DVNLP e. V.

Deutscher Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren

— DIE GRÜNE REIHE —



Whitepaper

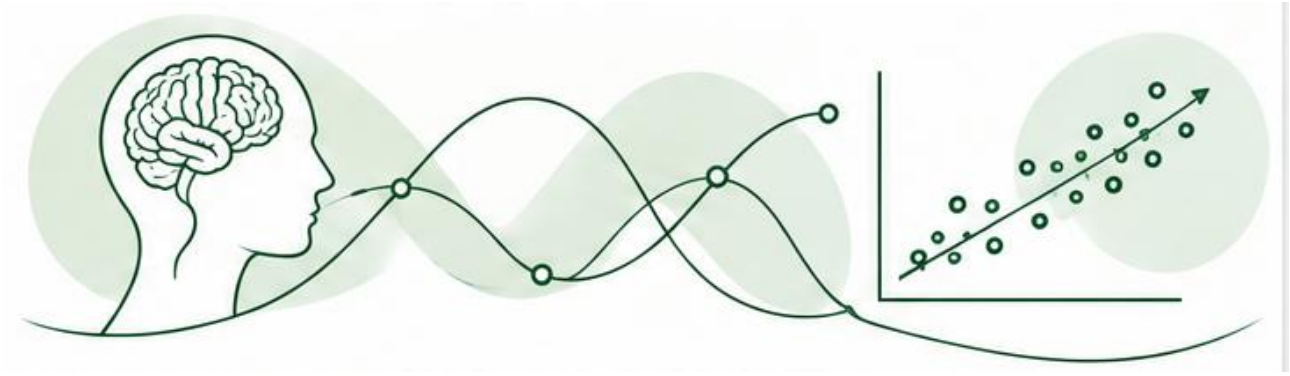
Wissenschaftliche Grundlagen

wirksamer NLP-Interventionen

————

Empirische Evidenz psychologischer Wirkmechanismen (2016–2026)

Eine Orientierungshilfe für Lehrtrainierende und Interessierte



Dipl.-Psych. Martina Schmidt-Tanger
Vorsitzende DVNLP

————

Stand 01.11.2026, Version 2 · 30 Jahre DVNLP

Vorwort

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) gehört seit den 1970er-Jahren zu den bekanntesten Kommunikations- und Coachingansätzen weltweit.
Während Praktikerinnen und Praktiker vielfach von positiven Erfahrungen berichten, wird NLP aus wissenschaftlicher Perspektive häufig kritisch beurteilt.

Ein wesentlicher Grund dafür liegt darin, dass die ursprünglichen theoretischen Annahmen des NLP überwiegend in den 1970er-Jahren formuliert wurden und damals nur begrenzt empirisch überprüft werden konnten. Seitdem haben sich Psychologie, Neurowissenschaften und Lernforschung erheblich weiterentwickelt.
Heute stehen zahlreiche hochwertige Studien, Metaanalysen und systematische Übersichtsarbeiten zur Verfügung, die zentrale psychologische Wirkmechanismen untersuchen, welche auch vielen NLP-Interventionen zugrunde liegen.

Dieses Whitepaper verfolgt nicht das Ziel, NLP als Gesamtsystem wissenschaftlich zu belegen. Vielmehr wird untersucht,

- welche Wirkmechanismen moderner NLP-Interventionen empirisch gut abgesichert sind,
- welche ursprünglichen Annahmen inzwischen differenzierter bewertet werden müssen,
- und welche Schlussfolgerungen sich daraus für eine zeitgemäße Anwendung des NLP ergeben.

Damit versteht sich dieses Dokument als Brücke zwischen der praktischen Erfahrung im NLP und dem aktuellen Stand psychologischer Forschung.

Summary

Die wissenschaftliche Bewertung des NLP wird häufig dadurch erschwert, dass zwischen dem gesamten theoretischen Modell und den einzelnen Interventionen nicht ausreichend unterschieden wird.

