

# Die Anwendbarkeit von **NLP** für den ergotherapeutischen

## Was NLP ist

Neurolinguistisches Programmieren, kurz NLP, wurde in den 70er Jahren von den Amerikanern John Grinder und Richard Bandler entwickelt.

Sie erforschten die Strategien erfolgreicher und hervorragender Therapeuten (z.B. Fritz Perls, Virginia Satir, Milton Erickson). Diese Strategien modellierten sie, sodass sie für alle Menschen, die es wollten, anwendbar wurden.

NLP liefert das Werkzeug zu professioneller und erfolgreicher Kommunikation.

Es zeigt Strategien auf, um die eigenen Verhaltensweisen aus dem Spektrum persönlicher Möglichkeiten zielorientiert auszuwählen. Seine Methoden sind lösungs- und ressourcenorientiert und bieten somit Unterstützung in den verschiedensten Lebensbereichen.

Neuro steht für unsere sensorisch genaue Wahrnehmung und dafür, wie diese unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst.

Linguistisch steht für die Sprache der Worte, des Körpers, der Augen, der Symbole, der Schrift - sprich für alles, was Botschaften vermittelt und was wir nutzen, um unsere Gefühle und Gedanken der Umwelt mitzuteilen.

Programmieren meint das Umsetzen unserer Erfahrungen in Handlungen, die zu einem erwünschten Ergebnis führen.

## NLP und Ergotherapie

In der Fachliteratur ist zu diesem Thema bereits publiziert worden. (1),(2), (3), (4)

Das Ziel dieses Artikels ist die Anwendbarkeit des NLP in der ergotherapeutischen Arbeit darzustellen und dabei einen besonderen Fokus auf die Aspekte des NLPs zu legen, welche einen erfolgreichen Einstieg in das Berufsleben als ErgotherapeutIn unterstützen.

Der Inhalt dieses Artikels stellt meine Erfahrungen dar, welche ich als ergotherapeutische Berufsanfängerin mit der Weiterbildung zum NLP-Practitioner erlebe und welche Umsetzungsmöglichkeiten mir mein Arbeitsumfeld in den Fachbereichen Pädiatrie, Psychiatrie und Neurologie mit NLP bietet.

Um den Nutzen der Weiterbildung für meinen Berufseinstieg strukturiert darzustellen, möchte ich drei Bereiche unterscheiden, in welchen ich NLP hauptsächlich anwende.

■ Erstens dient mir NLP zur Weiterentwicklung meiner Persönlichkeit und damit auch zur Entfaltung meiner Rolle als Ergotherapeutin.

■ Zweitens begleitet mich NLP im Umgang und in der Kommunikation mit Patienten und deren Angehörigen.

■ Drittens setze ich NLP-Techniken bei Patienten mit unterschiedlichen Krankheitsbildern als Behandlungsmethode ein.

## NLP zur Entfaltung meiner Persönlichkeit und meiner Rolle als Ergotherapeutin

Die 20-tägige NLP-Practitioner-Weiterbildung bei „imPuls“, einem Hamburger Weiterbildungsinstitut, bietet neben theoretischen Inhalten viel Raum für Selbsterfahrungen und somit für die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit.

Eine wichtige Erfahrung für meine Entwicklung als Ergotherapeutin ist, dass ich erlerne, mich in mein Gegenüber gezielt *hineinzuspüren* (mich zu assoziieren) und mich wieder bewusst *innerlich zurückzuziehen* (mich zu dissoziieren). Diesen bewussten Umgang mit Nähe und Distanz setze ich in meiner Arbeit ein.

Ich assoziiere mich mit meinem Gegenüber, *spüre nach*, wie er/sie sich fühlt, und nehme sodann die dissoziierte Position ein, in welcher ich distanziert die Thematik *betrachte*, um erst daraufhin eine therapeutische Intervention anzubieten.

Diese Technik hilft mir auch, meine Freizeit zu genießen und mich zu entspannen, indem ich übe, mich immer dann *mit mir selbst zu assoziieren*, wenn ich mich von Patienten „nach Hause begleiten lasse“ oder ich übermäßig viel Zeit damit verbringe, mein therapeutisches Vorgehen zu reflektieren.

Für den Umgang mit der eben genannten Problematik, welche meiner Erfahrung nach einige Berufseinsteiger haben, nutze ich auch die Arbeit mit Zeitlinien (time-lines).

