

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 28 (1992)

Heft: 8

Artikel: NLP : ein vielfältiges Kommunikationsmodell

Autor: Schneeberger, Susanne

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929966>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

PRAXIS

NLP – ein vielfältiges Kommunikationsmodell

NLP (neurolinguistisches Programmieren) – eine Modeströmung, eine Philosophie, ein Kommunikationsmodell mit Zukunft? Heute gehört NLP in die Liste der erfolgreichen Kommunikationsmodelle, weil damit innerhalb kurzer Zeit effektive Veränderungen erzielt werden können. NLP ist ein Instrumentarium, dessen Wert vor allem in der praktischen Anwendung erkannt wird. Es fördert die Beobachtungsfähigkeit und die differenzierte Selbstwahrnehmung mit allen fünf Sinnen, das bedeutet die Erweiterung und Vertiefung der verbalen und nonverbalen Kommunikationsfähigkeit zum besseren Verständnis für sich und den Mitmenschen.

NLP-Kurse beginnen wir oft mit den Fragen: «Was wissen Sie über NLP?», «Weshalb besuchen Sie dieses Seminar?»

«Mich hat einfach die Neugier gepackt. Ich habe in letzter Zeit immer wieder von NLP gehört, ohne genaueres darüber zu wissen.»

«Eine Arbeitskollegin hat mir auf eine ungewöhnliche Art Fragen gestellt, die mich mein Problem neu erkennen und Lösungsmöglichkeiten finden liessen. Eine Fragetechnik, erklärte sie mir, welche sie im NLP-Kurs gelernt habe.»

«Ich habe den Wunsch, besser beobachten zu lernen, NLP soll dabei behilflich sein.»

«Ich habe während meiner Therapie NLP kennengelernt und war verblüfft, welche Veränderungen in kurzer Zeit möglich wurden.»

In den frühen siebziger Jahren stellten sich zwei US-Wissenschaftler, Richard Bandler (Gestalttherapeut, Mathematiker und Computerfachmann) und John Grinder (Linguist) die Frage: «Wie ist es möglich, dass besonders begabte Therapeuten Veränderungen bei Menschen bewirken und dabei sehr unterschiedliche Modelle und Interventionen anwenden?»

Bandler und Grinder vermuteten bestimmte gemeinsame Strukturen und Muster bei allen erfolgreichen Therapeuten verschiedener Schulen. Sie analysierten unzählige Video- und Tonbandaufnahmen dieser Therapie-sitzungen, vor allem die von Fritz Perls (Gestalttherapeut), Virginia Satir (Familientherapeutin) und Milton Erickson (Hypnosetherapeut), und fanden gemeinsame, im Prozess beobachtbare Verhaltens- und Veränderungsmuster. Dabei ging es ihnen nicht um den Inhalt der Gespräche, sondern wie der Klient und der Therapeut etwas sagten, wie sie sich dazu bewegten und wie sie reagierten. Bandler und Grinder konzentrierten sich also auf die sinnlich wahrnehmbaren Beobachtungen und Reaktionen (Augen, Körper, Sprachgebrauch und Wortwahl). Durch diese analytische Arbeit, wo nur wichtig war, was gesehen und gehört wurde, erhielten sie Einblick in die Arbeitsweisen und Techniken dieser «Magier» und entwickelten daraus Techniken und Übungen, die später unter der Bezeichnung NLP (neurolinguistisches Programmieren) lehr- und lernbar gemacht wurden.

N«Neuro» bezieht sich auf das Nervensystem, welches unsere Erfahrungen durch unsere fünf Sinne aufnimmt und verarbeitet.

L«Linguistisch» bezieht sich auf unseren Sprachgebrauch, wie wir Erinnerungen aufnehmen, speichern, einordnen und wiedergeben.

P«Programmieren» bezieht sich auf die Fähigkeit, die beiden Systeme Wahrnehmungen und Kommunikation zu koordinieren, um sinnvolle Veränderungen im gewohnten Kommunikationsmuster zu bewirken und damit gewünschte Ziele zu erreichen.

