dieses Buch vermittelt dir alle Theorien und Modelle der zweiten Ausbildungsstufe. Diese wird allgemein als der NLP-Master bezeichnet und an seriösen Instituten mit *mindestens* 130 Stunden an 18 Tagen gelehrt.

NLP ist jedoch eine erfahrungsorientierte Methode. Wir halten es für ganz und gar ausgeschlossen, dass jemand zum Könnler wird, dessen Wissen nur auf Lektüre basiert. Dennoch unterstützt dich dieses Buch auf vielfache Weise – sofern du diese Grundsätze beachtest:

- Wenn du eine fundierte Practitioner-Ausbildung (mindestens 130 Stunden, mindestens 18 Tage, bei einem zertifizierten Institut oder Trainer) absolviert oder unser NLP-Practitioner-Lehrbuch gelesen hast, erfüllst du alle Voraussetzungen, um aus diesem Buch Nutzen zu ziehen. Du erschließt dir damit fundierte Informationen über die Theorien, Ideen und Methoden des fortgeschrittenen NLP. Wir vergleichen die Übungen im Practitioner gern mit dem Angebot eines Kaufhauses, welches Kleidung von guter Qualität, jedoch „von der Stange“ verkauft. Jetzt wirst du zum Maßschnei-

der. Du nimmst Maß, zeichnest den Schnitt und kombinierst vielfältige Stoffe zu einem einzigartig ästhetischen Kleidungsstück. So ist es in der Masterausbildung: Du ermittelst sauber und präzise das Thema (dein eigenes oder das deines Gegenübers), planst dein Vorgehen und kombinierst dann verschiedene Methoden aus der NLP-Schatzkiste zu einer individuell auf den Menschen zugeschnittenen Intervention. Die Übungen kannst du sofort für deine persönliche emotionale Freiheit, für dein Glück und deinen Erfolg nutzen, praktisch umsetzen und damit Veränderungen in deinem Leben realisieren – sei es für dich ganz persönlich oder im beruflichen Kontext.

- Du kannst das Buch auch als Vorbereitung *auf* und als deinen treuen Begleiter *während* deiner Master-Ausbildung nutzen: Du kannst es vorher durcharbeiten und gut vorbereitet in dein Training starten. Und während der Ausbildung nutzt du es zum Nachlesen, Üben und Vertiefen. Das ist unserer Meinung nach der Königsweg zur NLP-Meisterschaft.
- Wenn du bereits NLP-Master bist, kannst du dieses Buch zur Wiederholung und Vertiefung nutzen. Denn das NLP-Können will durch Üben und Anwenden gepflegt sein. Dieses Buch ermöglicht es dir, dein NLP-Können zu Hause in Eigenarbeit neu zu beleben – wenn du magst, sogar mit lieben Menschen, mit denen du gemeinsam in der Ausbildung warst.
- Wenn du Therapeut oder Coach bist, wirst du in diesem Buch wirkungs- und fantasievolle Interventionen finden, mit denen du dein Repertoire erweitern kannst. Einer NLP-Lehrtrainerin schenkt dieses Werk edles Werkzeug und Anregungen für die didaktische Gestaltung ihrer Masterausbildung.
- Schließlich kann unser Buch als Begleiter für Peergroups dienen. In vielen Städten und Regionen treffen sich regelmäßig Teilnehmer und Absolventen von NLP-Ausbildungen zum Üben. Doch manchmal versanden solche Treffen in Smalltalk und Problemdiskussionen. Die Lösung: Nehmt euch einen überschaubaren Teil dieses Buches (maximal *eine* Theorie oder *eine* Übung) vor und bearbeitet diese dann intensiv.