Zeitlinien sind unsere räumlichen Vorstellungen von Zeit, die erstmals von Tad James in den 80er Jahren in den folgenden drei Varianten beschrieben wurden. Jede Variante ist zu gegebener Zeit und in der passenden Situation sinnvoll, zumeist besteht aber eine Präferenz für eine der Linien aus unterschiedlichen Gründen, auf die ich jetzt an dieser Stelle nicht eingehen kann:

Die **in-time-Zeitline** brauchen wir unter anderem zum Handeln. Die Vergangenheit liegt hinter uns, und vor uns sehen wir nur die unmittelbare Zukunft. Sie ermöglicht uns, bewusst den Augenblick zu erleben bzw. präsent im Handlungsablauf zu sein.

Ich nutze diese Zeitlinie sowohl in meiner Freizeit, um die Eindrücke der Arbeit hinter mir zu lassen, als auch in meiner Arbeit, um präsent in der jeweiligen Therapiesituation sein zu können.

# Berufseinstieg

Von Selma Metz, Elke Post, Ergotherapeutinnen

## Aussagen von Personen mit der in-time-Zeitlinie könnten sein:

- etwas hinter sich lassen
- „weiß nicht, wie ich es einteilen muss“
- genießen können
- viel vor mir haben
- es wird sich ergeben - wenn es soweit ist
- zwei Sachen auf einmal geht nicht
- „habe schon alles vergessen“

Die **through-time-Zeitlinie** ist notwendig damit wir Handlungen planen können. Wir haben den kompletten Überblick über die Vergangenheit und die Zukunft, und wir können Zusammenhänge schnell erkennen.

## Aussagen von Personen mit der through-time-Zeitlinie könnten sein:

- Ich möchte vorher wissen, worauf ich mich einstellen muss - Vorinformationen sind wichtig
- Wie lange dauert die Behandlung - was kostet das?

Die **between-time-Zeitlinie** brauchen wir, um zu vergleichen (und somit auch, um zu lernen). Entscheidungen können mit dieser Wahrnehmung der Zeit, in welcher wir uns zwischen der Vergangenheit und der Zukunft befinden, nur sehr schwer getroffen werden.

## Aussagen von Personen mit der between-time-Zeitlinie könnten sein:

- bei meinen Freunden geht es so, aber bei mir ist es anders
- früher..., damals...
- das kommt darauf an
- wenn - dann
- eventuell, vielleicht

Weitere Inhalte der NLP-Weiterbildung sind:

- Ich lerne ein *Ja-Gefühl* ganz klar von einem *Nein-Gefühl* zu unterscheiden, und diese Gefühle unter anderem im therapeutischen Kontext zu nutzen. Das Ja- und das Nein-Gefühl verwende ich z.B., um meine eigenen Grenzen klar wahrzunehmen und zu beachten.
- Ich erforsche mein bestehendes *eigenes Wertesystem* und bin dadurch mit den Werten vertraut, welche für mich persönlich sehr wichtig sind.
- Ich setze mich außerdem mit meinen *Glaubenssätzen* auseinander und analysiere, indem ich förderliche und hinderliche Glaubenssätze herausfiltere, wie sich diese auf mein eigenes Handeln auswirken. Ich kann dadurch entscheiden, welche Glaubenssätze ich behalten und welche ich verändern möchte, da sie mich oder die Arbeit mit Patienten möglicherweise einschränken.

