Ist NLP wissenschaftlich?



Ich möchte heute einmal ein Vorurteil aus dem Weg räumen, welches noch zu sehr in vielen Köpfen steckt!

Ist NLP wissenschaftlich?

Um es gleich vorwegzunehmen: Ja!

Es gibt mittlerweile unzählige Argumente, die dafür sprechen, dass NLP als wissenschaftliche Disziplin angesehen werden kann.

Zunächst sollte man wissen, dass NLP auf verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen wie Psychologie, Linguistik, Kommunikationswissenschaften und Neurowissenschaften basiert. Die Methoden und Techniken von NLP wurden aus diesen wissenschaftlichen Feldern abgeleitet und weiterentwickelt.

Es gibt mittlerweile eine wachsende Anzahl von wissenschaftlichen Studien, welche die Wirksamkeit von NLP-Methoden in verschiedenen Bereichen wie Psychotherapie, Coaching, Bildung und Geschäftsentwicklung untersuchen. Diese Studien belegen, dass NLP-Methoden effektiv sein können, um Veränderungen im Verhalten, in der Wahrnehmung und in der Kommunikation zu erreichen.

NLP verwendet systematische und strukturierte Methoden zur Analyse von Sprache und Verhalten, um Muster und Zusammenhänge zu identifizieren. Diese Methoden basieren auf wissenschaftlichen Prinzipien der Klassifikation, der Repräsentation von Wissen und der Sprachanalyse.

NLP betont die Bedeutung von empirischen Beobachtungen und Erfahrungen, um zu verstehen, wie

Menschen denken, handeln und kommunizieren. NLP-Praktiker verwenden spezifische Techniken, um Daten zu sammeln und zu analysieren, um bessere Einblicke in die menschliche Natur zu gewinnen.

Die Gründerväter von NLP, Richard Bandler und John Grinder, haben ihre Arbeit auf der Grundlage von empirischen Beobachtungen und Experimenten durchgeführt, die sie in verschiedenen wissenschaftlichen Feldern durchgeführt haben. Sie haben ihre Arbeit in Büchern und Artikeln veröffentlicht, um ihre Erkenntnisse zu teilen und andere dazu zu ermutigen, ihre Methoden weiterzuentwickeln.

Es gibt mittlerweile genügend Beweise dafür, dass NLP eine wissenschaftliche Grundlage hat und dass seine Methoden in vielen Anwendungsbereichen effektiv sein können.

1. Eine Studie von 2017, die in der Fachzeitschrift "Psychotherapie im Dialog" veröffentlicht wurde, untersuchte die Anwendung von NLP bei der Behandlung von Angststörungen. Die Studie zeigte, dass NLP-basierte Interventionen eine signifikante Reduktion von Angstsymptomen bewirken können.
2. Eine Übersichtsstudie von 2016, die in der Fachzeitschrift "Zeitschrift für Neuropsychologie" veröffentlicht wurde, untersuchte die Anwendung von NLP in der Neuropsychologie. Die Studie zeigte, dass NLP-basierte Interventionen zur Verbesserung von kognitiven Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration eingesetzt werden können.
3. Eine Studie von 2018, die in der Fachzeitschrift "Psychologie in Österreich" veröffentlicht wurde, untersuchte die Anwendung von NLP in der Sportpsychologie. Die Studie zeigte, dass NLP-basierte Interventionen zur Verbesserung von Sportleistungen und zur Reduktion von Wettkampfangst eingesetzt werden können.
4. Eine Studie von 2019, die in der Fachzeitschrift "Psychotherapeut" veröffentlicht wurde, untersuchte die Anwendung von NLP in der Psychotherapie. Die Studie zeigte, dass NLP-basierte Interventionen eine wirksame Ergänzung zu anderen Psychotherapie-Methoden darstellen können.
5. Eine Übersichtsstudie von 2020, die in der Fachzeitschrift "Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie" veröffentlicht wurde, untersuchte die Anwendung von NLP bei der Behandlung von Depressionen. Die Studie zeigte, dass NLP-basierte Interventionen dazu beitragen können, die Symptome von Depressionen zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Euer Oliver Jung

Scheitern - einen besseren Umgang mit NLP!



Alle herausragenden Menschen sind wieder und wieder in ihrem Leben gescheitert, bevor sie letztlich erreicht haben, was sie sich vorgenommen haben.

Sie mussten vorher Misserfolge hinnehmen. Wieder und wieder. Und auch diese herausragenden Menschen haben sich oft wie ein Versager gefühlt. Denn das ist normal. Das ist menschlich. Das geht jedem von uns so. Wir wünschen uns natürlich, dass alles immer klappt, wie wir uns das vorstellen. Aber das ist ja nicht realistisch.

So funktioniert das im Leben einfach nicht. Scheitern gehört zum Leben dazu.