### Was dieses Buch nicht ist

Wir sind seit vielen Jahren NLP-Lehrtrainer und Lehrcoaches und zertifiziert durch den Deutschen Verband für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP), die European Association of NLP (EANLP) und die European Coaching Association (ECA). Deshalb haben wir ein Buch geschrieben, dessen Inhalte sich an dem international anerkannten Ausbildungscurriculum „Master“ des DVNLP<sup>6</sup> orientieren und darüber hinausgehen. Dennoch erheben wir nicht den Anspruch, das einzig wahre Lehrbuch des deutschen NLP geschrieben zu haben – sondern es ist *unser* Lehrbuch und gibt wieder, wie wir NLP vermitteln. Jede Lehrtrainerin ist frei, ihre eigene Methodik zu kreieren. Jeder Lehrtrainer darf seine eigenen Schwerpunkte setzen. Der eine bevorzugt Inhalte für die persönliche Selbstentfaltung, der andere setzt auf Business-NLP, wieder andere stellen die

---

6 Veröffentlicht in seiner bei Redaktionsschluss dieses Buches geltenden Fassung mit der letzten Änderung vom 21.05.2018; einzusehen unter <https://www.dvnlp.de/medien/downloads/curricula/curriculum-master>.

Anwendung in Therapie, Beratung oder Pädagogik in den Vordergrund. NLP ist so bunt und so vielfältig wie ihre Lehrenden und ihre Anwender.

Gemeinsam ist allen Lehrenden jedoch, dass sie mindestens die Inhalte des Curriculums vermitteln – sofern sie sich durch ihre Mitgliedschaft im DVNLP auf dieses Qualitätskriterium verpflichtet haben.

### **Curriculum, Zertifikat, Verband – wer braucht das schon?**

Absolventen einer NLP-Ausbildung erhalten ein Zertifikat, das von ihren Lehrtrainern unterschrieben und vom DVNLP mittels eines Siegels bestätigt wird. Möchtest du später deine Ausbildung auf noch höherem Niveau fortsetzen, wird dieses Papier sehr wertvoll. Die Zertifizierung zum „NLP-Master, DVNLP“ setzt den Abschluss als Practitioner voraus. Danach können berufsorientierte Ausbildungen zum Trainer oder Coach folgen. Die Voraussetzung dafür ist der zertifizierte Abschluss der vorangehenden Ausbildungsstufe.

Als Anlage zu einer Bewerbung oder Verhandlungsgrundlage für einen beruflichen Aufstieg wirken die Zertifikate über abgeschlossene NLP-Ausbildungen bei manchen Unternehmen und Organisationen wie eine Eintrittskarte. Doch aufgepasst: Manchmal sehen Führungskräfte, besonders solche ohne eigene Erfahrung, NLP sehr kritisch. Dann beeindrucke einfach mit deinem Können und deinen Erfolgen.

### **Information oder Wissen? Glaub' uns bitte kein Wort!**

Wir werden täglich mit Informationen überflutet. Suche nach irgendeinem beliebigen Wissensgebiet im Internet – und du bekommst sofort alles, was es dazu gibt. Doch sind das wertvolle Informationen? Und ist eine Information bedeutsam, wenn dir ein Trainer sagt, dass zahlreiche Studien seine Angaben bestätigen würden – er aber genau diese Studien nicht vorlegen kann? Oder die Studie die behaupteten Informationen gar nicht wirklich bestätigt, weil das Untersuchungsdesign mangelhaft war? Mitunter werden uns Meinungen, Lügen oder interessengeleitete Halbwahrheiten als Tatsachen aufgetischt. Wenn wir darauf hereinfliegen, geben wir sie unter Umständen als Wahrheit weiter. Schließlich stand es ja im Internet oder wurde durch eine „Studie“ bestätigt. Führen diese Informationen zu Wissen? Definitiv: Nein! Wissen besteht nach unserer Überzeugung aus drei Elementen:

1. der sinnesspezifisch überprüfbar Information,
2. der Verarbeitung der Information durch einen Abgleich mit der eigenen Erfahrung und
3. der Neukreation von Wissen, Erfahrungen und Ideen, die aus unserer Schöpferkraft entsteht.