Für das NLP als geschlossenes Theoriegebäude existiert bis heute keine umfassende empirische Bestätigung. Für zahlreiche psychologische Prozesse, auf denen viele NLP-Techniken beruhen, liegt dagegen inzwischen eine erhebliche wissenschaftliche Evidenz vor. Dazu gehören insbesondere:

- kognitive Neubewertung (Reframing)
- Perspektivwechsel
- Emotionsregulation
- Ressourcenaktivierung
- Zielorientierung
- mentale Simulation
- Embodiment
- Selbstwirksamkeit
- interpersonelle Synchronisation
- sprachliche Rahmung (Framing), Metaphernarbeit

Die Forschung zeigt übereinstimmend, dass diese Prozesse menschliches Denken, Fühlen und Verhalten nachhaltig beeinflussen können. Viele klassische NLP-Techniken lassen sich daher heute durch moderne psychologische Modelle besser erklären als durch die ursprünglichen theoretischen Konzepte des NLP.

Gleichzeitig konnten einige historische Annahmen des NLP – beispielsweise über Augenbewegungen oder stabile sensorische Repräsentationssysteme – bislang nicht überzeugend empirisch bestätigt werden.

Die heutige Evidenz spricht somit weder für eine vollständige Ablehnung noch für eine unkritische Übernahme des NLP. Vielmehr erscheint eine differenzierte Betrachtung angemessen: Zahlreiche Interventionen beruhen auf gut untersuchten psychologischen Wirkmechanismen, auch wenn ihre ursprüngliche theoretische Begründung teilweise überarbeitet werden muss.

Unternehmen und Organisationen investieren heute in die Entwicklung ihrer Mitarbeitenden und erwarten nachvollziehbare wissenschaftliche Grundlagen. Vor diesem Hintergrund wird auch NLP häufig kritisch hinterfragt. Die Antwort auf die Frage nach der wissenschaftlichen Evidenz ist differenziert. Viele der zentralen Wirkmechanismen des NLP sind heute unter anderen wissenschaftlichen Begriffen intensiv erforscht und empirisch gestützt. Diese Dokumentation konzentriert sich daher auf die Wirkmechanismen moderner NLP-Interventionen und deren Einordnung in die aktuelle psychologische (Grundlagen-)Forschung.

Wirkmechanismen mit guter wissenschaftlicher Evidenz

Wirkmechanismus	**Psychologische Forschung**	**Evidenz**
Reframing	Cognitive Reappraisal	★★★★★
Perspektivwechsel	Self-Distancing / Perspective Taking	★★★★★
Zielarbeit	Goal Setting	★★★★★
Ressourcenaktivierung	Selbstwirksamkeit	★★★★★
Rapport	Interpersonelle Synchronisation	★★★★☆
Sprache und Framing	Framing, Suggestibilität, Metaphern	★★★★☆
Submodalitäten	Mental Imagery, Imagery Rescripting	★★★★☆
Embodiment	Körper–Geist-Interaktion	★★★★☆
Kommunikation	Zuhören, Feedback, Vertrauen	★★★★★

1. Reframing (Kognitive Neubewertung)

Reframing gehört zu den bekanntesten und am häufigsten eingesetzten Interventionen des NLP. Dabei wird eine Situation, ein Ereignis oder eine Aussage bewusst in einen neuen Bedeutungsrahmen gestellt, um deren emotionale Wirkung zu verändern.

1.1 Bedeutung für das NLP

Im NLP wird Reframing eingesetzt, um festgefahrene Bewertungen aufzulösen, neue Handlungsmöglichkeiten sichtbar zu machen und belastende Emotionen zu verändern. Ziel ist es, dieselbe Situation aus einem hilfreicheren Blickwinkel zu betrachten, ohne die Fakten selbst zu verändern.