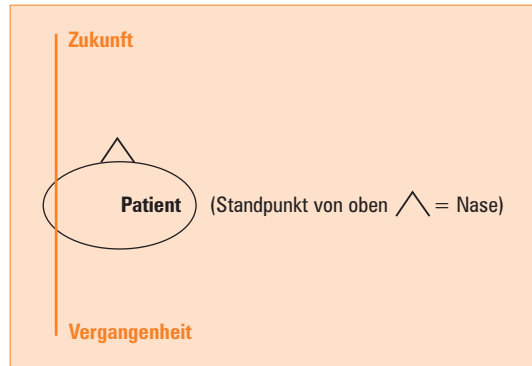


Abb.1: Die in-time-Zeitlinie, © Elke Post 2006

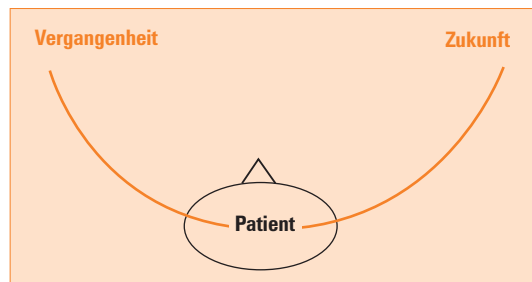


Abb.2: Die through-time-Zeitlinie, © Elke Post 2006

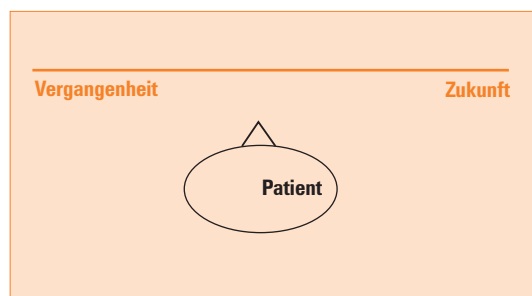


Abb.3: Die between-time-Zeitlinie, © Elke Post 2006

- Ich erkenne *Strategien*, die ich benutze, um mein Leben zu bewältigen und lerne zu unterscheiden, welche dieser angewandten Strategien mich zu einer erfolgreichen, zufriedenstellenden Handlung oder welche mich eher zu Misserfolgen führen. Hier kann ich wieder bewusst selektieren, welche Strategien ich verändern und welche ich behalten möchte.
- Ich lerne, wie sich meine Art und Weise, die Welt wahrzunehmen, unterscheidet von der *Wahrnehmung* meiner Mitmenschen. Diese Unterschiede zu kennen erhöht das Verständnis untereinander und verbessert den respektvollen Umgang miteinander.

Insgesamt lerne ich mich selbst intensiver kennen. Diese Auseinandersetzung verändert meine Selbstwahrnehmung auch in therapeutischen Situationen.

Therapien, welche starke Gefühle in mir auslösen, kann ich durch das Wissen über mich selbst besser einordnen. Meine eigenen Werte und Glaubenssätze können in Konfrontation mit den Werten und Glaubenssätzen des Patienten stehen.

So verstieß z.B. eine neurologische Patientin, die ich als Hausbesuch betreute, mit ihrem kontinuierlichen Zigarettenkonsum während der Therapie gegen einen sehr wichtigen Wert von mir (Gesundheit).

In solchen Situationen kann ich mein Wissen aus dem NLP nutzen, um Lösungen zu finden und Differenzen zu vermeiden. Für die besagte Situation entwickelte ich eine Lösung, indem ich mit der Patientin die Absprache traf, dass ein Fenster während der Therapie geöffnet sein konnte.

Durch diese Lösung kann ich den hohen Wert meiner Patientin (Genuss) akzeptieren und zugleich einen wichtigen Wert von mir selbst schützen.

Dieses Wissen über mich selbst ermöglicht mir, meine Reaktionen im zwischenmenschlichen Kontakt zu verstehen, und stärkt mich zudem in meiner inneren Sicherheit und meinem Selbstbewusstsein.

Außerdem führt der achtsame Umgang mit meinem Wertesystem und dem meines Gegenübers zu einem respektvollen Miteinander.

### **NLP für eine gelungene Kommunikation**

Für den Umgang und den Kontakt mit den Patienten und ihren Angehörigen ist das Erlernen des *Rapports*, was soviel bedeutet wie „eine Person in ihrem Modell der Welt aufsuchen, um ihr dort zu begegnen“, eine große Bereicherung. (5)

So stehen mir neben der rein verbalen *Kontaktaufnahme* noch andere Mittel zur Verfügung, wie unter anderem der Einsatz der Körpersprache, welche ich z.B. bei Kindern, die den verbalen Kontakt verweigern, einsetzen kann.

Das Anwenden des *Rapports* beinhaltet auch, die Patienten oder Angehörigen auf ihrem bevorzugten Wahrnehmungskanal (Repräsentationssystem) anzusprechen und damit das größtmögliche Verständnis zu fördern. Im NLP wird zwischen dem *visuellen*, dem *auditiven* und dem *kinästhetischen Repräsentationssystem* unterschieden.