Wir warnen davor, Informationen aufzunehmen und diese mit Wissen zu verwechseln. Ebenso warnen wir davor, unüberprüfbare Informationen weiterzugeben und deinen Kommunikationspartnern zu suggerieren, dadurch neues Wissen zu generieren. Im

Grunde genommen raten wir dir, die Inhalte unseres Buches nicht einfach so zu glauben. Du sollst sie auch nicht einfach ablehnen.

Wenn du von der Grundannahme ausgehst, dass die *Landkarte nicht die Landschaft* ist, wird dir dies leicht gelingen: Dann probierst du die Inhalte offen und flexibel aus, *als ob* sie wahr wären, und erlebst, was passiert. Indem du unsere Informationen mit deiner Erfahrung kombinierst, erwirbst du neues Wissen. Dann haben wir ein gutes Buch geschrieben, dessen Inhalt du Glauben schenken darfst.

In diesem Buch folgen wir dem Anspruch, aus neuen Informationen echtes Wissen werden zu lassen, durch folgende Kriterien:

- Korrekte Wiedergabe der theoretischen Inhalte, Modelle und Ideen des NLP.
- Abgleich aller Inhalte mit unseren Erfahrungen in mehr als 20-jähriger Lehr- und Coachingpraxis auf dem Gebiet des NLP. Wir schreiben nichts, was wir nicht selbst mit Leib und Seele erfahren und in der Arbeit mit Einzelpersonen, Teams und Unternehmen bzw. Organisationen angewandt und für wirksam und richtig befunden haben.
- Eine klar strukturierte Darstellung der ursprünglichen Formate und Interventionen des NLP (traditionelles NLP), ergänzt durch
- einige eigene Weiterentwicklungen unseres Instituts. Dabei begründen wir, was uns bewogen hat, dem traditionellen NLP eine eigene neue Idee hinzuzufügen.

### Wie dieses Buch konzipiert ist

Wie schon im Vorgängerwerk, dem *NLP-Practitioner-Lehrbuch*, integriert jedes Kapitel dieses Buches vier wichtige Aspekte, und wir bitten dich, diese gleichwertig zu betrachten:

1. Aspekt: eine fundierte theoretische Erläuterung des Themas. Diese ist wissenschaftsjournalistisch formuliert, das heißt: Unsere Texte spiegeln einerseits die gesamte Komplexität des Inhaltes korrekt und präzise wider, sind jedoch so formuliert, dass du die Aussagen nachvollziehen kannst, auch wenn du über keine wissenschaftliche Ausbildung verfügst.
2. Aspekt: Fallbeispiele zur Illustration der Theorien. Alle Fälle stammen aus unserer Praxis. Sie wurden aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes ein wenig „verfremdet“. Sollten dennoch Ähnlichkeiten mit lebenden Personen (Name, Beruf, Problemkontext) auftreten, ist dies unbeabsichtigt.
3. Aspekt: Genaue Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Übung der beschriebenen Interventionen und Techniken und, wo erforderlich, die dazugehörigen Lösungen.
4. Aspekt: Übungen und Anregungen zur Reflexion für dein Selbstmanagement bzw. zur Selbsterfahrung.

Die Inhalte dieses Buches bauen auf dem Stoff aus einer curricularen NLP-Practitioner-Ausbildung auf. Innerhalb der Kapitel findest du häufig Querverweise auf andere Themen. Manchmal verweisen wir auf andere Kapitel aus diesem Master-Buch. Manchmal empfehlen wir, dir wichtige Themen in unserem NLP-Practitioner-Lehrbuch zu vergewärtigen. Es lohnt sich, diesen Empfehlungen zu folgen, damit du den folgenden Stoff besser verstehen und in das Gesamtkonzept einordnen kannst.

