



### **Seelische Gesundheit, Prävention und NLP**

Unsere Lebens- und Arbeitswelten verändern sich seit mehreren Jahren in dramatischer Form. Bisher tragfähige „Normalitäten“ in Form von Identität und Selbstkonzept, Wertesystemen und Zugehörigkeitsbezügen werden brüchig und verlieren angesichts der weltweiten Veränderungen (Globalisierung, Technisierung etc.) nach und nach ihre stabilisierende Kraft. Unsere Alltage werden riskanter und unvorhersehbarer. Beschäftigungsfähigkeit und wirtschaftliche Sicherheit verlangen zunehmend höhere persönliche Einsätze, die Belastungsfähigkeit wird permanent überschritten. Zukunftsentwürfe müssen immer wieder neu ausgerichtet und erarbeitet werden. Lebensplanungen finden in zunehmend unsicheren Umfeldern statt, Orientierung muss auch in zunehmender Unübersichtlichkeit erreicht werden, persönliche Lebenspläne verlangen kontinuierliche Reflexion und Überprüfung. Neue Medien bestimmen zunehmend unser Leben. Lebenslanges Lernen wird ebenso erwartet wie die Fähigkeit, sich von vertrauten Routinen zu lösen.

Da die Menschen auf diese aktuellen gesellschaftlichen Veränderungsdynamiken und der damit einhergehenden, tiefgreifenden Verunsicherung nicht vorbereitet wurden/sind, zeigen sich inzwischen bedenkliche Folgeerscheinungen. Laut dem deutschen Ärzteblatt April 2005 sind psychische Krankheiten mittlerweile die wichtigste Ursache von Erwerbsunfähigkeit. Obwohl die betrieblichen Fehlzeiten wegen Krankheit zurückgegangen sind, haben die Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen zugenommen. Der Missbrauch von Alkohol, Medikamenten und Drogen hat jährlich statistisch auffällige Zuwachsraten. Genau so auffällig ist das Ansteigen von pathologischen Verhaltensauffälligkeiten im Bereich des Essens, des Schlafes und der Sexualität.

Ängste, Störungen und Leiden können jedoch auch als Zeichen und Motivation für notwendige Veränderungen verstanden werden. Sie enthalten die zur Veränderung notwendige Energie, um die erforderlichen Kompetenzen zu entwickeln.

Das „Besinnen auf das Wesentliche“ führt zu bewusster Klarheit (kognitiver Aspekt), das „danach leben“ zu Umsetzung und Sinnfindung (Verhaltensaspekt). Damit Veränderungen gelingen sind Ressourcen in Form von tragfähigen inneren mentalen Bildern und Erfahrungen notwendig (emotionaler Aspekt). Um den heutigen Lebensanforderungen besser gewachsen zu sein, bedarf es des persönlichen Ressourcenmanagements, effektiver Bewältigungsstrategien und des Findens geeigneter Modelle/Modell-Lösungen.

Im Neuro-Linguistischen-Programmieren (NLP), in diesem Sinne besser als Neuro-Linguistische-Prozessarbeit zu bezeichnen, steht die ganzheitliche Betrachtung von Denken, Fühlen und Verhalten im Vordergrund. Weiterhin die Betonung der subjektiv auf den Einzelnen ausgerichteten Vorgehensweise aller Interventionen.



Mit Methoden aus der Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, Hypnosetherapie und systemischen Familientherapie werden Wege aufgezeigt, einerseits schon bestehende psychische Belastungen zu reduzieren/aufzulösen sowie andererseits eine Robustheit und erhöhte Toleranz gegenüber den heutigen Lebensanforderungen zu entwickeln, dass schädigende Prozesse frühzeitig erkannt und abgewehrt werden können.

NLP ist seit 1999 eine wissenschaftlich anerkannt Psychotherapiemethode. Der Deutsche Verband für Neuro-Linguistische Psychotherapie ist Mitglied in dem Europäischen Verband für Psychotherapie (Wien).