

natürlich ändern, aber liegt in ihrer Natur. Im Gegenteil, wenn sich mein Ziel ändert, ist es wichtig, dies wahrzunehmen und entsprechende Anpassungen für meinen Weg und meine Planung vorzunehmen.

Was wünschen Sie sich vom B.F.B.M.? Welche Entwicklungsrichtung wünschen Sie sich für den Verband?

I Weiter so:

Weiterhin gegenseitige Unterstützung im Netzwerk.

I Für die Gestaltung der Zukunft mitsorgen

Unterstützung von jungen

Mädchen, Frauen und Müttern bei der Entwicklung eines größeren Selbstbewusstseins, so dass sie die Idee von Frauen in Führungspositionen als reale Möglichkeit für sich wahrnehmen und realisieren können.

Ich fände es gut, wenn der B.F.B.M. sich auch um Kontakte in der Europäischen Union bemühen würde (go international).

Kontakte ins Europäische Parlament, denn auch dort kann man auf die Welt von morgen Einfluss nehmen.

Und zum Abschluss: Ein paar Mitstreiterinnen im wilden Süden wären schön \*)

Wer Interesse an dem neuen Frauenstudiengang hat: hier die url:

[www.wnb.fh-furtwangen.de](http://www.wnb.fh-furtwangen.de)

Die Fragen stellte  
Gaby Kirch-Verfuß.

\*) Die Gründung einer offiziellen Regionalgruppe Stuttgart durch den Bundesvorstand ist für das Frühjahr 2003 vorgesehen.

# Alles NLP oder was?!

Es war einmal...

vor sieben Jahren – wir wohnten damals in England – da kam mein Mann nach Hause und warf mir einen Prospekt von einer Firma die NLP Seminare anbietet, zu und sagte: „Hier, ich hab Dir was mitgebracht. Scheint genau auf Deiner Wellenlänge zu sein“. Gelesen, beschlossen, ich ging auf ein Schnupperwochenende

und war so fasziniert von der Welt die sich mir da auftat, dass ich mehr davon wollte und sofort meine Ausbildung begann.

## NLP – Was ist das denn?

– habe ich damals auch gefragt. Also NLP steht für Neuro-Linguistisches-Programmieren. „Aha, und hat das was mit Computern zu tun?“ wäre dann

die nächste typische Frage oder „Das hat doch was mit Psychologie zu tun, oder?“

Deshalb werde ich hier versuchen, etwas Licht in die Sache zu bringen. Und für Eingeweihte ist ja vielleicht auch das eine oder andere Interessante mit dabei.

## So begann es

Anfang der 70er Jahre stellten

sich zwei schlaue Köpfe, nämlich John Grinder (damals Professor für Linguistik) und Richard Bandler (damals Student der Psychologie) ein paar einfache, aber faszinierende Fragen: „Worin genau liegt der Unterschied, der manche Menschen lediglich kompetent in einem bestimmten Bereich handeln lässt während andere Menschen im gleichen Bereich herausragende Ergebnisse erzielen?“

„Was zeichnet effektive Kommunikatoren aus?“

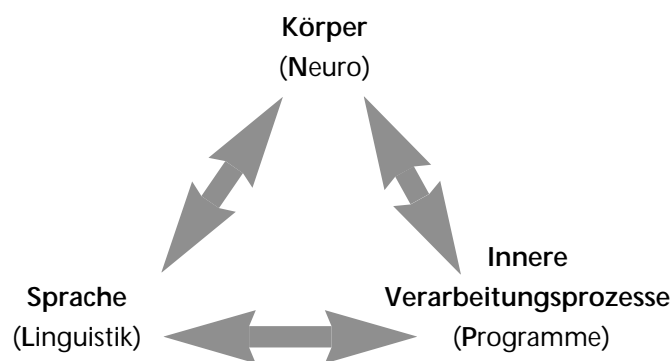
„Gibt es Sprachmuster und Vorgehensweisen, die man entdecken und so nutzbar machen kann, dass sie auch anderen beigebracht werden können?“