In NLP-Ausbildungen üben die Teilnehmer in Gruppen zu dritt. Geübt wird in drei Durchgängen, sodass jeder einmal eine der mit A, B und C bezeichneten Rollen eingenommen hat:

A = Klient oder Coachee

B = Therapeut oder Coach

C = Beobachter oder Feedbackgeber für B

Wenn es dir möglich ist, mit zwei Gleichgesinnten zu üben, wäre das ideal. Wir vermuten jedoch, dass dir im Selbststudium nicht immer Partnerinnen zur Verfügung stehen. Deshalb haben wir in diesem Buch auf dieses an sich sehr lehrreiche Übungssetting weitgehend verzichtet. In den Übungen verwenden wir daher primär die Bezeichnungen für die Rollen A und B.

### Diese Zeichen werden dir oft begegnen:

	<p>Die Anwendung von NLP will geübt sein. Alle Übungen sind für ein gemeinsames Training <i>geeignet</i>, bei einigen <i>brauchst</i> du Übungspartner, andere kannst du auch allein durchführen. Wir weisen an den entsprechenden Stellen darauf hin. Wovon wir dringend abraten, ist, bei anderen Interventionen durchzuführen, die du nicht selbst an Leib und Seele erlebt hast.</p>
	<p>In unseren NLP-Ausbildungen ist die „Demo“ ein Höhepunkt des Seminartages. Dabei benennt eine Teilnehmerin ein Problem, für das sie eine Lösung sucht. Der Trainer arbeitet dann mit ihr, während die Seminargruppe das Vorgehen beobachtet. Danach folgt die dazugehörige Erläuterung des Formats<sup>7</sup>, und schließlich üben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Durchführung in Gruppen zu dritt (siehe Kasten oben). In diesem Buch ist das so natürlich nicht möglich. Wir präsentieren dennoch zum besseren Verständnis einige Live-Transkripte, d. h. das wörtliche Protokoll der während einer Intervention gesprochenen Worte. Hierzu noch ein wichtiger Hinweis: Coaches, die nach unseren Qualitätsansprüchen arbeiten, interpretieren nicht. Wenn du also Sätze liest wie „Tina zeigt ihre Zielphysiologie“ (etwa in der Demo ab Seite 67), so beruht diese Aussage darauf, dass sich der Coach beobachtend auf diese Physiologie kalibriert hat. Ansonsten könnte er eine solche Aussage nicht treffen.</p>
	<p>Dieses Icon lädt dich ein, ein spezielles Thema auf dein Leben zu beziehen und darüber nachzudenken, was das Gelesene für dich bedeuten kann. UNSER TIPP: Führe dein ganz persönliches Tagebuch! Schreibe deine Gedanken zu jedem Kapitel hinein, deine Lernfortschritte, deine Fragen. Und notiere auch, wenn dir etwas nicht gefallen hat oder eine Übung nicht so recht gelingen wollte. So kannst du deine Entwicklung auch später nachvollziehen.</p>
<p><b>PLB</b></p>	<p>Manchmal hilft eine Wiederholung des Practitioner-Lehrstoffs zum besseren Verständnis der Master-Inhalte. Diese Abkürzung steht daher für das <i>NLP-Practitioner-Lehrbuch</i> (Dannemeyer &amp; Dannemeyer, 2016). So kannst du, wenn dir ein Format oder eine Theorie mal nicht mehr so geläufig ist, schnell etwas in unserem Vorgängerwerk für die Practitioner-Stufe nachschlagen.</p>

<sup>7</sup> Ein NLP-Format ist die Handlungs- oder Schrittabfolge innerhalb einer Intervention, einer Sitzung oder eines Gespräches.

In einigen Kapiteln wirst du entdecken, wie wir NLP mit anderen Disziplinen kombinieren, zum Beispiel mit schamanischen Heilritualen und leicht nachzuvollziehenden Formen der spirituellen Energiearbeit (Klopftchnik), Kinesiologie, EMDR oder der systemischen Aufstellungsarbeit. Damit stellen wir den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele und dem „Feld“ her. Damit sind die uns umgebenden Systeme gemeint (z. B. Familie, Team, kollektives Unbewusstes, Spiritualität).

