

Das Modell des NLP basiert auf folgenden Theoriekonzepten

Die **Psychoanalyse** (Freud, Jung, Adler) besagt, dass zurückgehaltene emotionale Energien mit Kindheitstraumata gekoppelt sind und in die Gegenwart transferiert werden können. Diese emotionalen Energien beeinflussen uns unbewusst ohne unsere Kontrolle. Durch die Einbeziehung des Unbewussten wurde ein neues Verständnis der menschlichen Persönlichkeit geschaffen. Jung erweiterte die individualistische Betrachtungsweise des Unbewussten, indem er auf die Bedeutung der Archetypen und des kollektiven Unbewussten hinwies.

In der **Hypnotherapie** (Milton Erickson) werden durch spezielle Sprachmuster und Metaphern *andere Bewusst- seins- Zustände* erzeugt, in denen unbewusste mentale Prozesse eingesetzt werden, um die Persönlichkeit des Klienten in die von ihm gewünschte Richtung zu unterstützen.

In der **Gesprächstherapie** (Carl Rogers) besteht die Grundannahme, dass Bewusstsein sich auf eine höhere Ordnung hinentwickelt; dass höhere Komplexität entstehen kann, wenn vermieden wird, Menschen zu beeinflussen und zu kontrollieren und stattdessen ein grundlegendes *Vertrauen in die Fähigkeit* zur Selbstaktualisierung *jedes einzelnen* gefördert wird.

Kommunikationstherapien und **Systemtherapie** (Bateson, Watzlawick, Satir, De Shazer. u.a.) gehen davon aus, dass Verhalten durch *Kommunikation* beeinflusst wird. Die Kommunikationstheorie nimmt an, dass wir allem, was in uns und um uns ist, unsere eigene Bedeutung geben und diese mit Gefühlen koppeln. Demzufolge ist es möglich, dass wir emotionale Energien selbst steuern können. Im systemischen Ansatz wird davon ausgegangen, dass die Elemente eines Systems miteinander in bestimmter Verbindung stehen und jede Änderung eines Elements eine Änderung des gesamten Systems bewirkt.

In der **Gestalttherapie** (Perls) werden “Teilpersönlichkeiten” zu einer *Gestalt* zusammengeführt. Für das Persönlichkeitsbild und die Identität ist der dabei ablaufende Integrationsprozess prägend.

Die **Kognitiven Therapien** (Skinner) erklären das Persönlichkeitsbild durch das *Reiz-Reaktions-Modell*. Es untersucht, wie das menschliche Verhalten von verschiedenen Variablen der Umwelt abhängig ist und wie Verhalten durch Konditionierung geändert werden kann.

In den **Körpertherapien** (Feldenkrais, Lowen, Reich; Yoga) wird durch physische Übungen die Einheit von Körper, Geist und Seele (Meridiane, Chakren) in Balance gebracht.

Dadurch löst sich die Illusion von Raum, Zeit und Ursache auf.

Das individuelle Selbst wird mit dem *Absoluten* oder *reinen Bewusstsein* verbunden.

Die NLPt

Die Neuro-Linguistische Psychotherapie (NLPt) entwickelte sich im Rahmen der Entwicklung des gesamten NLP-Modells und integriert

1. das ganzheitlich systemische Denken und Handeln mit starker Berücksichtigung der Ökologie von Gregory BATESON;
2. die „Unified Field Theory“ des NLP nach Robert DILTS;
3. den Utilisations- und Kooperationsansatz in der Hypnotherapie nach Milton ERICKSON;
4. die spezifische Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen nach Fritz PERLS;
5. den entwicklungs- und gesundheitsorientierten Ansatz der Familientherapie von Virginia SATIR (mit der wichtigen Interventionsform der Familienrekonstruktion).

Die Neuro-Linguistische Psychotherapie (NLPt) wird von allen psychotherapeutisch arbeitenden Berufsgruppen angewandt und hat einen eigenen Dachverband.

In der europäischen Gesellschaft für Psychotherapie (EAP) ist seit 1999 die NLPt als eigene Psychotherapiemethode anerkannt.

Karten und Filter

Wie auch immer die Außenwelt tatsächlich sein mag, wir nutzen unsere Sinne, um sie zu erforschen und „Land- Karten“ davon anzulegen. Die Welt ist eine Unendlichkeit aus möglichen Sinneseindrücken, und wir können nur einen sehr kleinen Teil davon wahrnehmen. Der Teil, den wir wahrnehmen können, wird weiter gefiltert durch unsere einzigartigen Erfahrungen, unsere Kultur, Glaubenssätze oder Einstellungen, Werte, Interessen und Annahmen. Jeder Mensch lebt in seiner einmaligen Welt, die auf seine Sinneseindrücke und individuellen Lebenserfahrungen gegründet ist. Wir handeln auf der Basis dessen, was wir wahrnehmen: Das ist **unser** Modell der Welt.

Die Welt ist so unermesslich und reich, dass wir sie vereinfachen müssen, um ihr Bedeutung zu verleihen. „Karten entwerfen“ ist eine gute Analogie für das, was wir tun-, so geben wir der Welt Bedeutung. Karten sind selektiv, sie lassen ebenso sehr Information aus, wie sie Information geben, und sie sind von unschätzbarem Wert für die Erforschung eines Gebietes. Die Art der Karte, die man anlegt, hängt davon ab, was man wahrnimmt und was man erreichen will.