Situationsgerechte Anwendung

NLP ist eine Sammlung von «Werkzeugen» und Interventionsmöglichkeiten, um klarer zu kommunizieren, bewusster wahrzunehmen und direktere Problemlösungen zu finden. In den Grundzügen ist NLP keine neue «Erfindung». Seine Qualität liegt jedoch in der ganz bewussten Anwendung bestehender erfolgreicher Modelle. Mit anderen Wor-

ten: Die «Rosinen» aus schon bestehenden Therapiemodellen wurden herausgepickt, in logischen Strukturen erfasst und dabei vermittelbar gemacht. Sie können individuell und je nach Situation angepasst und angewendet werden.

NLP selbst ist aber kein Therapiemodell. Wer mit NLP psychotherapeutisch arbeiten will, braucht eine fundierte therapeutische Ausbildung.

Wahrnehmung, Rapport und Ressourcen als Grundpfeiler

Für NLP gelten drei wichtige Voraussetzungen, die in ihrer wechselseitigen Anwendung zum Erfolg dieses Modells führen: Wahrnehmung, Rapport und Ressourcen. Die geschulte und differenzierte Wahrnehmung ermöglicht es, sich flexibel auf den Gesprächspartner einzustellen. Rapport bedeutet Kontakt (bewusst herstellen) zwischen zwei oder mehreren Personen, auf einen bestimmten Moment bezogen.

Ein guter Rapport kann mit einem Tanz verglichen werden, bei dem die Synchronität zwischen den



PRAXIS

Der gute Rapport und...

Le bon rapport...

Partnern reibungslos funktioniert. Damit die Harmonie gewährleistet bleibt, braucht es zuerst die Selbst- und die Fremdwahrnehmung. Zwei Beispiele dazu:

- Auf einer Station beobachtete ich einmal eine Schwester, die einer kaum ansprechbaren älteren Patientin, die mit niemandem Kontakt haben wollte und selten sprach, einen Walzer vorsummte. Sie wusste, dass die Frau in ihrer Jugend leidenschaftlich gerne getanzt hatte. Plötzlich machte sie mit ihr intuitiv einige Tanzschritte und walzte schliesslich durch den Gang. Die ältere Frau begann zu strahlen und «öffnete ihre Ohren» für die junge Schwester, die dadurch Kontakt und Zugang zum Leben dieser Frau fand.

Wenn wir intuitiv plötzlich eine Idee haben, etwas spüren, sind wir im Kontakt mit unseren Fähigkeiten und Ressourcen.

- Eine Lehrerin erzählte uns von Schwierigkeiten mit einer Schülerin. Immer wieder habe

sie versucht, mit ihr zu reden, doch führten die Gespräche ins Leere. Ihre Botschaft kam bei der Schülerin auf keine Weise an. In der Folge rekonstruierten wir diese Situation, ohne jedoch auf das Thema einzugehen. Auffallend war dabei die gegensätzliche Körperhaltung der Gesprächspartner. Die Lehrerin wurde von uns angeleitet, über einige Zeit die Körperhaltung und die Gestik ihrer Gesprächspartnerin anzunehmen. Unbewusst glich sie auch den Atemrhythmus an, und es dauerte nicht lange, bis sie sich in die Augen sahen. Damit war die Basis für ein konstruktives Gespräch geschaffen.

Um die Komplexität der Wahrnehmung zu illustrieren, greifen wir an dieser Stelle die Beschreibung einer Übung auf, die als möglicher Einstieg in dieses Thema dienen kann.

Eine Kursteilnehmerin soll sich an eine Person erinnern, die sie besonders mag, und an eine, die sie nicht mag. Die andern Kursteilnehmerinnen beobachten sie dabei genau. Anschliessend

stellen wir gemeinsam verschiedene Fragen zu den erinnerten Personen. Also etwa: «Welche von beiden ist grösser?», «Welche fährt das schnellere Auto?», «Welche isst lieber Kohlsuppe?» usw. Auf all die gestellten Fragen darf sie nicht antworten, sondern

muss sich die Antwort denken. Die beobachtenden Kursteilnehmerinnen können dabei mit Erstaunen feststellen, dass schon das Denken an eine Person sichtbare Veränderungen im Gesicht und in der Körperhaltung des Angesprochenen hervorruft.