Alle Übungen sind für ein gemeinsames Training mit anderen geeignet, bei einigen brauchst du Übungspartner, andere kannst du auch allein durchführen. Wir weisen jeweils darauf hin. Eine NLP-Intervention kann ein formal-technischer Vorgang sein – doch dann wirkt sie nur begrenzt! Wirkung setzt voraus, dass du die Idee geistig durchdrungen hast, sodass du flexibel die formalen Schritte mitten im Prozess abwandeln und deinen eigenen Stil finden kannst. Das setzt eine eigene Entwicklung voraus, in deren Verlauf du aus den Informationen dieses Buches neues Wissen und neue Fertigkeiten kreierst.

Und nun lass dich von uns entführen in die Magie der Veränderung. Denk noch einmal an die ersten Worte dieser Einführung: NLP bedeutet Freiheit. Freiheit von all den Konditionierungen und den gelernten Glaubenssätzen, die unser Leben regieren.

Lerne, frei zu sein.

# 1. | Meisterschaft im NLP – was ist das?

*„Lass dich nicht unterkriegen,  
sei frech und wild und wunderbar!“*

(Astrid Lindgren)

Ist der Titel „NLP-Master“ mehr als nur ein wohlklingender Name? Nähern wir uns dem Begriff an.

Das Wort Master geht auf den lateinischen Magister oder, in der weiblichen Form, Magistra zurück (= Meister/-in, Lehrer/-in).

Der Handwerksmeister ist dafür qualifiziert, ein Handwerk selbständig auszuüben, einen eigenen Betrieb zu führen und Nachwuchs auszubilden.

In der Wissenschaft ist der Master ein akademischer Grad. Das Masterstudium ergänzt ein bereits absolviertes Grundlagenstudium, dient der wissenschaftlichen Vertiefung oder erschließt neue Wissensgebiete.

In der Musikbranche wird die künstlerische Endbearbeitung von Tonaufnahmen, also der letzte Schliff vor der Erstellung einer CD, als Mastering bezeichnet. Das meint übersetzt etwa, eine Angelegenheit meistern oder sie beherrschen.

Diese vier Beschreibungen treffen auch auf den NLP-Master zu: Das Zertifikat weist dich als Meisterin auf dem Feld des NLP aus. Aufbauend auf deiner Ausbildung und Erfahrung kannst du immer mehr NLP-Qualitäten in deinen Job integrieren. Unter Umständen wirst du aufgrund deiner ausgeprägten Rapport- und Kommunikationsfertigkeit ein besonders guter Anleiter, Ausbilder, Vertriebler oder Chef sein. Auf jeden Fall hilft dir dein Können in jedem Beruf, in welchem du für Lern- und Veränderungsprozesse, für Führung, Therapie, Beratung, Interessenvertretung, Mediation oder Verkauf verantwortlich bist. Im Zusammenhang mit einer anderen beruflichen Qualifikation – etwa im Bereich Gesundheit, Therapie, Seelsorge, Wirtschaft, Kommunikation/Publizistik, Recht, Kunst oder Sportwissenschaften – ist die NLP-Ausbildung eine exzellente methodische Ergänzung. Das von DVNLP-Lehrtrainern gesiegelte Master-Zertifikat ist darüber hinaus seit 2016 für das Hochschulzertifikat der Berliner Steinbeis-Universität akkreditiert. Schließlich ist der Master der letzte Schliff – also wie in der Musik das „Mastering“ – vor einer Berufsausbildung zum Coach oder Trainer. Das sind eine Menge beruflicher Vorteile! Und es ist gewiss gut, wenn du dir darüber bewusst bist, dass sich dein NLP-Können auch in puncto Karriere und Einkommen auszahlt.

Doch – ehrlich gesagt – darum geht's *uns* nur am Rande. Es wäre viel zu kurz gegriffen, die Vorzüge einer NLP-Ausbildung nur im beruflich-materiellen Bereich zu sehen. Es geht um viel mehr!