

Sprache, die wirkt

Unsere Gedanken bestimmen unsere Gefühle, und unsere Gefühle beeinflussen unser Handeln. Manche davon sind hilfreich („Ich finde für alles eine Lösung“), andere blockieren uns („Ich kann das nicht“). Genau hier setzt NLP, das „Neuro-Linguistische Programmieren“, an.

VON PHILIPP WEIFNER



SHUTTERSTOCK

Wir alle reden täglich mit uns selbst – bewusst oder unbewusst. Dieses innere Gespräch hat einen enormen Einfluss auf unser Verhalten. Wer sich einredet, „Ich bin ein Pechvogel“, wird Schwierigkeiten fast automatisch anziehen. Wer dagegen sagt, „Ich finde immer einen Weg“, wird dieselben Situationen mit mehr Gelassenheit meistern. Die NLP-Methode (Neuro-Linguistisches Programmieren) macht uns diese inneren Muster bewusst und zeigt Wege, sie zu verändern.

Bekannt geworden ist NLP durch Persönlichkeits-Trainer wie Tony Robbins, der weltweit Millionen Menschen inspiriert hat. Doch die Methode ist keine „Show“, sondern ein Werkzeug, das im Alltag erstaunlich wirksam sein kann – ob im Umgang mit Stress, in Beziehungen oder beim Erreichen persönlicher Ziele.

Dabei geht es nicht darum, sich et-

was schönzureden. Es geht darum, zu erkennen, wie stark Sprache unsere Wahrnehmung steuert. Wörter schaffen Wirklichkeit: Wer von einer „Katastrophe“ spricht, erlebt auch kleine Probleme größer, als sie sind. Wer sie als „Herausforderung“ bezeichnet, fühlt sich eher fähig, sie anzupacken.

Veränderung beginnt im Kopf

Besonders spannend an NLP ist, dass schon kleine Veränderungen große Wirkung haben können. Es reicht oft nicht, den äußeren Alltag zu verändern – entscheidend ist, wie wir innerlich auf Situationen reagieren. Zwei Menschen können dieselbe Erfahrung machen: Der eine sagt, „Das war ein Desaster“, der andere, „Das war eine wertvolle Lektion“. NLP zeigt, dass wir diese Perspektive aktiv wählen können.

Viele Menschen zweifeln an sich

selbst. NLP hilft, hinderliche Sätze wie „Ich bin nicht gut genug“ durch neue Formulierungen zu ersetzen, die Mut machen und Handlungsspielraum eröffnen.

Meine persönliche Erfahrung

Ich selbst habe NLP nach einer einschneidenden Erfahrung kennengelernt: Nach der Massenpanik 1999 am Bergisel, bei der leider einige junge Menschen ihr Leben verloren haben und die auch ich nur knapp überlebt habe, suchte ich nach Wegen, mein Leben neu auszurichten. Ein Buch von Tony Robbins war damals der Auslöser, meine Ausbildung zum Big-Five-for-Life-Coach zu beginnen. Seitdem begleitet mich NLP täglich – nicht nur in meiner Arbeit, sondern auch privat. Nach einem langen Tag hilft es mir zum Beispiel, mit einem einzigen bewusst gewählten Gedanken wieder Ruhe

zu finden. Wenn mich der innere Schweinehund vom Sport abhalten will, nutze ich NLP-Techniken, um Motivation abzurufen. Auch in Gesprächen mit meiner Frau erlebe ich, wie ein veränderter Satz die Stimmung drehen kann. Ein „Du machst nie ...“ kann verletzen, während ein „Ich wünsche mir, dass ...“ sofort mehr Nähe schafft. Diese persönlichen Erfahrungen haben mir gezeigt: NLP ist kein theoretisches Konzept, sondern ein praktisches Werkzeug, das man direkt anwenden kann. Schon ein bewusster Gedanke oder ein bewusst gewähltes Wort kann den Alltag leichter machen. NLP ist kein Wundermittel. Aber es ist eine Einladung, die eigenen Gedanken und Worte bewusster zu wählen. Wer sich traut, mit Sprache und inneren Bildern zu experimentieren, entdeckt schnell, wie sich das eigene Leben verändert. Mehr Gelassenheit, mehr Motivation, mehr Freude – oft beginnt alles mit einem einzigen Satz, der anders klingt als gewohnt.



Tipps zum Ausprobieren

1. Sprache bewusst einsetzen

Achten Sie im Alltag auf Ihre Wortwahl. Ersetzen Sie: „Das ist unmöglich“ durch „Das ist herausfordernd“. Schon kleine Unterschiede können den inneren Stress reduzieren.

2. Innere Bilder steuern

Wenn Sie etwa an den nächsten Zahnarztbesuch denken, sehen Sie vielleicht ein Bild voller Angst. Drehen Sie dieses Bild um: Stellen Sie sich vor, wie Sie entspannt im Sessel sitzen und es gut überstehen. Unser Gehirn

reagiert stärker auf Bilder als auf Worte – nutzen Sie das bewusst.

3. Ressourcen verankern

Denken Sie an einen Moment, in dem Sie sich richtig stark oder glücklich gefühlt haben – vielleicht ein Urlaubstag am Meer oder der Stolz nach einer bestandenen Prüfung. Erleben Sie den Moment innerlich noch einmal. Drücken Sie dann Daumen und Zeigefinger zusammen: So können Sie sich diesen „Anker“ setzen und später wieder

abrufen, wenn Sie die Kraft brauchen.

4. Wortwahl ändern: Ersetzen Sie „ich muss“ durch „ich darf“. Schon dieses kleine Wort macht aus Druck eine Möglichkeit.

5. Körpersprache nutzen: Stellen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie tief durch und richten Sie den Blick nach oben. Ihr Körper signalisiert sofort mehr Stärke.

6. Positive Frage stellen: Fragen Sie sich nicht „Warum passiert mir das?“, sondern „Was kann ich daraus lernen?“. Ihr Gehirn sucht automatisch nach Lösungen.

Philipp Weifner aus Gargazon begleitet Unternehmen in Sachen Personalberatung, Führungsthemen und Mitarbeitermotivation. Zudem ist er Buchautor und Italiens einziger „Big Five for Life“-Coach nach dem Millionenbestseller von John Strelecky.



CHRISTOPHER HALBSGUTH