

**Klaus  
Schaumburg**

**Coaching**

**Supervision**

**Beratung**

## **NLP im Vergleich zu ausgewählten humanistischen Coaching-Ansätzen**

**Klaus  
Schaumburg**

**Coaching**

**Supervision**

**Beratung**

## **Inhaltsübersicht**

**Was ist NLP?**

**Einflüsse auf das NLP?**

**Das Menschenbild der humanistischen Psychologie**

**Die Persönlichkeits- und Entwicklungstheorie von Carl Rogers**

**Vergleich NLP und Personzentrierter Ansatz (Rogers)**

**Die lösungsorientierte Kurztherapie (de Shazer)**

**Vergleich NLP und lösungsorientierte Kurztherapie**

**Summary**

Klaus  
Schaumburg

Coaching

Supervision

Beratung

## Was ist **Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)**?

Entwicklung in den 1970er Jahren in Sao Paulo/Kalifornien von **Richard Bandler** und **John Grinder**

Start als **Modellingprojekt** → durch Beobachtung und Übernahme der **Arbeitsweisen hervorragender Therapeuten sowie Wissenschaftler** wurden **effektive Methoden und Techniken** integriert, die **Veränderungsprozesse** leicht und dauerhaft ermöglichen.

Darstellung der Systematik wie wir Menschen unsere "**inneren Landkarten**" der Welt schaffen und als **Ausgangspunkte für unsere Interaktion mit der Umwelt** benutzen. **Realität wird nicht direkt erfahren, sondern durch und in solchen inneren Landkarten repräsentiert und verarbeitet.**

Klaus  
Schaumburg

Coaching

Supervision

Beratung

## Was ist **Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)**?

„**Neuro**“ bezieht sich auf das Wissen, dass alle **sinnlichen Wahrnehmungen** (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken) und **inneren Zustände** auf **Nervenreizen** und -reaktionen beruhen.

„**Linguistisch**“ bezieht sich auf unsere **Sprache**, mit der wir unsere Erfahrungen codieren, bewerten und zu geistigen Landkarten verknüpfen. Durch eine **Veränderung** in **unserer Sprache** können auch **innere Denk- und Erlebensmuster verändert** werden.

„**Programmieren**“ bezieht sich auf die **Möglichkeit**, eingeschliffene **Denk- und Verhaltensmuster** ("Ich kann nicht...", Ich bin zu dumm zu...") **verändern zu können** – und zwar schnell und dauerhaft. Unsere **automatischen, inneren Programmierungen** sind durch **Erziehung und Umfeld** geprägt. Sie können aber durch unser **Denken** (Bewusstwerden) **und Handeln** neu gestaltet oder ersetzt werden.

Klaus  
Schaumburg

Coaching

Supervision

Beratung

Was ist **Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)**?

Das **Neurolinguistische Programmieren** ist ein **Modell**, das **sprachwissenschaftliche** und **psychologische Erkenntnisse** zusammenführt, um uns zu erklären

- wie wir lernen und **Informationen verarbeiten**
- wie wir **uns anderen so mitteilen, dass sie uns verstehen**
- wie wir uns **motivieren** können, **Dinge** in unsrem Leben und im Umgang mit anderen **erfolgreich zu verändern**
- wie wir unsere **Wahrnehmungsfähigkeit steigern** und unser **Bewusstsein erweitern** können

**Klaus  
Schaumburg**

Coaching

Supervision

Beratung

## Einflüsse auf das NLP

Psychologie &  
Psychotherapie

Fritz Perls  
Virginia Satir  
Milton H. Erickson

Mathematik  
& Informatik

u.a. Kybernetik

**NLP**

Linguistik

Alfred Korzybski  
Noam Chomsky

Weitere Einflüsse

u.a.  
Gregory Bateson

Klaus  
Schaumburg

Coaching

Supervision

Beratung

Einflüsse auf das NLP

Grundkonzepte der Psychotherapie

Tiefen-  
Psychologie

Focus auf das Unbewusste des Menschen

Verhaltens-  
therapie

Mechanistisches Verständnis (Reiz-Reaktion)  
des Menschen

Humanistische  
Psychotherapie

Der Mensch ist mehr als die Summe  
seiner Teile

Systemische  
Therapie

Der Mensch ist ein kommunizierendes Wesen;  
man kann nicht **nicht** kommunizieren