Durch genaueste Beobachtung fanden sie heraus, was so überaus erfolgreiche wie ebenso unterschiedliche Therapeuten und Forscher wie Fritz Pearls (Gestalttherapeut), Milton H. Erickson (Hypnosetherapeut), Virginia Satir (Familientherapeutin) und Gregory Bateson (Systemtheorie) gemeinsam haben. Unter der Oberfläche der Unterschiede entdeckten Sie die genialen Grundregeln der menschlichen Kommunikation und die Grundgesetze menschlichen Denkens und Handelns.

### Was für ein Name!

Ihre Erkenntnisse fassten Sie dann zusammen und das erste

Buch sollte erscheinen. blieb noch die Frage: „Wie nennen wir das Ganze?“ und kamen auf Neuro-Linguistischen-Programmieren. Selbst Grinder sagt heute: „Was für ein schrecklicher Name für eine tolle Sache“. Und eine tolle Sache ist es meiner Meinung nach wirklich. NLP befasst sich nämlich mit dem Zusammenspiel von



Diese dauernde Wechselwirkung bestimmt unser ganzes Denken und Verhalten und mit Hilfe von NLP lernen wir, diese Zusammenhänge zu verstehen und zu nutzen.

### So ging es weiter

Im Laufe der Zeit wurden und werden auch andere auf ihrem Gebiet besonders erfolgreiche Menschen (z.B. Lehrer, Juristen, Verkäufer, Manager, Erfinder, Künstler, Schüler, Sportler, Arbeitsteams, glückliche Ehepaare u.v.m.) genau beobachtet, um heraus zu finden, was sie genau wie und wann tun um so erfolgreich zu sein. Die gewonnenen Erkenntnisse werden wiederum analysiert und solange wiederholt bis die für den Erfolg wesentlichen Schritte herausgefiltert sind.

Hieraus werden dann Strategien entwickelt von denen andere Menschen lernen können.

### NLP wirkt

sehr ziel- und lösungsorientiert, d.h. man beschäftigt sich wenig mit dem warum eines Problems sondern mehr damit, wie es gelöst werden kann. Im Vordergrund steht auch immer, was Menschen selbst tun können, um

- I ihre Lebensziele und Wünsche zu erreichen und
- I sie so zu erreichen, dass für ALLE Beteiligten möglichst viel Positives dabei herauskommt – also auch für den Partner, die Familie, die Firma oder auch für die Menschheit insgesamt.

Das soziale und/oder betriebliche Umfeld werden dabei genauso berücksichtigt wie das konkrete Verhalten und innere Werte, Überzeugungen und Identität. Bestehende Blockaden werden abgebaut und die eigenen Stärken und Fähigkeiten entwickelt. Dadurch werden die bestmöglichen Voraussetzungen für effektive Veränderungen geschaffen. Und was und wie sich jemand verändert, entscheidet natürlich immer die Person selbst. Somit bietet NLP Hilfe zur Selbsthilfe.

### Einstellungen

Studien sehr erfolgreicher Menschen haben gezeigt, dass es gewisse, erfolgsfördernde Grund-

einstellungen gibt. NLP behauptet nicht, dass diese Überzeugungen der Wahrheit entsprechen.

Einige davon sind:

- ┆ Du kannst nicht nicht beeinflussen.
- ┆ Es gibt kein Versagen, nur Feedback und Umwege erhöhen die Ortskenntnisse.
- ┆ „Die Landkarte ist nicht die Landschaft“.
- ┆ Menschen reagieren auf ihre eigene Abbildung der Realität, nicht auf die Realität selbst.
- ┆ Die Bedeutung meiner Kommunikation ist die Reaktion, die ich bekomme.
- ┆ Widerstand ist eine Aussage über den Gesprächsführenden, nicht über die andere Person.

