

Logische Ebenen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP)

Das NLP-Modell der logischen Ebenen nach Gregory Bateson und Robert Dilts beschreibt die „Ebenen der Veränderung“. Es liefert Informationen über den besten Punkt, an dem eine Veränderungsarbeit ansetzen kann. Die logischen Ebenen dienen der Klärung, wo z. B. ein Problem, ein Ziel oder die eigene Mission angesiedelt ist. Die Veränderungsarbeit setzt dann in der Regel auf der nächst höheren Ebene an. Die logischen Ebenen sind hierarchisch gegliederte Ebenen des Denkens, die sich wechselseitig beeinflussen: Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Werte/Glaubenssätze /Filter, Identität, Zugehörigkeit und Spiritualität. Die Funktion jeder Ebene ist es, die Information auf der darunterliegenden Ebene zu organisieren.

Veränderungen auf einer höheren Ebene haben notwendigerweise auch Veränderungen auf darunterliegenden Ebenen zur Folge. Eine Änderung auf einer der unteren Ebene kann, muss aber nicht, die darüber liegenden Ebenen beeinflussen. Etwas liegt auf einer höheren logischen Ebene, wenn es das darunter liegende umfasst und steuert; so sind z. B.

Glaubenssätze auf einer höheren Ebene angesiedelt als Fähigkeiten, denn man ist insbesondere dann zu etwas fähig, wenn man glaubt, dazu fähig zu sein. Durch das Wechseln von der Problemebene auf die nächste übergeordnete Ebene (Metaebene) werden Veränderungen erleichtert. Auf der Metaebene werden Ressourcen aktiviert, die die Veränderung in den darunter liegenden Ebenen erleichtern. Der amerikanische Gregory Bateson (Theorie der fünf Lernebenen) wies darauf hin, dass Probleme häufig durch Verwechseln der logischen Ebenen entstünden. Und Einstein

sagte einmal: „Ein Problem kann man nicht mit der Art des Denkens lösen, die es geschaffen hat.“ Auf welcher Ebene ist Ihr Problem angesiedelt?

Die logischen Ebenen des NLP



copyright: Dirk Roman

Zeit für den Hausputz!

Bestandsaufnahme

Haben Sie eine Vision/Mission/Ziel?

Welches sind Ihre Werte in Bezug auf diese(s) Vision/Mission/Ziel?

Welches sind Ihre Glaubenssätze in Bezug auf diese(s)
Vision/Mission/Ziel?

Sind Sie auf dem Weg (zur Wunscherfüllung)?

Gibt es Hindernisse? Benennen Sie sie!

Flüchten Sie vor etwas oder gehen Sie direkt darauf zu?

Brauchen Sie weitere Ressourcen?