



NLP Newsletter 1/2010

www.oedv-nlp.at

Österreichischer Dachverband für Neuro-Linguistisches Programmieren

Themen in dieser Ausgabe:

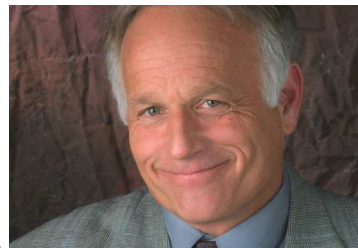
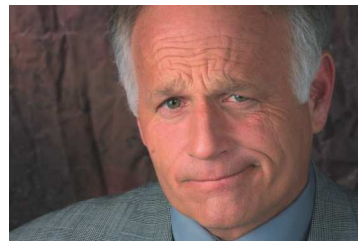
- Emotionen
- Ein Gesichtsausdruck sagt mehr als tausend Worte
- Gehirn, Körper und Umwelten im interaktiven Tanz
- NLP Opening mit umfangreichem Angebot zum Thema „Lernen und Lehren mit NLP“

Gefühle in den Gesichtern erkennen

Jeder erlebt dieselben Emotionen, jedoch jeder auf seine eigene Weise. Emotionen sind unser täglicher Begleiter, machen Schönes, Trauriges, Ärger, Wut, Angst oder Zorn für uns erlebbar. Gemäß Definition sind Emotionen ein psychophysiologischer Prozess, der durch die bewusste sowie unbewusste Wahrnehmung und Interpretation eines Objekts oder einer Situation ausgelöst wird und mit physiologischen Veränderungen, subjektivem Gefühlserleben oder einer Veränderung des Verhaltens einhergeht.

Lange haben die Forscher darüber gestritten, ob Emotionen etwas ganz individuelles sind oder doch universell. Viele Wissenschaftler waren davon überzeugt, dass Gestik und Mimik sozial erlernt und von Kultur zu Kultur unterschiedlich sind. So konnte schließlich Paul Ekman nachweisen, dass dieselben Emotionen bei allen Völkern beobachtet werden können, also für die Spezies „Mensch“ typisch sind. Auslöser für Gefühlsregungen können in den einzelnen Kulturen allerdings ganz unterschiedliche sein. So ängstigt sich ein Mensch in Neuguinea, wenn plötz-

lich ein Wildschwein vor ihm auftaucht. Bei uns entsteht Angst, wenn uns als Beispiel plötzlich ein Auto auf unserer Fahrspur entgegenkommt. Zu den nicht erlernten Auslösern kommen erlernte



Gefühle lassen sich an den Gesichtern ablesen

Auslöser hinzu. Die Erfahrung zeigt, dass Menschen sich vor so gut wie allem ängstigen können.

Angst kann am Gesicht durch geweitete Augen, nach oben gezogene Oberlider sowie ange-

spannte Unterlider abgelesen werden. Die Augenbrauen werden dabei zusammengezogen und in der Nähe der Nasenwurzel nach oben gehoben.

Positive Emotionen werden oft mit einem Lächeln ausgedrückt. Beim Lächeln können, neben Mund und Wangen, die Ringmuskeln um das Auge beteiligt sein. Es gibt Studien über Frauen, deren College-Fotos man untersucht hat. Jene Frauen, bei denen die Ringmuskeln um die Augen auf den Fotos erkennbar mitbeteiligt waren, haben 30 Jahre später über weniger Stress geklagt und über ein größeres emotionales und psychisches Wohlbefinden berichtet. Generell kann gesagt werden, dass Menschen, die häufig lächeln und bei denen die Ringmuskulatur um die Augen mitbeteiligt ist, über mehr Glücksempfindungen berichten. Zudem haben sie einen niedrigeren Blutdruck und werden vom Umfeld als glücklich eingestuft.

Bilder davon und die Beschreibung weiterer Emotionen findet man in Paul Ekman's Buch „Gefühle lesen“, das im Spektrum Verlag erschienen ist.



**Maximilian Ganster
Obmann ÖDV-NLP**

Liebe Mitglieder!