1.2 Was zeigt die Forschung?

In der Emotionsregulationsforschung ist der eng verwandte Prozess der kognitiven Neubewertung (**Cognitive Reappraisal**) einer der am besten untersuchten Mechanismen überhaupt. Reappraisal bezeichnet die bewusste Umdeutung eines emotional bedeutsamen Ereignisses, um dessen affektive Wirkung zu verändern.
Umfangreiche Metaanalysen von Neuroimaging-Studien zeigen konsistent, dass Reappraisal kognitive Kontrollregionen im präfrontalen Kortex aktiviert und die Aktivität der Amygdala reduziert. Reappraisal gilt heute als zentraler Wirkmechanismus in mehreren etablierten Therapieverfahren, etwa der kognitiven Verhaltenstherapie.

1.3 Wichtige Forschungsergebnisse

- Kognitive Neubewertung reduziert zuverlässig die Aktivität in emotionsverarbeitenden Hirnregionen wie der Amygdala und erhöht die Aktivität in präfrontalen Kontrollregionen.
- Der Effekt gehört zu den am besten replizierten Befunden der affektiven Neurowissenschaft (Metaanalyse von 48 Bildgebungsstudien).
- Regelmäßige Anwendung von Reappraisal im Alltag korreliert mit höherem Wohlbefinden und weniger psychischen Beschwerden.
- Im Vergleich zum Unterdrücken von Gefühlen beansprucht Reappraisal weniger Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsressourcen, und seine Effekte halten länger an als bei bloßer Ablenkung. Es erfordert jedoch selbst kognitive Kontrolle und gelingt bei sehr intensiven Emotionen schlechter.
- Nicht jede Form der Umdeutung wirkt gleich gut; die Wirksamkeit hängt von Zeitpunkt, Intensität der Emotion und individueller Passung ab.

1.4 Einordnung für das NLP

Die Forschung stützt die Grundannahme des NLP, dass eine veränderte Bedeutungsgebung die emotionale Reaktion und das Verhalten gegenüber einer Situation verändern kann.
Reframing lässt sich damit wissenschaftlich sehr gut über den Mechanismus der kognitiven Neubewertung erklären – unabhängig von der ursprünglichen NLP-spezifischen Theoriebildung.

1.5 Evidenzbewertung

Kriterium	**Bewertung**
Forschungsstand	★★★★★
Metaanalysen	vorhanden
Systematische Reviews	vorhanden

Praktische Relevanz	sehr hoch
Übertragbarkeit auf NLP	sehr gut

Praxisfazit: Reframing zählt zu den wissenschaftlich am besten abgesicherten NLP-Interventionen. Der zugrunde liegende Mechanismus – die bewusste Neubewertung einer Situation – ist heute fester Bestandteil evidenzbasierter Psychotherapie und Coachingpraxis.

2. Perspektivwechsel (Self-Distancing)

Perspektivwechsel gehört zu den grundlegenden Werkzeugen des NLP, um Klientinnen und Klienten dabei zu unterstützen, belastende Situationen aus einer anderen Warte zu betrachten – etwa aus der Beobachterposition oder aus der Perspektive einer anderen Person.

2.1 Bedeutung für das NLP

Im NLP werden Techniken wie die Dissoziation aus einer emotional belastenden Erinnerung oder der Wechsel zwischen Ich-, Du- und Beobachterposition genutzt, um emotionalen Abstand zu schaffen und neue Handlungsspielräume zu eröffnen.

2.2 Was zeigt die Forschung?

Die psychologische Forschung untersucht diesen Mechanismus unter dem Begriff **Self-Distancing**. Dabei wird zwischen einer selbstimmersiven Perspektive („Ich"-Perspektive, nah am Geschehen, im NLP: 1. Pos. Ich-assoziiert) und einer selbstdistanzierten Perspektive (Beobachterperspektive, z. B. eigener Name statt „Ich", im NLP: 3. Pos. Ich-dissoziiert) unterschieden. Zahlreiche Studien und Metaanalysen zeigen, dass die distanzierte Perspektive die Emotionsregulation erleichtert, negative Gefühle abschwächt und differenziertere, weniger impulsive Bewertungen ermöglicht.