Unter anderem in der Elternarbeit erlebe ich die Einbeziehung der Repräsentationssysteme als sehr effektiv. In Elterngesprächen besteht ein relativ kleines Zeitfenster für den Austausch, die Vermittlung von Befundungsdaten, die Beratung usw. Auf die Eltern strömen viele Informationen ein, welche sie über ihr dominantes Repräsentationssystem am einfachsten und schnellsten aufnehmen und am besten verstehen können. Als NLP-Practitioner bin ich darin geschult, das dominante Repräsentationssystem in kurzer Zeit zu erkennen und mich darauf einzustellen.

Auch in anderen Therapiesituationen fördert die Einbeziehung der Repräsentationssysteme das Verständnis füreinander und führt zu einer gelungenen Kommunikation. Dies wirkt sich positiv auf den Erfolg der Therapie aus.

Eine weitere Bereicherung für die gelungene Kommunikation ist das Erkennen der *Werte, Glaubenssätze und Metaprogramme* meines Gegenübers (Metaprogramme sind Filter und Ordnungsmechanismen, die entscheiden, *wie* wir Informationen unbewusst ordnen und sortieren).

So ermöglicht mir z.B. die Erkenntnis von den höchsten Werten meines Gegenübers (wie z.B. Sicherheit oder Freiheit), achtsam mit ihm umzugehen, indem ich seinen Werten respektvoll entgegenrete. Ich vermeide es somit, seine Werte zu verletzen, was zu einem „*Rapportbruch*“ führen könnte.

Bei der Arbeit mit Glaubenssätzen (wie z.B. „Ich kann das“ oder „Ich schaffe das nicht“) kann ich mich entscheiden, ob ich die Person in ihrem Glaubenssatz bestätigen möchte (sie würde sich vermutlich von mir sehr verstanden fühlen) oder ob ich ihren Glaubenssatz hinterfragen und ihn spiegeln möchte (dies führt zu einer Auseinandersetzung und eventuellen Veränderung des eigenen Glaubenssystems).

Besonders, wenn ein Patient oder Angehöriger ablehnend auf mein Verhalten reagiert, hilft mir die Einbeziehung dieser Faktoren dabei, sein Verhalten *nicht notwendigerweise persönlich* zu nehmen, sondern auch als Selbstaussage zu begreifen. So ist es mir möglich, den Grund seines Verhaltens innerhalb *seines* Wahrnehmungs-, Werte- und Glaubenssystems zu erkennen und zu verstehen.

### **NLP Techniken als Behandlungsmethode in der ergotherapeutischen Arbeit**

In meiner therapeutischen Arbeit integriere ich mittlerweile verschiedenste NLP-Techniken:

Eine wichtige Grundlage für die Therapie ist, dass ich den Patienten ermutige, seine eigenen *Zielsätze* zu entwickeln. Damit begleite ich ihn in *seinem* Vorhaben und nicht in dem, was ich für ihn für richtig halte. Ich traue ihm zu, die volle Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Die Ziele, welche ich selbst für den Patienten habe, kann ich nun, wenn nötig, den seinen angleichen oder die Unterschiede thematisieren. Durch diese eindeutige Orientierung an den Zielen des Patienten gehe ich achtsam mit meiner Energie um. Wenn ich merke, dass ich in eine andere Richtung als der Patient strebe, kann ich meinen Kurs dem Ziel des Patienten angleichen oder den Patienten durch ein Gespräch vom „Gegenkurs“ überzeugen.

Zur Erreichung eines Ziels sind für den Patienten *Strategien* hilfreich. Mein Wissen aus der NLP-Weiterbildung gibt mir die Möglichkeit, Strategieentwicklung professionell zu begleiten, welches ich anhand eines *Fallbeispiels* verdeutlichen möchte:

Ein 8-jähriges Mädchen formulierte als Ziel, sie möchte weniger trotzig sein und mehr das Gefühl „Mir geht es gut“ haben.

Wir machten eine Übung, indem sie verschiedenen Gefühlen Farben zuordnen sollte, welche ihr halfen, die Gefühle genauer auseinander zu halten: das gewünschte Gefühl hatte die Farbe rot. Sie entwi-



NLP: Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Reaktion, die man erhält

ckelte mit mir die Strategie, dass sie sich durch Perlenketten in den jeweiligen Farben Zugang zu den gewünschten Gefühlen verschaffen kann. Diesen Vorgang nennt man im NLP „Ankern“, es ist die Verknüpfung eines sinnesspezifischen Stimulus (in diesem Fall des Sehens und Fühlens der Kette) mit einem Gefühl („Mir geht es gut“) / einer Situation / einer Person.

