

10 Fragen an unsere NLP-Ausbilderin Dagmar Friebe

Was kann NLP wirklich?

Warum melden sich Menschen zu Deinen NLP-Ausbildungen an?



Das ist ganz unterschiedlich. Oft ist die erste Begegnung der Menschen mit NLP im NLP-Basic-Wochenkurs. Dabei möchten viele einfach wissen, „Was ist NLP?“, „Wie geht das?“, „Was habe ich davon?“. Der NLP-Basic ist keine Voraussetzung für den NLP-Practitioner. Aus dem Basic machen meist so 80% weiter und manche steigen direkt in den NLP-Practitioner ein. Die Motivation hier ist meist sich und sein Verhalten, manchmal sein ganzes Leben zu verändern. Darüber hinaus ist

für viele NLP eine Möglichkeit sich beruflich weiter zu qualifizieren.

Gibt es Voraussetzungen für eine NLP-Ausbildung, die die Teilnehmer*innen mitbringen müssen?

Ja, den Willen und die Einsicht, dass die Verantwortung für ihr Denken und Handeln bei Ihnen liegt. Die Freiheit ist für mich nur in Verbindung mit Verantwortung und Entscheidung möglich. „Ich bin nun mal so.“ gibt es in meiner Welt nicht. Wie ich bin, entscheide ich. Leider treffe ich viele Entscheidungen in meinem Leben ganz unbewusst, bzw. auf der Grundlage von unbewussten Sätzen, an die ich glaube. Diese Sätze kann ich mit der Hilfe von NLP-Methoden, auch „Formate“ genannt, ändern.

Was ist NLP?

NLP steht für Neurolinguistisches Programmieren und ist ein in den 70er-Jahren in den USA entwickeltes Kommunikations- und Motivationsmodell. Beim NLP handelt es sich um einen pädagogisch-psychologischen Ansatz. Unsere im Nervensystem (Neuro) verankerten psychischen Funktionsmuster (Programme) können mittels Sprache (linguistisch) gezielt verändert (programmiert) werden. Soweit das Theoretisch wissenschaftliche... Für mich ist NLP ein Methodenkoffer mit Tools und eine Haltung. Im Grunde geht es darum, besser mit sich und anderen zu kommunizieren.

Wie bist Du eigentlich zum NLP gekommen?

Per Zufall. Ich bin 1968 geboren und gehöre damit zu den geburtenstarken Jahrgängen. Uns wurde bereits im Studium suggeriert, dass ein Diplom in Pädagogik nicht ausreicht. Da Gestalttherapie zu teuer zu der Zeit war und ein NLP-Practitioner bezahlbar und in der Nähe, habe ich mich „Gott sei Dank“ für NLP entschieden und habe nach und nach alle Ausbildungsstufen absolviert.

Was fasziniert Dich so an NLP?

Oh, das sind verschiedene Dinge. Als erstes das positive Menschenbild und die Idee der Möglichkeiten und Potenziale, die in Menschen schlummern und aktiviert werden können. Wir haben alle Ressourcen zur Veränderung in uns. In den Ausbildungen erlebe ich immer wieder wie Teilnehmer*innen durch ihre Entwicklung genau diese Annahme immer wieder bestätigen. Das zweite ist die Anwendbarkeit und Methodik, d.h. ich finde heraus, was ich will. Dann suche ich die passende Methode heraus, führe sie durch und ... Fertig! ☺

Wie kann ich mir so eine NLP-Ausbildung vorstellen?

Eine NLP-Practitioner-Ausbildung besteht aus 9 Wochenenden und hat ein oder mehrere Themen pro Wochenende. Zu jedem Thema gibt es einen kleinen theoretischen Input, manchmal auch eine kleine Demo und dann wird geübt. Hinterher tauschen wir uns darüber aus, was geklappt hat, was noch nicht geklappt hat und welche offenen Fragen noch da sind. Am Ende gibt es eine schriftliche Prüfung und das Zertifikat NLP-Practitioner, DVNLP. Auch der NLP-Basic endet mit einem Zertifikat NLP-Basic, DVNLP.

Was bedeutet der Anhang „DVNLP“?

Ich bin im DVNLP organisiert und Mitglied. Der Deutsche Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren (DVNLP) wurde 1996 als Verband der organisierten NLP-Anwender, NLP-Coaches und NLP-Trainer gegründet. Er vertritt als größter NLP-Verband in Europa die Interessen seiner rund 2000 Mitglieder. Der DVNLP sichert durch definierte Curricula die Qualitätsstandards der NLP-Ausbildungen. Wichtig ist das auch, wenn Du sicherstellen willst, dass du eine Ausbildung machst, die von anderen Instituten anerkannt wird.

NLP wird ja immer wieder vorgeworfen, dass es manipulativ ist. Was sagst Du dazu?

Ich definiere „Manipulation“ für mich sehr positiv. Es kommt von lat. Manus-die Hand. Für mich bedeutet es also, dass ich meine Gefühle, meine Art und Denken, Gespräche in die eigene Hand nehme. Ich manipulierte auch andere... zum Guten. Wir arbeiten nach einem bestimmten Ethikcodex <https://www.dvnlp.de/der-dvnlp/ethik-kodex/>

Außerdem arbeitet NLP absolut inhaltsfrei. Wir vermitteln zwar durch die NLP-Grundannahmen eine bestimmte Möglichkeit auf die Welt und die Menschen zu schauen, doch sind dies Grundannahmen, die wissenschaftlich, vor allen aus dem humanistischen Ansatz und des Konstruktivismus gespeist werden.

Welche konkreten Möglichkeiten gibt es, NLP im Leben anzuwenden?

Unendlich viele! Ein paar Beispiele: sich öfter gut fühlen, seine Ziele finden und erreichen, sich stark und selbstbewusst fühlen, alte Probleme und Lasten ablegen, Entscheidungen treffen, Gespräche führen, von anderen lernen, innere Uneinigkeit klären,...

Die aktuelle Ausgabe unseres Magazins steht unter dem Motto „das einzig beständige ist der Wandel“. Wie passt NLP dazu?

NLP gibt Dir ganz viele Möglichkeiten, Wandel gut zu schaffen. Dabei ist es egal, wo der Wandel stattfindet – im Beruf, in der Partnerschaft, in der Familie. Die Anstrengung, die in jedem Wandel für den Einzelnen stecken kann, kann mit Hilfe von NLP in Leichtigkeit und Sinnhaftigkeit verwandelt werden.

Gibt es darüber hinaus noch etwas, was Du über NLP sagen möchtest?

Ja, ich empfinde NLP mit seinen Möglichkeiten als beste Quelle für Ideen und Strategien gegen Stress und für Stärke im Alltag.

Kleiner Steckbrief

Dagmar Friebel

54jährige Diplom-Pädagogin aus Münster

NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP

wingwave®-Coach

Resilienztrainer

FeelGoodManager