... der schlechte Rapport

... et le mauvais rapport

Coussin CorpoMed®

pour un meilleur appui dans beaucoup de situations

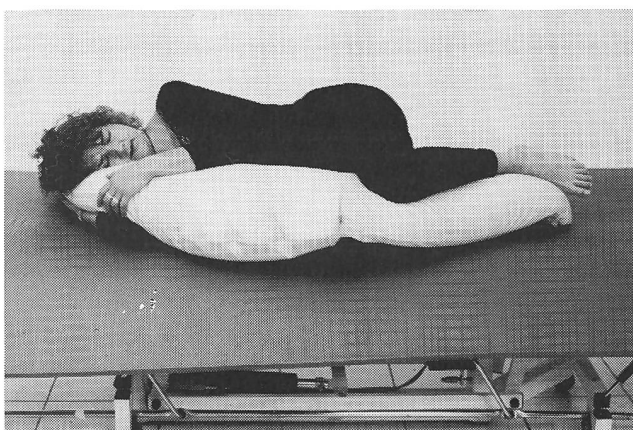
Les coussins CorpoMed® sont extrêmement modelables grâce à leur rembourrage unique: de toutes petites billes remplies d'air. Ces coussins s'adaptent immédiatement à toutes les positions du corps, mais ils ne changent pas de forme si l'on ne le veut pas.



l'escargot: pour réduire les efforts sur la colonne vertébrale lombaire



pour réduire les efforts sur la ceinture cervicale et scapulaire



position latérale, sans rotation de la colonne vertébrale

Veuillez envoyer:

- ☐ prospectus
☐ prix, conditions

Timbre:

BERRO SA

case postale, 4414 Füllinsdorf, tél. 061 - 901 88 44

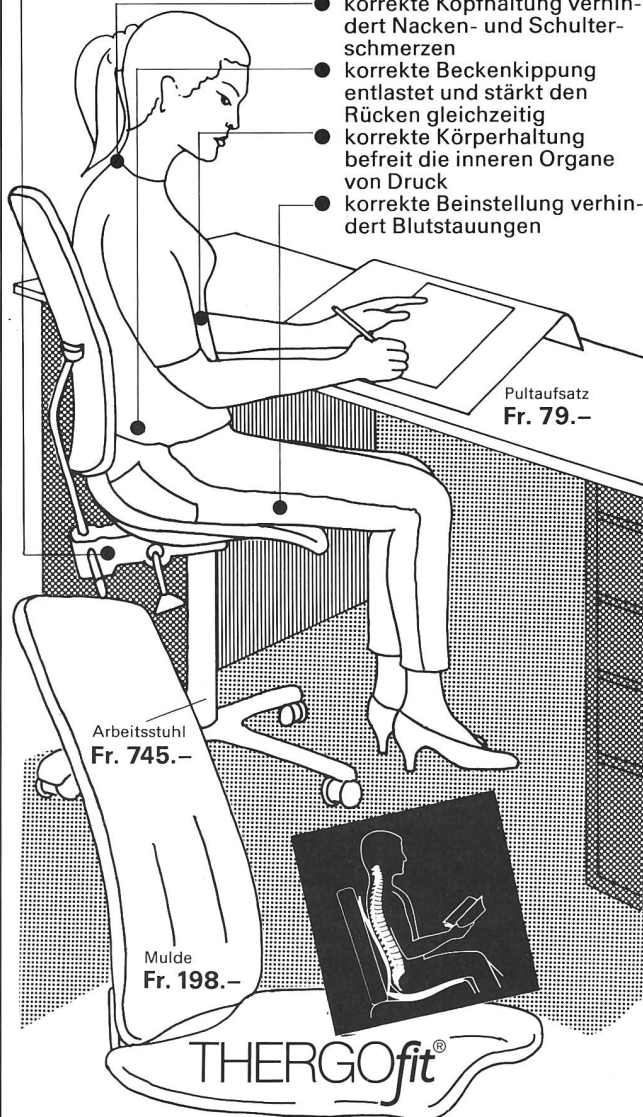
3 Wochen lang schmerzfrei sitzen! Oder gar für allezeit?

Testen Sie unsere Produkte 3 Wochen lang ganz unverbindlich.

Die besondere Sitzmechanik des THERGOfit-Arbeitsstuhls erlaubt, zusammen mit der ergonomischen THERGOfit-Formgebung, ein Abkippen der Sitzfläche nach vorne. Die körpergerecht geformte Sitz- und Rückenmulde stützt die Wirbelsäule in der aktiven Arbeitshaltung hochwirksam, lässt sich zur Entspannung aber mit einem Handgriff nach hinten legen.