Im Verlauf der Therapie berichtete sie mir stolz von Situationen, in welchen sie das trotzigste Gefühl bemerkte und mit Hilfe der Kette Zugang zu ihrem erwünschten Gefühl bekam.

Die Arbeit mit *Zeitlinien* (s.o.) erweist sich besonders bei Patienten oder auch Eltern als angemessen und hilfreich, welche „sich verzetteln“ und sich viele Sorgen machen, da sie ständig die Gegenwart mit der Vergangenheit vergleichen (between time) oder in der Gegenwart gleichzeitig die Vergangenheit und die Zukunft präsent haben (through time). Diese Zeitlinien haben durchaus ihre Berechtigung. Für Menschen, welche jedoch viel in diesen Zeitlinien leben, bringt die Möglichkeit, eine andere Zeitlinie (in time) zu „installieren“, große Entlastung. Sie erfahren dadurch den Zustand, die Vergangenheit im Rücken zu haben und nur in die unmittelbare Zukunft zu schauen. Diese NLP-Technik erweist sich als effektive Methode, Menschen die Möglichkeit zu geben, sich zu entspannen und dadurch die Lebensfreude zu steigern.

Überzeugungen und Glaubenssätzen (*beliefs*) von Patienten begegne ich durch die NLP-Weiterbildung deutlich bewusster. Ich kann Patienten bei der „Enttarnung“ hinderlicher Glaubenssätze zur Seite stehen, sowie sie auf der Suche nach neuen, hilfreicheren Glaubenssätzen unterstützen.

Einer Patientin mit Angstsymptomatik brachte es z.B. Entlastung und neue Perspektiven, dass sie den Glaubenssatz „Ich bin immer verantwortlich“ änderte in „Ich entscheide, wann ich Verantwortung übernehmen möchte“.

Die Arbeit mit *Werten* nutze ich unter anderem als therapeutische Intervention, wenn ich wahrnehme, dass die Werte eines Patienten durch das Verhalten anderer Menschen verletzt worden sind. (6)

In diesem Fall biete ich dem Patienten an zu erforschen, welches seine eigenen Werte sind, in welcher Hierarchie sie zueinander stehen und was es für ihn bedeutet, seine Werte zu leben. Die Erkenntnis über die eigenen Werte bewirkt ein gesteigertes Verständnis für die eigenen Verhaltensweisen, welche dadurch beeinflusst sind, ob ein Wert gewürdigt oder verletzt wird. Die Bewusstwerdung der Werte und die damit einhergehende Achtsamkeit, die eigenen Werte zu schützen, führt zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls und zu mehr Wohlbefinden.

Die Arbeit mit Werten kann auch eine bereichernde Arbeit bei Patienten sein, welche ich ansonsten motorisch-funktionell behandle.



### Die Grenzen der Anwendbarkeit von NLP in der ergotherapeutischen Arbeit

Die Grenzen meiner fachlichen Handlungsfähigkeit mit NLP als ergotherapeutische Berufseinsteigerin erkenne ich, indem ich die Problemstellungen der Patienten regelmäßig aus dissoziierter Haltung betrachte und reflektiere, ob ich die notwendige Kompetenz besitze, dem Patienten beim Erreichen seiner Ziele zur Seite zu stehen. Ist dies nicht der Fall, erachte ich die interdisziplinäre Arbeit als herausragend wichtig. Diese bietet die Möglichkeit, gegebenenfalls Teilgebiete abzugeben und in der interdisziplinären Zusammenarbeit mit vereinten Kompetenzen den Patienten bei der Erreichung seiner Ziele zu unterstützen.

Auch die Supervision sollte hier in Betracht gezogen werden.

### Fazit

Die Beleuchtung der Frage, wie anwendbar NLP im ergotherapeutischen Berufseinstieg ist, zeigt in allen drei thematisierten Bereichen, wie vielfältig NLP wirken kann und wie es meine ergotherapeutische Arbeit bereichert. Die Anwendung von NLP steigert sowohl die Zufriedenheit der Patienten mit der ergotherapeutischen Behandlung, als auch meine Freude an der Arbeit.