In jedem Erfolg steckt Versuch und Irrtum. Irrtum, Misserfolg und Scheitern gehört einfach zum Weg dazu. Rückschläge sind sogar wichtig. Auch wenn ich mir das anders wünschen würde. Denn Misserfolge sind die Punkte auf dem Weg, an denen wir innehalten und lernen können.

Wir können zurückschauen und uns fragen, was wir richtig und was wir falsch gemacht haben. Um für die Zukunft daraus zu lernen. Um es in Zukunft besser zu machen. Denn das ist doch meistens der Weg zu den Dingen im Leben, die wir erreichen möchten. Versuch. Irrtum. Lernen. Nachbessern. Neuer Versuch. Neuer Irrtum.

Weiterlernen. Noch weiter nachbessern. So lange, bis wir am Ziel angekommen sind.

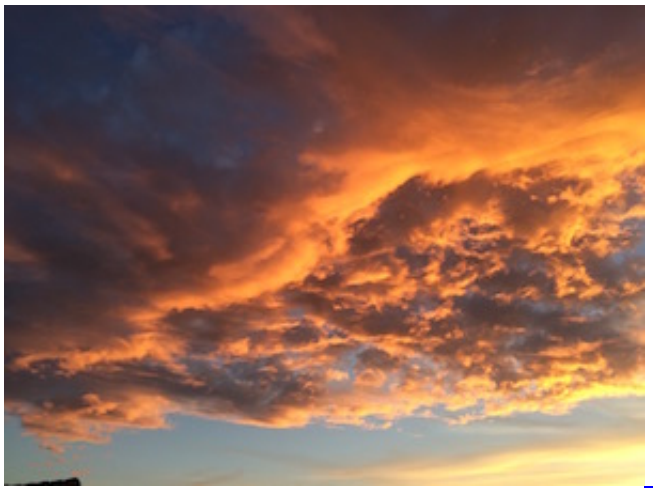
NLP kann helfen, indem es die Kommunikation und Interaktion zwischen Menschen verbessert. Durch eine bessere Verständigung können Missverständnisse vermieden und Projekte erfolgreicher abgeschlossen werden. Auch kann NLP bei der Überwindung von Ängsten und der Steigerung des Selbstbewusstseins unterstützen. So können Menschen befähigt werden, Herausforderungen erfolgreicher zu meistern und das Scheitern zu vermeiden.

Euer Oliver Jung



Bist du ein Menschenkenner?

Kannst du dich in andere Menschen hinein fühlen? Wie behandelst du andere Menschen? Glaubst du auch, dass man andere Menschen so behandeln sollte, wie man selbst behandelt werden möchte? Dieser Spruch ist unserer Meinung nach hinfällig!



Wie Werte und Charakter bei Menschen entstehen

Werte bestimmen und entscheiden über das, was der Mensch als lebenswert hält, wofür er morgens aufsteht und was ihn im Leben antreibt. Werte sorgen für unsere Haltung und Einstellung bezüglich dessen, wonach wir handeln und wofür wir einstehen. Diese Werte entstehen bereits im Mutterbauch, wo grundlegende Eigenschaften festgelegt werden, wie wir uns später verhalten und wonach wir streben.

NLP Practitioner Ausbildung in Karlsruhe

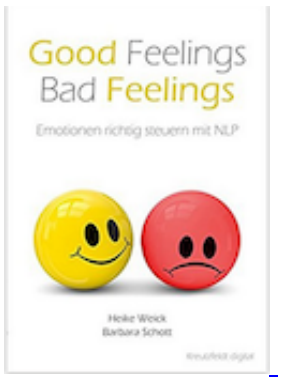
NLP Practitioner Ausbildung Karlsruhe Infomappe (1,1 MiB)

Hier findest du unsere Bücher



Oliver Jung: Schubladendenken und der Personzentrierte Ansatz

Worum geht es in meinem neuen Buch? Ich habe den Personzentrierten Ansatz von Carl Rogers mit religionsphilosophischen Auffassungen von Eugen Drewermann und Anselm Grün sowie die „Suche nach gelingendem Menschsein“ von Martin Buber und dessen dialogisches Prinzip „Ich und Du“ mit Erkenntnissen moderner Neurobiologie verglichen. Daraus ergeben sich spannende Schlussfolgerungen!



Heike Weick: Good Feelings - Bad Feelings: Emotionen richtig steuern mit NLP

Der Mensch macht sich Bilder von der Welt und diese inneren Bilder sind immer mit Gefühlen und Emotionen verbunden. Verändern wir diese inneren Bilder, so verändern wir zugleich unsere Gefühle und

Emotionen dazu. Hier setzt Good Feelings - Bad Feelings an: Das Buch zeigt, wie sich mit überraschend einfachen Mitteln „Good Feelings“ mobilisieren lassen - und das auch in schwierigen Lagen.