**Klaus  
Schaumburg**

**Coaching**

**Supervision**

**Beratung**

**Einflüsse auf das NLP**

**Grundkonzepte der Psychotherapie**

**Tiefen-  
Psychologie**

Psychoanalyse

Sigmund Freud

Individualpsychologie

Alfred Adler

Analytische Psychologie

C.G. Jung

Vegetotherapie

Wilhelm Reich

Bioenergetik

Alexander Lowen

Transaktionsanalyse

Eric Berne

**Verhaltens-  
therapie**

Lerntheoretische Verhaltenstherapie

Iwan P. Pawlow

Kognitive Verhaltenstherapie

Arnold Lazarus

Rational-emotive Therapie

Albert Ellis

Klaus  
Schaumburg

Coaching

Supervision

Beratung

Einflüsse auf das NLP

Grundkonzepte der Psychotherapie

davon NLP-relevant

Humanistische  
Psychotherapie

Personzentrierte Psychotherapie

Carl Rogers

Gestalttherapie

Fritz Perls

Logotherapie und Existenzanalyse

Viktor Frankl

Psychodrama

Iacov Levi Moreno

Systemische  
Therapie

Kommunikation und Paradoxien

Paul Watzlawick

Systemische Paartherapie

Jürg Willi

Familientherapie

Virginia Satir  
Milton H. Erickson

**Klaus  
Schaumburg**

**Coaching**

**Supervision**

**Beratung**

**Einflüsse auf das NLP**

**Psychologie & Psychotherapie**

**Fritz Perls**

**Gestalttherapie**  
Wahrnehmung  
Verantwortung  
Wahlmöglichkeit  
Paradoxa  
Verhalten  
Bedürfnisse  
Werte  
Kongruenz

**Virginia Satir**

**Familientherapie**  
Kommunikationsprozess  
Selbstwert  
Kongruenz/Inkongruenz  
Repräsentationssysteme  
Sehen, Hören, Fühlen  
Riechen und Schmecken  
Pacing und Leading  
Reframing  
Feedback

**Milton H. Erickson**

**Hypnose**  
Kommunikation mit dem  
Unbewussten  
Arbeit mit Metaphern  
Nonverbale Kommunikation  
Humor  
Wortspiele  
Rätsel  
Reframing

Klaus  
Schaumburg

Coaching

Supervision

Beratung

Einflüsse auf das NLP

Grundkonzepte der Psychotherapie

davon heute relevant



Humanistische  
Psychotherapie

Personzentrierte Psychotherapie

Carl Rogers

Gestalttherapie

Fritz Perls

Logotherapie und Existenzanalyse

Viktor Frankl

Psychodrama

Iacov Levi Moreno

Systemische  
Therapie

Kommunikation und Paradoxien

Paul Watzlawick

Systemische Paartherapie

Jürg Willi

Familientherapie

Virginia Satir  
Milton H. Erickson

Steve de Shazer

**Klaus  
Schaumburg**

**Coaching**

**Supervision**

**Beratung**

**Einflüsse auf das NLP**

**Das Menschenbild der Humanistischen Psychologie**

### **Der Mensch**

- ist ein freies, selbstverantwortliches und soziales Wesen
- strebt nach Autonomie und sozialer Interdependenz  
ist eine Einheit (Ganzheit) aus Körper, Geist und Psyche; Gefühl und Vernunft
- strebt nach Selbstverwirklichung
- hat Ziel- und Sinnorientierung

