

## Wie man NLP lernt

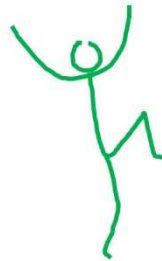
NLP ist eine Sammlung komplexer Theorien und eine Sammlung praktischer Fähigkeiten. NLP ist persönliche Entwicklung und Kommunikationstraining. – Wie lernt und wie lehrt man NLP? Wir halten ein Ausbildungssetting für unverzichtbar, bei dem man in einer verbindlichen, überschaubaren Gruppe über einen gewissen Zeitraum zusammen bleibt. Lesen und E-Learning können den lebendigen Lernprozess in der Gruppe allenfalls ergänzen.



Die Neuro-Didaktik, die neurologisch begründete Lehre vom Lernen, liefert dafür plausible Gründe:

- Lernen braucht Zeit. Denn Lernen ist ein physiologischer Vorgang: Für einen relevanten Zugewinn an Wissen und Können müssen im Gehirn neue Synapsen gebildet werden.
  - Das braucht Freiraum und eine gewisse Entspantheit.
  - Deshalb nehmen wir uns pro Modul ein verlängertes Wochenende Zeit, die neuen Inhalte jeweils aus verschiedenen Perspektiven zu sehen und auszuprobieren. Zwischen den einzelnen Modulen liegen mehrere Wochen, das Neue zu verarbeiten.
- Lernen braucht eine Gruppe. Denn neue Erkenntnisse bleiben nur hängen, wenn es einen sozialen Kontext gibt, in dem sie relevant sind. Menschen lernen immer für Menschen.
  - Deshalb legen wir großen Wert auf gute Beziehungen zwischen Trainerinnen und Teilnehmenden, zwischen den Teilnehmenden untereinander und einen konstruktiven Gruppenprozess.
- Lernen geschieht bewusst und unbewusst. Die unbewussten Strukturen im Gehirn sind für die Aufnahmebereitschaft und die Bewertung der Lerninhalte ausschlaggebend.
  - Die NLP-Ausbildung liefert abwechselnd eine große Transparenz und Reflexion für den rationalen Verstand und ein großes Repertoire an Methoden, die das Unbewusste einbeziehen. Zusammen ergibt sich ein ganzheitliches Wachstum der Persönlichkeit.

- Lernen ist nachhaltig, wenn die Inhalte in verschiedenen Systemen verankern werden: Durch Hören und Sehen, Machen und Spüren. Die NLP-Formate werden zunächst als Selbsterfahrung erlebt, dann behutsam in der Kleingruppe erprobt, beobachtet, reflektiert und korrigiert. Theorie folgt der Praxis.
- Lernen braucht Gefühl. Ohne eine gewisse emotionale Intensität gehen die Inhalte „zum einem Ohr rein und zum andern raus“. Gespeichert wird nur, was die Seele berührt.
  - Dieses intensive Gefühl entsteht dadurch, dass die Teilnehmer die NLP-Formate auf ihr eigenes Leben und ihre im Moment relevanten Themen anwenden. Dadurch entsteht innere Beteiligung, Anteilnahme und gegenseitige Verantwortung.
- Lernen braucht Sinn. Sinnvoll sind Kenntnisse, die uns helfen, unsere Probleme zu lösen und unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Wo genau das der Fall ist, muss der Einzelne für sich allein entdecken. Es gibt also keine gemeinsamen Lernziele, in der NLP-Ausbildung, sondern individuelle Lernziele, die in der Gruppe miteinander geteilt werden. Die gegenseitige Beratung, das Lernen voneinander spielt eine große Rolle.



Lernen ist individuell: Jeder baut das Neue da ein und an, wo er Vorkenntnisse und Fragen hat. Die NLP-Trainerinnen ermöglichen relevante Lernprozesse, aber sie steuern sie nicht. Lernen braucht Freiheit.

nach Franz Hütter und Sandra M. Lang