Das vergangene Jahr war für den Vorstand des ÖDV-NLP eine überaus wichtige und höchst lehrreiche Zeit, in der es u. a. viele interne Diskussionen darüber gab, wofür der ÖDV-NLP steht, welche Kommunikationskultur innerhalb unseres Vereines erwünscht ist, was es heißt, die Grundannahmen und die Werteorientierung des NLP auch im konkreten Vereinsleben umzusetzen, und vieles mehr. Aus diesen Gesprächen erwuchs der Wunsch, den ÖDV-NLP noch deutlicher als bisher als eine Gemeinschaft von NLP'ern zu positionieren, die sich fortwährend um kompetente Praxis, ethisch verantwortungsvolles Handeln und wertschätzendes Miteinander bemüht. Frei nach

dem bekannten Zitat: Nicht an ihren Worten oder Phrasen, „an ihren Taten sollt ihr sie erkennen“.

Wir dürfen stolz darauf sein, dass der ÖDV-NLP mittlerweile einen ausgezeichneten Ruf in der europäischen NLP-Szene genießt. Und wir sehen es als unsere Verpflichtung an, diejenigen zu würdigen, welche in den vergangenen Jahren auf ehrenamtlicher Basis (also ohne jegliche finanziellen Aufwandsentschädigungen!) maßgebend dazu beigetragen haben. Jetzt geht es darum, die Arbeitsbedingungen innerhalb des Vorstands wie auch im Verein als Ganzes dahingehend zu optimieren, dass kreative Impulse Gehör und Unterstützung

finden, dass Vernetzungen auf nationaler wie auch europäischer Ebene leichter möglich werden und, last but not least, dass die Arbeit dafür von Freude und Vertrauen geprägt ist.

Der europäische Verband EANLP, zu dessen Gründungsmitgliedern der ÖDV-NLP gehört, befindet sich gegenwärtig in einer Aufbruchphase. Diesbezüglich danke ich besonders Babak Kaweh für seine Arbeit im abgelaufenen Jahr.

Das kommende Jahr wird zeigen, dass der ÖDV-NLP noch stärker geworden ist und dass echte Lösungsorientierung und echte gegenseitige Wertschätzung der Schlüssel dafür war.

Maximilian Ganster

Auch am Bildschirm: Ein Gesichtsausdruck sagt mehr als tausend Worte



Emotionen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Kommunikation

Auch in der digitalisierten Welt findet ein Großteil unserer Kommunikation im direkten Austausch mit unserem Gegenüber statt. Damit uns der andere versteht, setzen wir nicht nur unsere Stimme, sondern zusätzlich ein vielfältiges Repertoire an Gestik und Mimik ein. Auch wenn letzteres meist mehr oder weniger unbewusst geschieht, ist es essenziell, damit sich unser Gesprächspartner in uns hinein versetzen kann. Wissenschaftler vom Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen haben jetzt gezeigt, dass wir einen Gesichtsausdruck live oder in einem Film viel besser erkennen als auf einem Foto.

Die Mimik hat einen starken Einfluss auf die Qualität eines Gesprächs. Ihre Abwesenheit gefährdet das Verständnis und den Gesprächsfluss. Ein Ge-

sichtsausdruck kann viel aussagen: Ein Nicken bedeutet Zustimmung, ein Stirnrunzeln sagt: „Bitte erklären Sie mir das noch mal“. Tübinger Forscher vom Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik haben nun festgestellt, dass wir einen Gesichtsausdruck besser erkennen, wenn sich dieser natürlich bewegt, als wenn er auf einem Foto „eingefroren“ ist. Allerdings können wir erst nach 100 Millisekunden die Stimmung unseres Gegenübers gut erkennen. Ist die Aufnahme kürzer, ist unser Gehirn nicht in der Lage, den Ausdruck des anderen zuverlässig zu deuten. Die dynamischen Informationen, die in den unterschiedlichen Mimiken vorkommen, beruhen auf unterschiedlichen Bewegungsabläufen. Manche Gesichtsausdrücke entstehen durch eine Kopfbewe-

gung, wie zum Beispiel ein Nicken oder Kopfschütteln, andere durch komplexe Verformungen unseres Gesichts, beispielsweise einem Naserümpfen um Ekel zu signalisieren oder einem Runzeln der Stirn. Um zu untersuchen, inwieweit man die Stimmungen eines Gesprächspartners anhand der Mimik erkennen kann, zeigte man Testpersonen Bilder von Menschen mit unterschiedlichen Gesichtsausdrücken, darunter einfache emotionale Ausdrücke wie glücklich und traurig, aber auch komplexere wie Zustimmung, Verwirrung oder Überraschung, die der Betonung von Worten in der Unterhaltung dienen. Um zu vergleichen, ob bewegte oder statische Bilder besser erkannt werden, wurde den Testpersonen sowohl eine kurze Videosequenz der Mimik vorgespielt als auch ein Bild derselben gezeigt.

