

1a. Zu dem NLP-Coaching: Was ist NLP?

*Die Bedeutung vom **Neuro-Linguistischen Programmieren***

Neuro bezieht sich auf die Vorgänge im Gehirn. Alle Reize, welche über unsere Sinne im Gehirn verarbeitet werden, das, was wir (visuell) sehen, (auditiv) hören, (kinästhetisch) fühlen, (olfaktorisch) riechen und (gustatorisch) kosten.

Linguistisch bezieht sich auf die Sprache, die Bedeutung des Sprachgebrauchs bzw. der nonverbalen Körpersprache, der Wortwahl oder des Sprachmusters, welches wir verwenden.

Programmieren bezieht sich auf alle Programme bzw. Strategien, welche im Laufe des Lebens im Gehirn gespeichert werden.

NLP ist ein Modell für wirkungsvolle Kommunikation und zielgerichtete Änderungen.

NLP wurde in den siebziger Jahren des 20. Jahrhunderts von Richard Bandler (Mathematiker, Informatiker und Psychologe) und John Grinder (Anglist und Linguist) an der Universität von Kalifornien entwickelt. **NLP beruht auf verschiedenen, schon existierenden psychologischen Strömungen und Sprachtheorien, zum Beispiel der Hypnotherapie und der Gestalttherapie.** Bandler und Grinder erforschten die Techniken und Ergebnisse der erfolgreichen amerikanischen Therapeuten Virginia Satir, Fritz Perls und Milton H. Erickson. Aus diesen Arbeiten ist eine Sammlung von wirkungsvollen Techniken bzw. Interventionen entstanden, welche heutzutage **Neuro-Linguistisches Programmieren** genannt wird und mittlerweile weltweit gelehrt und angewendet wird.

NLP macht die (subjektiven) Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle bzw. Stimmungen und das Verhalten von Menschen anschaulich, wobei **ziel- und lösungsorientiert**, statt ursachen- und problemorientiert gearbeitet wird.

Eine Grundannahme des NLPs ist, dass wir Menschen bereits alle Ressourcen in uns tragen. NLP hilft dabei, uns dieser Ressourcen bewusst zu werden und in optimaler Weise einzusetzen.



Foto: Dieuwertje Brandts-Buys

Das Schöne ist, dass jeder Mensch, der sich das wünscht, sich NLP-Fähigkeiten zu eigen machen kann, und dass NLP nicht nur im Bereich Coaching, sondern auch in vielen unterschiedlichen Berufssparten und im privaten Leben wirkungsvoll angewendet werden kann.

Eigentlich soll man nicht nur über NLP sprechen, denn *alle Theorie ist grau*, sondern es am besten *persönlich* erfahren!

Sie finden hier nur einige NLP-Übungen und Tipps vor, welche auch ohne NLP-Vorkenntnisse *eigenständig* durchzuführen sind. **Weitere Interventionen können meiner Meinung nach am besten unter der persönlichen Begleitung eines zertifizierten NLP-Coaches stattfinden.**

Außerdem kann dieser Inhalt für meine Klienten teilweise als Referenzmaterial fungieren.

Die allergrößte Belohnung gibt es für den, der sich selbst (er)findet. -EB-

1b. Zu den Songs:

Singen wirkt befreiend, macht glücklicher!

Da Selbstentfaltung oft ein Prozess von Hinfallen und Wiederaufstehen ist, helfen diese Songs Menschen auf eine *spielerische* Art, die benötigte Motivation, Kraft, Inspiration, den Trost und neuen Mut zu finden, um wieder weiterzumachen; vor allem nach den uns allen bekannten -kleinen- Rückschlägen im alltäglichen Leben.

Jeder Song ist in der Ich-Form geschrieben, damit jede Person sich schnell mit dem Inhalt identifizieren kann.



Illustration: Andrea Claussen **Foto:** Geert Leeuwis

Diese Grafik von der dirigierenden Tine im Schlosspark Husum ist von **Andrea Claussen aus Husum** gezeichnet worden: Ausgedacht aus Jux und Dollerei von Andrea und Sophie Claussen und mir... Sie sollte eine Erinnerung an Husum sein, weil ich dort alle Songs geschrieben und im Schlosspark so einige glücklichen Momente verbracht habe.

Besonderheiten der Nordfriesischen Stadt **Husum** (*Auch bekannt als die graue Stadt am Meer*)
Die **Tine**, das heimliche Wahrzeichen Husums, steht auf dem Sockel des 1902 errichteten Marktbrunnens. Von dem gebürtigen Husumer Bildhauer Adolf Brütt geschaffen, stellt die bronzene Figur eine junge Fischersfrau in Holzschuhen dar. Die Tine in Husum erinnert an zwei Wohltäter der Stadt: Catharina Asmussen und Friedrich Woldsen, von deren Namen auch die Kurzform für die Figur abgeleitet ist. Als "Tine-Brunnen" ist er bekannt, aber eigentlich heißt der Marktbrunnen mit der imposanten Dame **Asmussen-Woldsen-Denkmal**. Außerdem ist Husum bekannt und beliebt für die jährliche Krokusblüte im Schlosspark Husums.