Die speziellen THERGOfit-Sitzeffekte:

- korrekte Kopfhaltung verhindert Nacken- und Schulterschmerzen
- korrekte Beckenkipfung entlastet und stärkt den Rücken gleichzeitig
- korrekte Körperhaltung befreit die inneren Organe von Druck
- korrekte Beinstellung verhindert Blutstauungen



Die berühmte **THERGOfit-Rückenmulde** in neuester, gepolsterter Ausführung. Sie gibt Halt und stützt auf Autositzen, Polstersesseln usw. und sorgt ganz schnell für schmerzfreies Sitzen.

Ja bitte, senden Sie mir für **einen 3-wöchigen Gratistest**

- ☐ den THERGOfit-Arbeitsstuhl (Bezug: ☐ blau, ☐ grün, ☐ mittelbraun, ☐ grau, ☐ rotbraun)
☐ THERGOfit-Sitzmulde
☐ THERGOfit-Schrägpult (für bessere Schreib-, Lesehaltung)

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ Ort: _____

Telefon-Nummer: _____

THERGOfit AG, Systeme für schmerzfreies Sitzen
Sarganserstrasse 35, 7310 Bad Ragaz, **Telefon 085 9 38 38**

Physio,
Universal,
Sinus

Galva 4

Das modernste
Therapiegerät von
einem führenden
Hersteller.

La Performance,
en toute simplicité



Neue Versionen

*Eine Erprobung
wird Sie überzeugen!
Kontaktieren Sie uns,
verlangen Sie
Unterlagen oder einen
Vorführungstermin.*

Neu:
Galva 4 Euro
Fr. 5.300,-
Leasing:
Fr. 131,-/Monat

Die wirksamsten Stromformen in einem Gerät:

Hochvolt, Mittelfrequenz,
Tens, etc...
(siehe Stromformentafeln).

Optimaler Komfort:

Die Intensität und die
Start / Stop Funktion sind
auch per Fernbedienung
steuerbar.

Flexibilität:

Sie haben die Wahl, die
programmierten Parameter
individuell zu verändern.

Sicherheit:

Das Display informiert
über die eingestellten
Stromparameter.

Hygiene:

Die patentierten neuen
Zimmer Elektroden sind
biologisch abbaubar.
Sie erlauben präzise und
schnelle Applikationen bei
einwandfreier Hygiene.

Empfehlung:

Simultane Anwendung der
Galva 4 - Stromformen mit
dem Ultraschall Sono 3.

Nouvelles Versions

*Un essai vaut
mieux qu'un long
discours,
alors contactez
nous et partagez
notre engagement.*

Nouveau:
Galva 4 Euro
Fr. 5.300,-
Leasing:
Fr. 131,-/Mois

Les courants les plus performants :

Haut-voltage, moyenne
fréquence, Tens, etc...

Confort optimal :

Il est parfait par une
télécommande extérieure.

Flexibilité :

Largeurs d'impulsions,
fréquences, trains
d'impulsions, sont
modifiables très
simplement, permettant
une programmation
individuelle.

Sécurité :

Plusieurs programmes
d'auto-contrôle en font
l'appareil le plus fiable.

Hygiène :

Les électrodes brevetées
Zimmer entièrement
biodégradables vous
assurent une utilisation
précise et hygiénique.

Complémentarité :

Elle vous est proposée
grâce au traitement
simultané avec l'ultraschall
Sono 3.

Lieferant des
SWISS MEDICAL TEAM
für Olympische Spiele
Barcelona 1992,
Lillehammer 1994 und
Atlanta 1996



Zimmer

Elektromedizin AG
Postfach 423
CH - 4125 Riehen
Telefon: 0 61 / 49 20 39,
0 77 / 77 32 02
Fax: 0 61 / 49 15 05

Zimmer
Elektromedizin

Wir geben Impulse

**L'électrothérapie
passionnément**

PRAXIS

Sprache als Wahrnehmungselement

Die Wahrnehmung beschränkt sich selbstverständlich nicht nur auf das Sehen. Ein ebenso wichtiges Wahrnehmungselement liegt in der Sprache.

