

Martina Schmidt-Tanger
Mea E. Voß (Hrsg.)

NLP WIRKT



**IN COACHING, BUSINESS UND
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG**

Teilearbeit: Harmonie durch inneren Dialog

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Leute ihre Ziele ohne große Mühe erreichen, während andere immer wieder auf die gleichen Schwierigkeiten stoßen? Oder warum manche Situationen uns tief bewegen, andere uns aber völlig kaltlassen? Oftmals steckt die Antwort tief in uns selbst, in dem, was wir denken und fühlen und wie wir mit uns sprechen.

Modelle unseres Inneren

Grinder und Bandler, die Entwickler des NLP, waren brillante Beobachter: Sie fanden Kernprinzipien, wie erfolgreiche Therapeut:innen ihre Klient:innen anleiteten, mit kritischen, ängstlichen, spielerischen oder vorsichtigen Teilen zu kommunizieren, sie zu integrieren und ihre Konflikte aufzulösen. Aus ihrer Arbeit entstand das, was heute als „Parts Work“ bekannt ist.

Teilearbeit geht davon aus, dass innere Erfahrungen aus verschiedenen Teilen bestehen, die jeweils eigene Bedürfnisse und Blickwinkel haben. Die Wurzeln dieser Anteile liegen oft in Erfahrungen aus der Kindheit und Jugend. Lob, Sicherheit und Liebe fördern die Entwicklung von selbstbewussten, motivierten und fröhlichen Anteilen. Dagegen können Enttäuschung, Verlust oder Angst innere Anteile formen, die ängstlich, traurig oder wütend reagieren.

Eine wichtige Inspiration für Grinder und Bandler war **Virginia Satir**, die „Mutter“ der systemischen Familientherapie. Satir verstand innere Anteile als flexible Rollen, die je nach Stress- oder Beziehungssituation auftauchen. Dazu gehören der *Besänftiger*, der Harmonie wahren will und eigene Bedürfnisse oft hintenanstellt, der *Ankläger*, der mit Kritik die Kontrolle behalten möchte, der *Rationalisierer*, der sich auf Logik stützt, um Gefühle zu vermeiden, und der *Ablenker*, der mit Chaos, Humor oder Verwirrung die Spannung senkt. Ergänzt wird ihr Muster durch den *Ausgeglichenen*, der authentisch, klar und emotional balanciert die verschiedenen Stimmen in Einklang bringt.

Richard Schwartz erweiterte diese Perspektive zum Internal Family Systems, in dem die Persönlichkeit als System aus drei Grundarten innerer Anteile gesehen wird. Die *Exiles* tragen verletzte Gefühle, Schmerz, Scham und alte Traumata. Sie werden oft ins Unterbewusstsein gedrängt, um Überforderung

zu vermeiden. Die *Manager* versuchen, das Leben zu kontrollieren, Perfektion zu erzwingen, Risiken zu vermeiden und die Exiles durch Planung, Leistung und Selbstkritik in Schach zu halten. Wenn das nicht reicht, treten die *Feuerwehrleute* in Aktion, um durch impulsives oder extremes Reagieren, Ablenkung, Rückzug, Wut oder suchtähnliche Verhaltensweisen den emotionalen Notfall zu stoppen. Im Kern steht ein *Selbst* aus Klarheit, Ruhe, Mitgefühl und Führung, das gestärkt wird, um die Anteile zu beruhigen und zu harmonisieren.

Auch **Fritz Perls**, Begründer der Gestalttherapie, beeinflusste mit seinem Fokus auf das Bewusstsein im gegenwärtigen Moment und die Integration fragmentierter Selbstanteile Grinder und Bandler in ihrem Verständnis von Anteilen. Bei Perls tauchen Subpersönlichkeiten als innere Stimmen oder Polaritäten auf, die im therapeutischen Prozess sichtbar gemacht und in Kontakt gebracht werden. Typisch sind der *Topdog*, der fordernde Moralapostel, und der *Underdog*, der Widerstand zeigt oder passiv wirkt.

Friedemann Schulz von Thun ergänzte das Modell mit dem Konzept des Inneren Kommunikationsquadrats. Er beschrieb die Anteile als ein „inneres Team“ aus Stimmen, die je nach Situation aktiviert werden. Dazu können ein innerer *Antreiber*, *Bewahrer*, *Kritiker*, *Beschützer* oder *Freigeist* gehören und ebenso das innere *Kind*, der realistische *Abwäger*, der *Diplomat* oder die modellierende Instanz des inneren *Chefs*.

Indem Grinder und Bandler diese verschiedenen theoretischen Einflüsse zusammenführten und erfolgreiche therapeutische Vorgehensweisen sorgfältig modellierten, entwickelten sie ein Werkzeug, das bis heute als grundlegender Bestandteil des NLP gilt.

