

Warum NLP so effektiv ist

Neuroplastizität

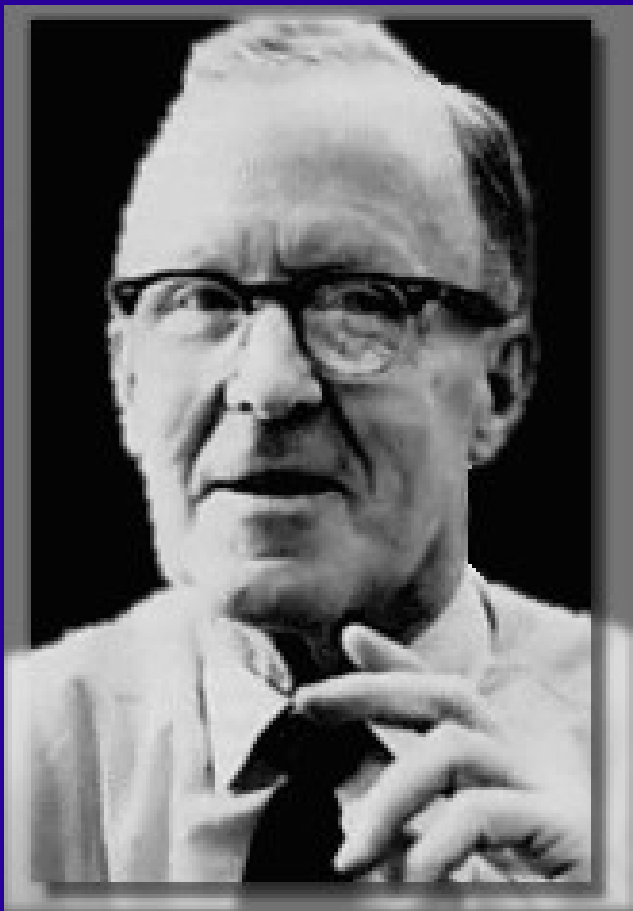
—

Lebenslanges Lernen

Grundsatz der Hirnforschung

"Use it or loose it."

"Neurons that fire together wire together."



**Hebb – Regel
(Ende der 40er Jahre)**



Wenn Probleme im Mittelpunkt stehen...

Amygdala

```
graph TD; A[Amygdala] --> B[Hormonelle Stressachse]; A --> C[Körperlicher Alarmzustand]; A --> D[Negative Gefühle];
```

The diagram illustrates the physiological and emotional responses triggered by the Amygdala when a problem is the central focus. A light blue starburst labeled 'Amygdala' has a red arrow pointing to three blue ovals: 'Hormonelle Stressachse', 'Körperlicher Alarmzustand', and 'Negative Gefühle'.

**Hormonelle
Stressachse**

**Körperlicher
Alarmzustand**

**Negative
Gefühle**

Auswirkungen

ungünstige Genexpression

veränderte Gehirnstrukturen

**Unzureichende Mechanismen
zur Stresskontrolle**

Wenn Ziele wichtiger sind ...

**intakte
hormonelle
Stresskontrolle**

**erhöhte Aktivität
des linken
präfrontalen
Kortex**

**Aktivierung
des
Dopaminsyste
ms**

Amygdala



```
graph TD; A([intakte hormonelle Stresskontrolle]); B([erhöhte Aktivität des linken präfrontalen Kortex]); C([Aktivierung des Dopaminsystems]); D{{Amygdala}}; B --> D;
```

Anwendungen im NLP

- Andreas-Rahmen
- P.O.S.I.T.I.V - Zielrahmen
- Moment-of-Excellence
- Six-Step-Reframing

Moment of Excellence

Hüther (2011)

**Das
Emotionale**

**Das
Körperliche**

**Das
Kognitive**

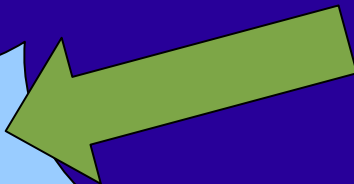
Limbisches System

Peripheres Nervensystem

Assoziativer Kortex

linker präfrontaler Kortex

Amygdala



Timeline – Coaching

Literatur:

Bauer, Joachim (2011), *Das Gedächtnis des Körpers*, Piper: München.

Grawe, Klaus (2004), *Neuropsychotherapie*, Hogrefe: Göttingen.

Hüther, Gerald (2010), *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*, Vandenhoeck: Göttingen.

Hüther, Gerald (2011), *Was wir sind und was wir sein könnten*, Fischer: Frankfurt am Main.

Rüegg, Johann Caspar (2011), *Gehirn, Psyche und Körper*, Schattauer: Stuttgart.

Schmidt & Thews (1995), *Die Physiologie des Menschen*, Springer.

Das Manifest:

http://www.gehirn-und-geist.de/artikel/852357&_z=798884