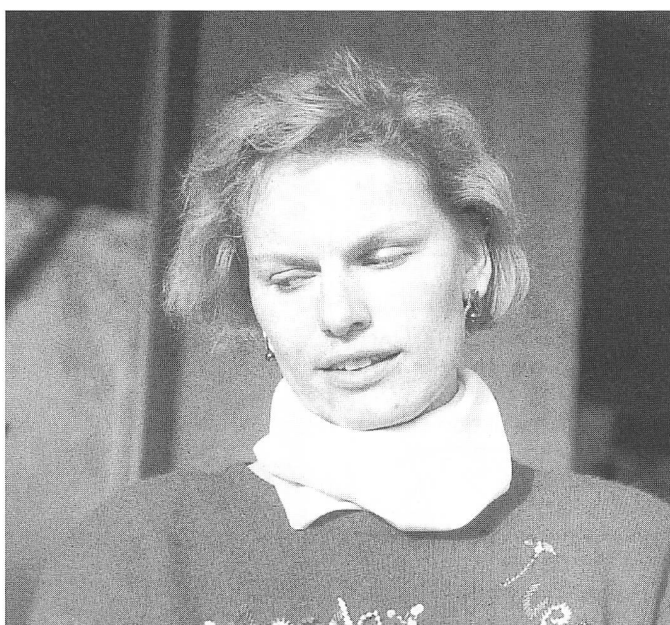
Nebst dem eigentlichen Inhalt der Sätze bestimmt auch die sinnesspezifische Wahl der Wörter – sehen / visuell, hören / auditiv, fühlen / kinästhetisch –, wie der Sprechende bestimmte Situationen erfährt. «Ich sehe es einfach nicht mehr», «Er hat ein Ohr dafür», «Mir liegt ein Klotz im Magen» sind Redewendungen, die deutlich machen, wie die Person wahrnimmt bzw. welchen Sinneskanal sie ausschliesst. Das ist dann von Bedeutung, wenn jemand in einem Konflikt steckt und nicht mehr weiter weiss. Dazu ein Beispiel:

Eine Schülerin begriff eine Mathematikformel einfach nicht. Sie schaute dabei verzweifelt aufs Blatt und sah einfach keine Lösung der Prüfungsaufgabe. Als sie instruiert wurde, die Formel bildlich vor sich zu sehen, fiel es ihr wie Schuppen vor den Augen. Ihre Augen schnellten nach oben, ihr Gesicht erhellte sich, sie schaute wieder nach unten und setzte das Gesehene blitzschnell ins Begriffliche um. Sie musste wörtlich etwas kinästhetisch begreifen, um es zu verstehen und fühlte sich solange völlig blockiert, als sie keine Vorstellung (keinen visuellen Zugang) zu der Aufgabe hatte.



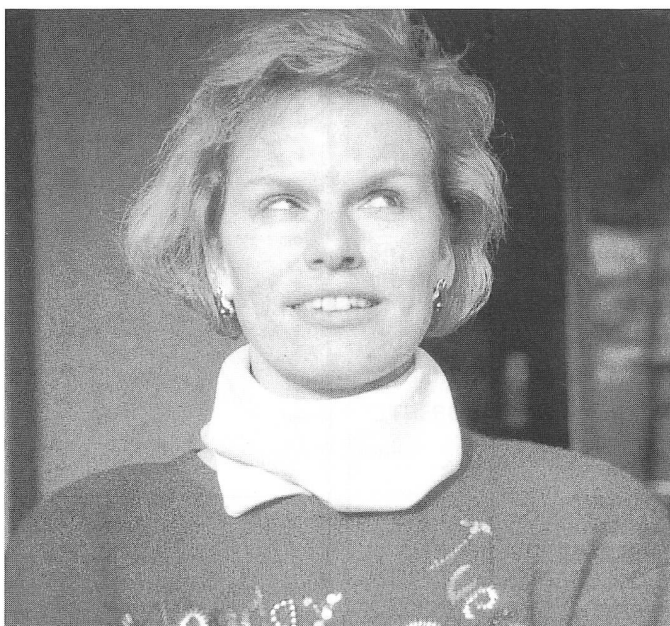
Etwas hören (auditiver Kanal)

Entendre



Etwas fühlen (kinästhetischer Kanal)

Sentir



Etwas sehen (visueller Kanal)