Tools für innere Zustände

Bei der Teilarbeit geht es darum, verschiedene innere Teile zu identifizieren, mit ihnen ins Gespräch zu kommen, ihre Bedürfnisse und Motive zu verstehen und schließlich innere Konflikte zu lösen. Dabei braucht es Mut, auch die uns bekannten „gestörten“ oder unerwünschten Anteile anzuerkennen. Das führt zu einem besseren Verständnis und einer wertschätzenderen Haltung uns selbst gegenüber.

Six Step Reframing

Eines der kraftvollsten Werkzeuge der Teilarbeit ist das Six Step Reframing. Reframing ist eine Methode, Situationen und Erfahrungen aus einer anderen Perspektive zu betrachten, um die eigene Wahrnehmung zu verändern und eine positive Bewertung zu entwickeln. Der Prozess des Six Step Reframing besteht aus sechs einfachen Schritten, mit denen sich innere Widerstände, Selbstzweifel oder festgefahrene Muster lösen lassen:

In Schritt 1 definieren Sie das Verhalten oder Gefühl, das Sie ändern möchten, und gehen auf die Suche nach dem Anteil, der dafür verantwortlich ist.

Wenn Sie diesen Anteil gefunden haben, sprechen Sie in Schritt 2 mit ihm und tauschen sich innerlich mit ihm aus. So können Sie seine Motive erfassen und seine Bedürfnisse besser verstehen.

In Schritt 3 arbeiten Sie die positive Absicht hinter dem Verhalten heraus. Verurteilen Sie den Anteil nicht, sondern versuchen Sie herauszufinden, was dieser Teil wirklich *für Sie* erreichen möchte.

Auf Basis dieser positiven Absicht entwickeln Sie in Schritt 4 Ideen für neue Verhaltensweisen, die diese Absicht erfüllen, genauso gut oder sogar besser als bisher. Dabei helfen Ihnen die Unterstützung eines zusätzlichen, kreativen Anteils und die Kooperation mit dem beteiligten inneren Teil.

Bevor Sie einen der neuen Wege einschlagen, holen Sie sich die Zustimmung des inneren Anteils, denn ohne ihn kann eine Veränderung nicht funktionieren.

In Schritt 5 prüfen Sie, ob die geplante Veränderung mit Ihren Werten und Zielen vereinbar ist. Dieser sogenannte „Öko-Check“ zeigt mögliche positive oder negative Auswirkungen, deckt unbewusste Widerstände auf und sorgt dafür, dass das neue Verhalten dauerhaft und im Einklang mit Ihrer Persönlichkeit und Ihrem sozialen Umfeld getragen wird.

Erst wenn alle inneren Anteile einverstanden sind, können Sie im letzten Schritt mit dem für das ursprüngliche Problem verantwortlichen Teil die Vereinbarung treffen, die neue Verhaltensweise gemeinsam im Alltag zu etablieren.

In diesem Format geht es also nicht darum, gegen sich selbst zu kämpfen, sondern sich besser zu verstehen und zu integrieren.

Future Pacing

Mit Future Pacing – einer Technik, mit der Sie eine zukünftige Situation im Kopf durchspielen – können Sie die gewünschten Zustände oder Ergebnisse zusätzlich jetzt schon lebendig werden lassen. Durch diese Art von mentalem

Training werden positive Gefühle und Kompetenzen tief in Ihnen verankert und Ihr Gehirn lernt, das gewünschte Verhalten automatisch abzurufen, wenn die reale Situation kommt.

Timeline

Der Schlüssel zur Veränderung liegt oft auch darin, wie wir die eigene Lebensgeschichte anschauen. Stellen Sie sich Ihr Leben wie eine lange, durchgehende Linie vor – die Lebenslinie, die Timeline. Sie zeigt Ihnen alle Ihre Erlebnisse, Beziehungen und prägenden Momente auf eine visuelle Weise.

Wenn Sie Ihre Linie lesen lernen, können Sie besser erkennen, wie Entscheidungen, Gefühle und vergangene Ereignisse Ihre heutige Situation beeinflusst haben. Das Eintauchen in Ihre Vergangenheit unterstützt Sie, positiv erlebte Gefühle und mentale Zustände zu speichern (das sogenannte „Ankern“), um bei Bedarf schnellen Zugriff auf Ihre wertvollen inneren Ressourcen zu erhalten.

Durch die Arbeit mit Ihrer Timeline können Sie aber auch Erlebtes neu bewerten und Abstand zu belastenden Momenten gewinnen. Sie lernen, Situationen anders zu deuten, ihre Auswirkungen zu verstehen und dadurch neue Stärken aus schwierigen Zeiten zu ziehen.