Gehirne, Körper und Umwelten im interaktionellen Tanz

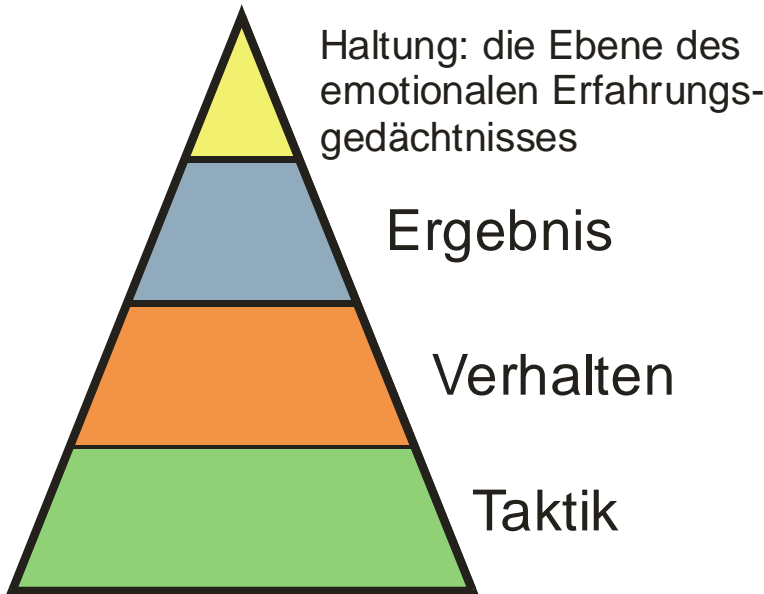
Es war ein spannendes und anregendes Symposium in Heidelberg im September 2009 mit Prof. Dr. Joachim Bauer, Prof. Dr. Gerald Hüther, Roger Russell, Prof. Dr. Günter Schiepek, Dr. Maja Storch und – auch als Organisator – Dr. Gunther Schmidt.

Dr. Maja Storch ist in Österreich vielleicht auch noch jenen eher unbekannt, die sich mit neuerer Hirnforschung schon länger beschäftigen, daher – und weil mich ihr lebhafter Vortrag besonders beeindruckt hat – will ich sie hier kurz vorstellen. „Machen Sie doch was Sie wollen“ nannte Dr. Maja Storch, Psychologin, Jungsche Analytikerin und Mitarbeiterin an der Universität Zürich, ihren Input.

Viele KlientInnen wissen am Beginn einer Psychotherapie – und das gilt genauso für eine Beratung – noch gar nicht was sie wollen: bestenfalls wissen sie, was sie nicht wollen. Für NLPler ist es selbstverständlich, sich als ersten Schritt mit einer positiven Zielformulierung zu beschäftigen. Was aber, wenn die positive Zielformulierung gefunden ist, und das Unbewusste – von Maja Storch „Emotionales Erfahrungsgedächtnis“ genannt – nicht mit ihm Boot ist? Wenn nur die Verstandesebene, die Sprache als Kommunikationsmittel hat und innerlich nach „richtig oder falsch“ bewertet, in

den Prozess der Zielfindung einbezogen wurde? Richtig: es braucht übermäßige Willensanstrengung, das Ziel auch zu erreichen – und wird letztlich doch nicht funktionieren. Dass aber Zielerreichung mit Anstrengung zu tun habe, ist ein altes, vor dem Hintergrund der modernen Hirnforschung nicht haltbares Konzept.