2.3 Wichtige Forschungsergebnisse

- Selbstdistanzierte Reflexion reduziert negative Emotionen und emotionale Reaktivität zuverlässig, mit mittleren Effektstärken.
- Der Effekt zeigt sich sowohl bei vergangenen als auch bei zukünftigen (antizipierten) belastenden Situationen.
- Self-Distancing verbessert nachweislich auch die Qualität zwischenmenschlicher Kommunikation, etwa beim Formulieren von Kritik.
- Bereits die einfache sprachliche Technik, sich selbst beim Namen statt mit „Ich" anzusprechen, reicht in Studien aus, um messbare Effekte zu erzielen.
- Self-Distancing gilt als eine der wirksamsten Spielarten der Reappraisal-Familie.

2.4 Einordnung für das NLP

Die aktuelle Evidenz stützt die NLP-Grundannahme, dass ein Wechsel der inneren Perspektive emotionale Distanz und neue Handlungsmöglichkeiten schafft. Die Selbstdistanzierungsforschung liefert dafür eine der am besten kontrollierten empirischen Grundlagen im gesamten Feld der Emotionsregulation.

2.5 Evidenzbewertung

Kriterium	Bewertung
Forschungsstand	★★★★★
Metaanalysen	vorhanden
Systematische Reviews	vorhanden
Praktische Relevanz	hoch
Übertragbarkeit auf NLP	sehr gut

Praxisfazit: Perspektivwechsel-Techniken des NLP lassen sich durch die gut erforschte Selbstdistanzierung wissenschaftlich fundieren. Bereits einfache sprachliche Mittel – etwa das Ansprechen der eigenen Person beim Namen – zeigen messbare Effekte auf Emotionsregulation und Urteilsqualität.

3. Zielarbeit und mentale Simulation (Future Pace)

Menschen verändern ihr Verhalten leichter, wenn sie ein klares Ziel vor Augen haben. Deshalb gehört die Zielarbeit seit den Anfängen zu den wichtigsten Elementen des NLP.

3.1 Bedeutung für das NLP

Im NLP wird bei der Zielarbeit nicht nur gefragt, was jemand erreichen möchte, sondern auch, woran das Erreichen des Ziels erkennbar sein wird (Evidenz), welche Ressourcen bereits vorhanden sind und wie der gewünschte Zustand im Alltag konkret aussehen soll. Die Technik der „Future Pace“ ergänzt diesen Ansatz: Menschen stellen sich zukünftige Situationen möglichst konkret vor und erleben gedanklich bereits, wie sie ihr neues Verhalten erfolgreich umsetzen.

3.2 Was zeigt die Forschung?

Die moderne Motivationspsychologie bestätigt diese Grundidee.
Forschung zu Zielsetzung, mentaler Simulation und Umsetzungsplanung zeigt, dass konkrete, positiv formulierte Ziele und die gedankliche Vorbereitung auf zukünftige Situationen die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Verhaltensänderung deutlich erhöhen können.
Die zu „Future Pace“ inhaltlich eng verwandte Methode des **Mental Contrasting** mit **Umsetzungsintentionen (MCII)** ist die am besten erforschte Parallele: Metaanalysen zeigen einen kleinen bis mittleren, aber verlässlich replizierten Effekt auf die Zielerreichung.
Besonders wirksam sind Ziele dann, wenn sie realistisch, persönlich bedeutsam und mit konkreten Handlungsschritten verbunden werden.

3.3 Wichtige Forschungsergebnisse

- Konkrete, positiv formulierte Ziele mit klaren Handlungsschritten erhöhen die Wahrscheinlichkeit erfolgreicher Verhaltensänderung.
- Mentale Vorwegnahme künftiger Situationen (Mental Contrasting/Future Pace) zeigt in Metaanalysen einen kleinen bis mittleren, robusten Effekt auf die Zielerreichung.