Change History

Change History ist ein NLP-Format, das dabei hilft, belastende Vergangenheitserlebnisse neu zu erleben, ohne das echte Ereignis zu verändern. Stattdessen verändern Sie die innere Repräsentation durch ein positives, ressourcenreiches Erleben.

Indem Sie die Situation bewusst mit neuer Perspektive durchleben und positive Gefühle oder Erkenntnisse einbringen, werden alte Muster neu kodiert. So können Sie z.B. lernen, eine Ablehnung nicht mehr als persönliches Scheitern, sondern als Chance zum Wachsen zu sehen.

Core Transformation

Das tiefgreifendste NLP-Format zur inneren Veränderung ist die Core Transformation. Sie arbeitet mit inneren Anteilen und löst innere Konflikte, indem sie zu einem Core State führt – zu einem grundlegenden inneren Zustand wie Frieden, Liebe oder Verbundenheit.

Stellen Sie sich dies wie einen inneren Umbau vor, der nicht nur an Ihrer Oberfläche kratzt, sondern in die Grundstruktur dessen eindringt, wer Sie sind

und wie Sie auf die Welt reagieren. Sie verbinden sich mit Ihrem eigenen Kern und entdecken Schichten der Persönlichkeit, die oft unbewusst Ihr Verhalten steuern. Das Ziel ist, alte, hinderliche Überzeugungen aufzuspüren und in Neues, Stärkendes zu verwandeln.

Auch bei diesem Format beginnen Sie mit dem Benennen eines problematischen Verhaltens, Gefühls oder Musters, etwa Aufschieben, Ärger oder Unsicherheit. Dies sehen Sie wieder als einen Teil, der einen bestimmten Zweck verfolgt. Statt ihn zu bekämpfen, kommunizieren Sie wieder freundlich mit ihm und erfragen seine positive Absicht.

Wenn der Zweck benannt ist, fragen Sie weiter, wofür dieser gut ist. Aus jedem Zweck ergibt sich eine noch tiefere Ursache. Schritt für Schritt kommen Sie so zu einem Kernziel, dem Core State. Diesen Core State stellen Sie dann dem ursprünglichen Teil zur Verfügung. Wenn dieser Teil den tieferen Zustand bekommt, entfällt die Notwendigkeit, sein problematisches Verhalten aufrechtzuerhalten.

Anschließend wird der Core State in verschiedene Lebensbereiche integriert, damit er im Alltag verfügbar wird. Das führt zu einer sanften, aber tiefgehenden Veränderung. Das Problem löst sich auf, weil sein innerer Zweck auf einer grundlegenden Ebene erfüllt ist.

Teilearbeit wirkt

Die Erkenntnis, dass innere Teile existieren, die alle eine Berechtigung haben, ist eine praktische Haltung, die unser Selbstverständnis verändert. Innere Vielfalt ist keine Schwäche, sondern eine Stärke, die uns flexibel macht. Anstatt Konflikte als Störungen zu sehen, schreiben wir jedem Teil einen wertvollen Beitrag zu. Dadurch können wir unsere Selbstführung verbessern und klarer und zielgerichteter vorgehen. Die Teilearbeit stärkt unser Selbst, weil verschiedene Impulse sinnvoll koordiniert werden – unter einem weisen, integrierenden Kern. So können wir Herausforderungen mit einer kreativeren, oft überraschend passenden Reaktion begegnen.

NLP-Teilearbeit basiert auf Mechanismen, die auch in etablierten Formen der Psychotherapie genutzt werden und in Studien positive Effekte auf Emotionsregulation, Selbstkritik, Entscheidungsfähigkeit und auf die Verarbeitung innerer Konflikte zeigen. NLP bedient sich ähnlicher Mittel: Inneres Sichtbar machen, Dialogführung, Umdeuten von Rollen, Selbstmitgefühl und Integ-

ration widersprüchlicher Impulse. Zusätzlich nutzt NLP Wirkfaktoren, die in der Psychotherapieforschung gut belegt sind: Reframing, Imaginationsarbeit, Emotionsfokus und Ressourcenaktivierung. Die Wirksamkeit der Methoden des NLP lässt sich theoretisch und empirisch auf diesen Grundlagen plausibel begründen.

Dr. Jens Lipinski

Dr. Jens Lipinski ist approbierter Arzt, Gesundheitsökonom und Medizinjournalist. Über Jahrzehnte hinweg hat er Führungsaufgaben in verschiedenen Bereichen des deutschen Gesundheitswesens übernommen – zuletzt als Head Patient Relations bei einem internationalen Pharmaunternehmen.

Heute arbeitet er in einer psychotherapeutischen Praxis, mit Schwerpunkten auf Schema- und Verhaltenstherapie, sowie als Coach und Trainer. Dr. Lipinski ist Lehrtrainer und Master Coach, DVNLP und Mitglied der Aus- und Fortbildungskommission des DVNLP.

nlp@lipinski.pro



© privat