Dr. Storch beschreibt, dass viele BeraterInnen, wenn die Ergebnis-Ebene erreicht (also das Ziel definiert) ist, auf den unteren Ebenen weiter arbeiten und sich gemeinsam mit ihren KlientInnen mit zielführendem Verhalten und Taktik beschäftigen. Zielbindung aber (das heißt, dass jemandem das erarbeitete Ziel wirklich wichtig und



Diese Art von Selbstkontrolle führt zu neocorticaler Hemmung des limbischen Systems – Lust und Motivation fehlen – und ist nur für kurzfristige Interventionen geeignet. Zum Beispiel: ich gehe zum Zahnarzt, obwohl ich nicht mag. Denn „mag ich/mag ich nicht“ ist die Bewertungsebene des Emotionalen Erfahrungsgedächtnisses und sein Kommunikationsmittel sind Körpergefühle („somatische Marker“). Für langfristige Lebensführung, Zielbestimmung und Zielerreichung ist es notwendig (und wesentlich gesünder), das Unbewusste „mit ins Boot zu nehmen“. Wie aber können wir dies tun und wie als BeraterInnen diese Prozesse unterstützen?

wertvoll ist) ist erst dann und nur dann gegeben, wenn die Ebene der Haltung miteinbezogen wird. Dazu ist es wichtig, in seinen Körper hinein zu spüren, mit Bildern, Metaphern, Aphorismen und Analogien zu arbeiten, die dem Klienten Kraft geben und ihn zu spontaner Zustimmung bewegen (das Unbewusste reagiert im Bereich von Millisekunden). So kann ein Ziel mit Kraftsätzen und Bildern zu einem Haltungsziel werden. Das führt zu Motivation, die „von selbst geschieht“ – denn wir gehen freiwillig auf Positives zu und unser Motivationszentrum im Gehirn ist aktiv: so ist Zielerreichung lustvoll.

Bärbel Pöch-Eder



Mag. Bärbel Pöch-Eder

NLP verfügt über eine Vielzahl von Techniken, um den eigenen Zustand zu verändern, um auf die Sprache des Interaktionspartners adäquat zu reagieren, Ziele zu definieren und Strategien festlegen zu können

**ÖDV-NLP: Österreichischer Dachverband
für Neuro-Linguistisches Programmieren**

Hauptgeschäftsstelle:
Plüddemanngasse 18/38
A-8010 Graz

Tel.: 0676 7257364
E-Mail: office@oedv-nlp.at

Redaktion, Fotos: Klaus Leitner
Druck: Satzstudio Kopeinig
F.d.l.v.: Klaus Leitner

Satz und Druckfehler vorbehalten. Soweit in diesem Newsletter personenbezogene Ausdrücke verwendet werden, umfassen diese Frauen und Männer gleichermaßen.



Im Internet finden Sie
uns unter www.oedv-nlp.at

Der ÖDV-NLP wurde 1994 gegründet. Sinn und Zweck des ÖDV-NLP ist es, ein Netzwerk zu sein, um Forschung und Zusammenarbeit im Bereich des NLP zu fördern und Qualitätssicherung, Standards, Richtlinien und Inhalte für NLP-Ausbildungen zu setzen.

Zudem soll NLP noch stärker als Bildungs- und Kommunikationsmodell etabliert werden, das sich mit allen Aspekten des themen- und anwendungsbezogenen Lernens befasst. Der ÖDV-NLP organisiert und veranstaltet für Mitglieder und Interessenten Kongresse und betreibt Öffentlichkeitsarbeit, um NLP in Österreich zu stärken.

NLP Opening 2010 zum Thema „Lernen und Lehren mit NLP“ am 10. April in Wien

In der Volksschule Akaziengasse 52-54 in Wien findet heuer unser traditionelles Opening statt. Das Programm und weitere Informationen sind dem beigelegten Folder zu entnehmen.

Darüberhinaus sind diese Informationen auch auf unserer Homepage www.oedv-nlp.at verfügbar. Um Anmeldung beim Sekretariat des ÖDV-NLP wird ersucht. Die Kontaktdaten dazu sind im oberen Teil auf dieser Seite zu finden. Es war uns ein Anliegen,



Die Siebenhirtener Volksschule befindet sich in der Akaziengasse, im 23. Wiener Gemeindebezirk

Zur Verfügung gestellt haben sich namhafte ReferentInnen, die ihre Inhalte in der täglichen Praxis entwickeln konnten.

Auf Ihr Kommen freut sich der ÖDV-NLP.



Aus einer Reihe von Themen kann beim diesjährigen Opening gewählt werden