Probieren Sie es selbst aus! Um einen dieser Glaubenssätze

auszutesten, tun Sie einfach so als wäre er wahr und betrachten Sie eine Situation durch diese Brille. Sie werden erstaunt sein, was sich verändert!

### Was kann NLP bewirken?

NLP ist kein Allheilmittel, sondern eine bewährte Methode, mit der jeder leicht lernen kann:

- ┆ sich selbst und andere besser zu verstehen
- ┆ seine Alltagsprobleme kompetenter zu lösen
- ┆ belastende Erfahrungen / Gedanken zu verarbeiten

Persönlich habe ich schon immer fest daran geglaubt, dass wir alle unser Leben selbst in der Hand haben. NLP hat mir gezeigt, dass wir auch alle Ressourcen und Fähigkeiten in uns

tragen und wie ich diese in meinem privaten und beruflichen Alltag nutzen kann um

- ┆ bessere Gespräche zu führen
- ┆ Konflikte zu lösen
- ┆ mir alternative und/oder neue Handlungsmöglichkeiten anzueignen
- ┆ Stress abzubauen
- ┆ zu mehr Kreativität und Lösungen zu kommen
- ┆ meine Ziele klarer zu sehen und rundum zufriedener zu werden.

... und so lebte sie glücklich und zufrieden in ihrer unternehmerischen Welt und durfte noch viele Menschen ein Stück weit auf ihrem Weg zum Erfolg begleiten.

Sabine Weigmann-Bates  
[Sabine.Weigmann-Bates@t-online.de](mailto:Sabine.Weigmann-Bates@t-online.de)

### Steckbrief

**Name:** Sabine Weigmann-Bates

**RG:** Mönchengladbach

**Geboren** am 26. September 1960

Verheiratet mit einem Engländer, zwei Kinder im Alter von 9 und 10 Jahren

**Lieblingsort:** Nach 12 Jahren Auslandsaufenthalt an verschiedenen, schönen Flecken dieser Erde: Mein liebster Ort ist dort, wo meine Familie, Freunde und Möbel sind.

Landschaftlich mag ich die Vielfalt und deshalb besonders Dorset in Südengland mit seinen rollenden, saftig grünen Hügeln, Sandstränden, Meer, Klippen und vielem mehr.

**Was tun Sie, um Geld zu verdienen?** In Trainings, Seminaren und Coachings helfe ich Menschen ihre Potentiale zu erschließen um bessere Gespräche zu führen, Konflikte zu lösen und Stress abzubauen.

Denn: *NLP hat die Schlüssel, die Ihnen Türen öffnen zu sich selbst und Ihren Mitmenschen.*

**Warum B.F.B.M.?** Interessante Vorträge, Frauen auf meiner *Wellenlänge* kennen lernen, Netzwerken, gemeinsamer Gedankenaustausch, sich gegenseitig helfen.

### Wünsche für den B.F.B.M.?

Noch höherer Bekanntheitsgrad und viele Mitgliedsfrauen die sich aktiv in den Verband mit einbringen.

**Wichtigste Erfahrung im bisherigen Leben?** Ich kann andere Menschen nicht ändern. Wenn ich mich aber selbst anders verhalte, reagiert meine Umwelt automatisch anders.

### Ziele, Hoffnungen und Träume?

Noch vielen Menschen NLP und seine wunderbaren Möglichkeiten näher zu bringen und eine gesunde Balance zwischen Familie und Beruf.

**Interessen?** Menschen an sich, lesen, walken, Golf, Musik.

### Meine wichtigsten Lebensmottos sind:

- Es ist nie zu spät
- Ich bin meines eigenen Glückes Schmied
- Mit dem geringst möglichen Aufwand das bestmögliche Ergebnis erzielen.

**Und sonst?** Auf mein Leben zurück blicken zu können und zu wissen, dass ich meinen Teil zu einem besseren Miteinander beigetragen habe...