Das Wahrnehmen der Grenzen von NLP für den ergotherapeutischen Berufseinsteiger ist zugleich Grundlage für die professionelle Anwendung der NLP-Techniken.

Das Wissen des NLP-Practitioner ist in allen ergotherapeutischen Fachbereichen einsetzbar. Es unterstützt mich, die Rolle als Ergotherapeutin selbstbewusst und selbstreflektiert auszufüllen. Es fördert eine gelungene Kommunikation und bietet Techniken, um psychisch-kognitive Prozesse gezielt in ergotherapeutische Behandlung zu integrieren.

Die Weiterbildung weckt in mir - rückblickend auf meine Ausbildung zur Ergotherapeutin - den Wunsch, ein Teil dieses Wissens schon in der Berufsfachschule gelernt zu haben. An dieser Stelle möchte ich auf den Artikel von Freya Gesing verweisen, welche „Die Einsetzbarkeit von NLP in der Ergotherapie“ anhand einer Umfrage darstellt. (1)

Die Evaluation ihrer Umfrage bestätigt meine These, dass eine Woche Grundausbildung im neurolinguistischen Programmieren schon im Rahmen der ergotherapeutischen Ausbildung sinnvoll und wünschenswert wäre.

### Zusammenfassung

Dieser Erfahrungsbericht beschreibt praxisnah - durch die Darstellung von Patientenbeispielen und Selbsterfahrungen - die Anwendbarkeit des neurolinguistischen Programmierens (NLP) für den ergotherapeutischen Berufseinstieg. Schwerpunkte sind die Persönlichkeitsentwicklung und die Entfaltung der ergotherapeutischen Rolle durch NLP, die Anwendung von NLP in der Kommunikation mit Patienten und deren Angehörigen, sowie die Einsetzbarkeit von NLP-Techniken in der ergotherapeutischen Behandlung.

### Über die Autoren

#### Selma Metz

Ergotherapeutin seit 05/2005, tätig in einer ergotherapeutischen Praxis in Hamburg, NLP-Practitioner (DVNLP), profilax®-Trainerin, Reiki Meisterin (RAI), Autorin und Seminarleiterin  
Herrenweide 2, 20359 Hamburg, Deutschland

#### Elke Post

Ergotherapeutin seit 1986, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) seit 2000, Praxisinhaberin zweier ergotherapeutischen Praxen mit insgesamt 12 MitarbeiterInnen, Referententätigkeit im In- und Ausland zu verschiedensten Fachbereichen seit 20 Jahren, Autorin von Fachartikeln und Buchbeiträgen, Entwicklung des profilax®-Modells seit 1998, profilax®-Lehrtrainerin, Coaching und Supervision

ergopraxis elke post

Arnoldstraße 59, 22763 Hamburg, Deutschland

E-mail: [therapie@ergo-post.de](mailto:therapie@ergo-post.de)

[www.nlp-gesundheitswesen.de](http://www.nlp-gesundheitswesen.de), [www.impuls-fortbildung.de](http://www.impuls-fortbildung.de)

### Literatur:

(1) Gesing, Freya: Die Einsetzbarkeit von NLP in der Ergotherapie: Eine Umfrage. In: praxis ergotherapie 2 (2006) S. 94 - 97. Dortmund: verlag modernes lernen Borgmann KG

(2) Post, Elke: Ergotherapie und NLP: Das Neurolinguistische Programmieren in der Anwendung mit neurologischen Patienten. In: praxis ergotherapie 1 (2000) S. 18 - 21. Dortmund: verlag modernes lernen Borgmann KG

(3) Post, Elke: Das Neurolinguistische Programmieren, aus: Ergotherapie im Arbeitsfeld Neurologie, Thieme Verlag, 2002

(4) Post, Elke: NLP in der Gesprächsführung mit MS-Erkrankten. Artikel aus dem Tagungsband zur Herbsttagung des Fachkreises Neurologie im Deutschen Verband der Ergotherapeuten (DVE) am 18.10.2003 in Hannover.

(5) O'Connor, Joseph/ Seymour, John: Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung - 14. Aufl., - Kirchzarten: VAK Verlags GmbH, 2004

(6) Kutschera, Gundl: Tanz zwischen Bewusst-sein & Unbewusst-sein: NLP Arbeits- und Übungsbuch - 3. Aufl., - Paderborn: Junfermann Verlag, 2002