



**Sylvia C. Trächslin**  
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte  
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden  
Telefon +41(0)61 643 92 26  
Mobile +41(0)79 882 71 90



## Kurzzeitcoaching mit NLP

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methodensammlung gesprächs-, verhaltens- und körperorientierter Kommunikationsformen. Das NLP beschreibt – ausgehend von Erkenntnissen der modernen Systemtheorie, Linguistik, Neurophysiologie und Psychologie – die wesentlichen Prozesse, wie Menschen sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen, diese Informationen auf ihre eigene Weise verarbeiten, auf dieser Grundlage handeln, entsprechend miteinander kommunizieren, lernen und sich verändern.

Einsatz findet das NLP bei der Lösung oder Umwandlung von Problemen zu Aufgaben, zur Steigerung der Motivation, für mehr Selbstvertrauen, der Kommunikationsverbesserung, zur Gesundheitsförderung, der Verbesserung von Wahrnehmung und Flexibilität und anderen Themen.

## Die frühen Einflüsse auf das NLP gehen zurück auf

### Psychologie und Psychotherapie

- Dr. Fritz Perls: Gestalttherapie, Wahrnehmung, Verantwortung, Wahlmöglichkeit, Paradoxa, Verhalten, Bedürfnisse, Werte, Kongruenz.
- Virginia Satir: Familientherapie, Familien und Systeme, Prozess der Kommunikation, Selbstwert, Repräsentationssysteme Sehen, Hören, Fühlen, Geruch und Geschmack; Pacing und Leading;; Sinnesspezifische Prädikate; Reframing; Feedback.
- Milton H. Erickson: Hypnose; Pragmatismus; Utilisation; Kommunikation mit dem Unbewussten; Indirekte Kommunikation; Arbeit mit Metaphern; Nonverbale Kommunikation; Humor, Wortspiele; Rätsel; Reframing

### Linguistik

- Alfred Korzybski: Unterscheidung zwischen "Landkarte" und "Gebiet"; Menschen kodieren ihre Erfahrung und kreieren auf diese Weise ihre subjektive Realität; Verarmte und unangemessene Landkarten resultieren aus Irrtümern in der Wahrnehmung und im Denken; Begrenzungen der Sprache
- Noam Chomsky: Oberflächen- und Tiefenstruktur von Sprache und Denken; Voraussetzungen des Denkens, die sich in der Sprache zeigen

### Mathematik & Computerwissenschaft

- Chunking; Kybernetik; Theorien der Systemanalyse; Ebenen der Abstraktion; Gesetz der notwendigen Vielfalt

### Weitere Einflüsse

- Benjamin Lee Whorf: Sprache, Denken, Wirklichkeit
- Gregory Bateson: Kommunikationstheorie
- Paul Watzlawick und die Mitarbeiter des Mental Research Institute in Palo Alto: Kurzzeittherapie
- Moshe Feldenkrais: Feldenkrais-Therapie
- Frank Farelly: Provokative Therapie
- Edward T. Hall: Interkulturelle Kommunikation
- George Miller: 7"/-2 chunks

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://www.holdirhilfe.org)



**Sylvia C. Trächslin**  
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte  
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden  
Telefon +41(0)61 643 92 26  
Mobile +41(0)79 882 71 90



- 
- Karl Pribram: Holographisches Modell des Gehirns
  - Michael Gazzaniga: Split-Brain-Forschungen
  - Hans Vaihinger: Die Philosophie des Als-Ob

---

### Hinweis

Diese Methode kann in der Schweiz nicht über Krankenkassen-Zusatzversicherungen zur Vergütung gebracht werden.

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://www.holdirhilfe.org)