NLP Repräsentationssysteme



_ VAKOG ist die Abkürzung für visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch

Lerne dein Gehirn mit NLP zu steuern!

In unseren NLP Practitioner Ausbildungen in Karlsruhe lernst du, das Denken kein passiver Vorgang sein sollte. Wir nehmen unsere Welt über unsere 5 Sinne wahr. Diese nennen wir im **NLP Repräsentationssysteme**. Sie sind die Bausteine für dein Denken und Verhalten.

Denken sollte unserer Meinung nach immer ein aktiver Vorgang sein, der dir die gewünschten Ergebnisse bringt. Wenn du beim Denken neue Wege gehst, wirst du auch neue Dinge tun und neue Dinge fühlen. In unseren NLP Practitioner Ausbildung in Karlsruhe zeigen wir dir neue Wege zum Denken. Die wichtigsten NLP Werkzeuge für dein aktives Denken sind die Repräsentationssysteme mit den Submodalitäten.

Repräsentationssysteme sind die Gehirnstrukturen, die die fünf Sinnesorgane steuern -

- den Sehsinn (**V**isuell),
- den Hörsinn (**A**uditiv),
- das Fühlen (**K**inästhetisch),
- den Geruchsinn (**O**lfaktorisch)
- und den Geschmacksinn (**G**ustatorisch).

Sie sind die Bausteine des Verhaltens.

VAKOG sind die Repräsentationssysteme

Die Großbuchstaben sind Abkürzungen für die hauptsächlichen Sinnesklassen der Repräsentationssysteme, die wir benutze, um unsere Modelle von Welt anzufertigen. Die Buchstaben „e“ und „i“ zeigen an, ob Repräsentationen von externen Quellen (**e**) zu uns kommen - z.B. wenn wir etwas betrachten, hören, fühlen, riechen oder schmecken, das außerhalb von uns ist - oder ob sie intern (**i**) erzeugt werden, z.B. wenn wir uns ein Bild, ein Geräusch, ein Gefühl, einen Geruch oder Geschmack im Kopf vorstellen oder uns diese Dinge erinnern.

Eines der wichtigsten Funktionen deines Gehirnes ist es, diese sensorische Repräsentationen zu verarbeiten.

Mit anderen Worten: du nimmst alle Informationen mit Hilfe deiner Sinnesorgane (VAKOG) auf und kartierst sie in deinem Kopf. Wie gut du deine Repräsentationssysteme nutzt entscheidet darüber, wie kreativ du sein kannst. Ganz gleich, ob es sich bei dem betreffenden Denkprozess um

- Erinnerungen
- Treffen von Entscheidungen
- Lernen
- Kreativität
- Motivation
- Realität
- Überzeugungen (Glaubenssätze)

handelt.

In jedem Fall spielen sensorische Erfahrungen eine Rolle. Die Art, wie wir unsere mentalen Repräsentationen beim Denken kombinieren und anordnen, entscheidet in einem erheblichen Maß über die Genauigkeit und die Auswirkung der Informationen, mit der wir uns befassen und wie wir uns dann verhalten. Unser gesamtes äußerliches Verhalten wird durch interne Verarbeitungs-Strategien kontoliiert. Jeder Mensch hat bestimmte Strategien, um kreativ zu sein, sich zu motivieren oder zu Lernen.

Jedes Repräsentationssystem bildet ein dreiteiliges Netzwerk:

- Input
- Repräsentation / Verarbeitung
- Output

Mehr Flexibilität im Denken, Fühlen und Handeln

In unseren NLP Ausbildungen in Karlsruhe bezeichnen wir den Begriff „Verhalten“ als eine Aktivität innerhalb eines Repräsentationssystem in jeder der drei Phasen. Unsere Repräsentationssysteme stellen die Strukturelemente unserer Verhaltensmodelle dar. Das „Verhalten“ der Menschen besteht aus Erfahrungsinhalte, die im Laufe des Lebens entweder innerlich oder von äußerlichen Quellen durch die sensorischen Kanäle generiert werden. Die Landkarten der Modelle, die wir zur Steuerung unseres Verhaltens nutzen, entstehen durch das Ordnen dieser Erfahrung in strukturierte Abläufe.

Im NLP nennen wir dann die formalen Muster dieser Sequenzen von Repräsentationssystemen Strategien **,** die dir mehr Flexibilität im Denken, Fühlen und Handeln geben.

Die Fähigkeit kreativ zu sein entsteht dadurch, dass du lernst, deine sensorischen Repräsentationssysteme auf eine bestimmte Art zu nutzen. Das R.O.L.E Modell kann dir helfen Denkprozesse kreativer Menschen zu erkennen und zu ordnen, damit du deine eigne kreative Strategie entwickeln kannst.

Dank NLP wissen wir, dass wir ständig sensorische Repräsentationssysteme miteinander verbinden, um unsere Landkarte von Realität aufzubauen. Anhand unserer 5 Sinne (VAKOG) und unseren Submodaltitäten (Untereigenschaften von VAKOG) bringen wir diese immer wieder auf den neusten Stand.

Wenn du deine Landkarte von Welt entwickelst, so ermöglicht es dir, Dinge zu tun, aber es kann dich auch einschränken, weil du nur bestimmte Dinge wahrnimmst. Aufgrund deiner Landkarte tilgst, generalisierst oder verzerrst du deine eigenen Wahrnehmungen, damit sie wieder in dein Weltbild passen. Somit können existierende Landkarten deine Fähigkeit, neue Möglichkeiten wahrzunehmen, stark eingeschränkt sein.

Oft entwickeln wir unbewusst eine Stärke einer bestimmten Repräsentationsfähigkeit auf Kosten einer anderen. Vielleicht hast du eine ausgezeichnete Vorstellungskraft und kannst gut Korrektur lesen, aber Schwierigkeiten ein Musikinstrument zu spielen oder gymnastische Übungen zu machen. Vielleicht sind bei dir ja bestimmte innere Prozesse sehr stark entwickelt und andere sind im Moment noch schwächer?

Im NLP unterscheiden wir zwischen:

- sehr stark entwickelten
- sehr hoch geschätzten
- sehr bewussten Repräsentationssystemen.

Diese Entwicklungsstufen eines Repräsentationssystems wird bestimmt durch die Fähigkeit, Informationen innerhalb jenes System zu manipulieren, zu organisieren, zu synthetisieren (übertragen) und zu unterscheiden.

Sprache als Repräsentationssystem

Während das gesprochene Wort Bestandteil des auditiven System ist, besteht seine Funktion darin, Informationen, die von anderen Sinnen stammen, zu organisieren und zu verbinden.

Da Sprache im Gehirn anderes repräsentiert wird als reine auditive Geräusche, gilt im NLP die Sprache als ein weiteres, eigenständiges Repräsentationssystem. Daher unterscheiden wir im NLP

Auditiv tonal A t = reine Klänge und Geräusche

Auditiv digital A d = Wörter