Klaus  
Schaumburg

Coaching

Supervision

Beratung

## Rogers Persönlichkeits- und Entwicklungstheorie

- **Aktualisierungstendenz**
  - Menschliche Prozesse sind Prozesse der **Selbstorganisation**
  - Jeder Mensch hat die Kraft für **Wachstum** und **positive Veränderung**
- **Bedeutung von Beziehung**
  - Die Aktualisierung des Potenzials geschieht aus den **eigenen Ressourcen** und durch **Beziehung**
- **Persönlichkeit**
  - Jedes Individuum existiert in einer **eigenen Welt** und hält sich für den Mittelpunkt der Welt
  - In ständiger **Interaktion** des Organismus mit seiner **Umwelt** entwickelt sich die **Persönlichkeit**
  - Erfahrungen und ihre Bewertung bilden das **Selbstkonzept**

Klaus  
Schaumburg

Coaching

Supervision

Beratung

## Rogers Persönlichkeits- und Entwicklungstheorie

- **Selbstkonzept** enthält
  - Erfahrungen und ihre Bewertung
  - Annahmen über sich selbst
  - Annahmen über andere Personen und die Umwelt
- **Erfahrungen** werden entweder
  - wahrgenommen und in Beziehung zum Selbst organisiert oder
  - ignoriert, weil es keine wahrgenommene Beziehung zur Selbststruktur gibt oder
  - geleugnet oder
  - verzerrt symbolisiert, weil die Erfahrung mit der Struktur nicht übereinstimmt
- **Inkongruenzen** sind
  - aktuelle Erfahrungen, die nicht in Übereinstimmung mit dem Selbstkonzept gebracht werden können
  - Erfahrungen, die nicht mit dem Selbstkonzept übereinstimmen, können auch als **Bedrohung** wahrgenommen werden

**Klaus  
Schaumburg**

**Coaching**

**Supervision**

**Beratung**

## **Rogers Personzentrierter Ansatz**

- **Nichtdirektive Beratung**
  - Der Klient soll sich sicher und geborgen fühlen
- **Salutogenetische Orientierung**
  - Störungen werden nicht als Krankheit, sondern als Defizit an Bewusstheit und damit als Mangel an Wachstum verstanden
- **Selbstverantwortlichkeit des Klienten**
  - Der Therapeut schafft ein Klima, in dem der Klient seine eigenen Entdeckungen machen und seine eigenen Entscheidungen treffen kann
  - Aufgabe des Therapeuten ist es, dem Klienten zu einer höheren Selbstwahrnehmung und Reflexion der eigenen Gefühlswelt zu verhelfen (Selbstexploration)

**Klaus  
Schaumburg**

**Coaching**

**Supervision**

**Beratung**

## Rogers Grundhaltung des Therapeuten – die 3 Basisvariablen

- **Unbedingte positive Zuwendung**
  - Keine trainierte Freundlichkeit
  - Achtung vor dem Klienten
  - Keine Ratschläge und Empfehlungen  
→ führt zu höherer Selbstachtung beim Klienten
- **Kongruenz/Echtheit**
  - Authentische Kommunikation statt antrainierter Technik
  - Klient kann auch nonverbal erfahren, was er verbal hört  
→ ermöglicht Vertrauen in den Therapeuten  
als Voraussetzung für Selbstexploration
- **Einfühlerndes Verstehen**
  - Aktives Zuhören
  - Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte (VEE)
  - möglichst wenig Interpretation

**Voraussetzungen  
für eine  
wachstums-  
fördernde  
Beziehung**

**Klaus  
Schaumburg**

Coaching

Supervision

Beratung

**Klientenzentrierte  
Gesprächsführung (Rogers)**

**Gemeinsam-  
keiten**

**NLP**

- **Loslösung vom Defizitmodell „Krankheit“**
- **Unbedingte positive Zuwendung**
- **Einführendes Verstehen**
- **Aktualisierungstendenz**



- **Ablehnung der Pathologie**
- **die immer positive Absicht**
- **Pacing und Rapport**
- **Selbstheilungskräfte**