S'en apercevoir

Dazu ein Zitat von Bertold Ulsamer, Diplom-Psychologe, NLP-Therapeut: «Die unterschiedlichen Wahrnehmungssysteme sind eine unerschöpfliche Quelle von Missverständnissen und Störungen. Denn es ist schwierig, den Sinngehalt von ungewohnten Systemen zu erfassen, besonders in Stresssituationen.» Wenn der eine äussert: «Da sehe ich schwarz», und der andere zurückgibt: «Du fühlst Dich also mies, wenn Du daran denkst», dann fühlt sich der erste wahrscheinlich missverstanden. Sie sprechen zwei verschiedene Sprachen.

Für das gegenseitige Verständnis ist es wichtig, sich der Sprache des anderen anzupassen (pacing), das heisst in seinen Sinneskanälen zu sprechen. Erst

wenn ein guter Kontakt (Rapport) da ist, können andere Sinneskanäle miteinbezogen werden (leading), um das Wahrnehmungssystem des Kommunikationspartners zu erweitern. Der Zugang zu den eigenen Ressourcen und Fähigkeiten ermöglicht ein ganzheitliches Erlebnis im Sehen, Hören, Spüren und Schmecken. Unsere Umgangssprache ist voll von solchen Redewendungen: «Er hät verschtopfti Ohre», «Ich bi völlig zu», «Sie gseht schwarz», «Es schtosst mer suur uf», «Das schtinkt mer», «Er isch imene Loch».

NLP-Methoden helfen gezielt, die blockierten Sinne wieder zu öffnen, mehr wahrzunehmen und damit weitere Perspektiven zu gewinnen.

NLP – Harmonie zwischen Bewusstem und Unbewusstem

NLP ist eine Entdeckungsreise – nicht nur in unser Bewusstsein, sondern auch in unser Unbewusstes. Hier wird der Einfluss der Hypnosetherapie von Milton Erickson deutlich. In allen unseren Bewusstseins-ebenen stehen uns verschiedene Erfahrungen und Ressourcen zur Verfügung. Die Kunst ist, fließend von einer Ebene in die andere zu wechseln. In Trance (ein tieferer Entspannungszustand) kann direkte Fühlung mit dem Unbewussten aufgenommen werden. Hat man gelernt, vermehrt nach innen zu hören und seinen inneren Prozessen Raum zu lassen, so erschliesst dieser Vorgang neue Möglichkeiten zur

PRAXIS

Alltagsbewältigung und eröffnet neue Kraftquellen. Gundel Kutschera, eine österreichische NLP-Therapeutin und -Trainerin, bezeichnet NLP auch als Tanz zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Innen und Aussen können verschmelzen; je harmonischer der Tanz, desto ganzheitlicher leben wir.

**Das Versicherungskonzept SPV – die Lösung für Physiotherapeuten.
Erarbeitet in Partnerschaft mit**


Schweizerische Mobiliar
Versicherungsgesellschaft

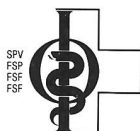
Rentenanstalt 

sanitas

Alle Ihre Versicherungsfragen "unter einem Hut"

Mit dem Versicherungskonzept, das der SPV zusammen mit der Schweizerischen Mobiliar Versicherungsgesellschaft, der Rentenanstalt sowie der Krankenkasse Sanitas realisiert hat, wird die Zielsetzung verfolgt, den Mitgliedern des SPV und ihren Angehörigen eine umfassende Dienstleistung rund um das Thema "Versicherung" anzubieten. Von A bis Z. In Zusammenarbeit mit unseren Partnern sind wir laufend bestrebt, das Konzept zu ergänzen und weiter auszubauen.

Gerne informieren wir Sie im Detail. Oder beantworten Ihre konkreten Fragen. Neutral und kompetent. Und kostenlos.



SCHWEIZERISCHER PHYSIOTHERAPEUTEN-VERBAND
FEDERATION SUISSE DES PHYSIOTHERAPEUTES
FEDERAZIONE SVIZZERA DEI FISIOTERAPISTI
FEDERAZIUN SVIZRA DALS FISIOTERAPEUTS

Versicherungs-Sekretariat SPV
Postfach 3190, 6210 Sursee
Telefon 045 219116, Telefax 045 2100 66