**Klaus  
Schaumburg**

**Coaching**

**Supervision**

**Beratung**

**Klientenzentrierte  
Gesprächsführung (Rogers)**

**Unterschiede**

**NLP**

- **Therapeutenkongruenz bedingt Klientenkongruenz**
- **Intervention ist nicht beabsichtigt**
- **Zielformulierung hat wenig Stellenwert**
- **langsame Veränderung**



- **Therapeutenkongruenz hat weniger Stellenwert**
- **Intervention ist beabsichtigt und unvermeidbar**
- **Zielformulierung ist obligatorisch**
- **schnelle Veränderung**

**Klaus  
Schaumburg**

**Coaching**

**Supervision**

**Beratung**

## Die lösungsorientierte Kurztherapie von Steve de Shazer

**Wer über Probleme spricht, schafft Probleme,  
wer über Lösungen spricht schafft Lösungen!**

### Vorgehensweise

- **Was ist das Problem?**
- **Wann tritt das Problem nicht auf ?**
  - **Aufmerksamkeit auf Lösungswege richten**
- **Was ist das Therapie-/Coachingziel?**
  - **Wunderfrage: Wenn das Problem über Nacht verschwunden wäre,**
    - **Woran genau würden Sie es merken?**
    - **Was würden Sie als Erstes machen?**
    - **Wie würden Ihre Familienangehörigen, Ihr Chef....reagieren?**
  - **Wahrnehmung für kleine Veränderungen in Richtung auf das Ziel schärfen**
  - **Hausaufgabe: Beobachtung von kleinen Verhaltensänderungen**

**Klaus  
Schaumburg**

Coaching

Supervision

Beratung

**Lösungsorientierte  
Kurztherapie (de Shazer)**

**Gemeinsam-  
keiten**

**NLP**

▪ Keine Diagnose von Defiziten



▪ hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht.

▪ Focus nicht mehr auf inhaltliche Analyse des Problems, sondern auf Prozess der Veränderung .  
→ weg von einengenden Sichtweisen  
→ hin zu neuen Perspektiven, Ideen und Handlungsmöglichkeiten



▪ Problemursache ist nicht relevant.  
Menschen reagieren auf ihre Landkarte der Realität. NLP ist die Kunst, diese innere Karte zu erkennen und auf Wunsch zu verändern

**Klaus  
Schaumburg**

**Coaching**

**Supervision**

**Beratung**

**Lösungsorientierte  
Kurztherapie (de Shazer)**

**Gemeinsam-  
keiten**

**NLP**

- **Der Klient ist Experte, der bereits eine Idee von der Lösung mit in die Beratung bringt**
- **Vereinbarung von Therapiezielen**
- **schnelle Veränderung**



- **Menschen verfügen prinzipiell über alle Ressourcen, die sie brauchen, um sich zu verändern  
Jeder kann alles lernen**
- **das wohlgeformtes Ziel ist die Grundlage für die Zielerreichung**
- **schnelle Veränderung**

Klaus  
Schaumburg

Coaching

Supervision

Beratung

## Summary:

**NLP** enthält implizit das **humanistische Menschenbild**

**NLP** ist mehr, als eine reine Kommunikationstechnologie

„**NLP** is an **attitude** and a **methodology**, not the trail of techniques it leaves behind“  
(Richard Bandler)

**NLP** lässt sich auf ideale Weise mit der Grundhaltung von **Rogers** personenzentrierten Ansatz verbinden und wird dadurch noch erfolgreicher

**NLP** und die lösungsorientierte Kurztherapie von **de Shazer** sind weitgehend identische Coaching-Ansätze, die schnell zu gewünschten Zielen bzw. Veränderungen führen können

**Allein der Klient bestimmt** mit seiner inneren Landkarte der Wirklichkeit die vom (NLP-) Coach anzuwendende und erfolgversprechende **Methode**.