- Die Kombination aus Zielvorstellung und Hindernisantizipation wirkt zuverlässiger als reines positives Visualisieren allein.
- Die Effekte sind kontext- und personenabhängig und meist moderat, nicht pauschal groß.

3.4 Einordnung für das NLP

Die aktuelle Evidenz stützt die Grundannahme, dass Zielklarheit und mentale Vorbereitung zu den wirksamsten psychologischen Faktoren erfolgreicher Veränderungsprozesse gehören. Für Coaching und Führung bedeutet dies: Gute Zielarbeit schafft Orientierung, erhöht die Motivation und erleichtert den Transfer vom Seminar/Training/Workshop in den beruflichen Alltag.

3.5 Evidenzbewertung

Kriterium	**Bewertung**
Forschungsstand	★★★★★
Metaanalysen	vorhanden
Systematische Reviews	vorhanden
Praktische Relevanz	hoch
Übertragbarkeit auf NLP	gut, mit differenzierter Interpretation

Praxisfazit: Zielarbeit und Future Pace lassen sich gut durch die Forschung zu Zielsetzung und mentaler Simulation stützen. Entscheidend für die Wirkung ist die Verbindung von klarer Zielvorstellung mit realistischer Hindernisantizipation und konkreten Handlungsschritten.

4. Ressourcenaktivierung und Selbstwirksamkeit

Ein zentrales Anliegen des NLP ist es, Menschen nicht ausschließlich auf ihre Probleme zu fokussieren, sondern auf ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und persönliche Stärken zurückzugreifen.

4.1 Bedeutung für das NLP

Diese Ressourcenorientierung prägt bis heute viele Coaching- und Trainingsprozesse im NLP.
Statt Defizite in den Vordergrund zu stellen, wird gezielt nach bereits vorhandenen Fähigkeiten und positiven Erfahrungen gesucht, die für die aktuelle Herausforderung nutzbar gemacht werden können. Es gibt dabei Selbst- und Fremdmodelling, d. h. Ressourcen aus der eigenen Erfahrungswelt oder auch beobachtete übertragbare Ressourcen. Selbst imaginierte As-if-Ressourcen können genutzt werden.

4.2 Was zeigt die Forschung?

In der Psychologie wird ein eng verwandter Wirkmechanismus in der **Selbstwirksamkeitsforschung** beschrieben – die Überzeugung eines Menschen, Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.
Zahlreiche Studien und Metaanalysen zeigen, dass eine hohe Selbstwirksamkeit mit größerer

Motivation, höherer Ausdauer und besseren Lern- und Leistungserfolgen verbunden ist.
Neuere Längsschnittstudien deuten dabei auf einen wechselseitigen Zusammenhang hin: Selbstwirksamkeit begünstigt Leistung, und Leistungserfolge stärken wiederum die Selbstwirksamkeit.

4.3 Wichtige Forschungsergebnisse

- Selbstwirksamkeit korreliert zuverlässig mit Motivation, Ausdauer und Leistungserfolgen; der Zusammenhang wirkt in beide Richtungen.
- Erfolge bewusst zu reflektieren und bereits gemeisterte Herausforderungen aktiv zu benennen, stärkt nachweislich die Selbstwirksamkeit.
- **Mastery-**Erfahrungen (eigene Erfolgserlebnisse) gelten als stärkste Quelle der Selbstwirksamkeit, noch vor verbaler Ermutigung oder Beobachtung anderer.
- Coaching kann Selbstwirksamkeit gezielt fördern, indem Ressourcen und frühere Erfolge bewusst gemacht werden.

4.4 Einordnung für das NLP

Die aktuelle Evidenz stützt die Grundannahme, dass die Aktivierung eigener Ressourcen ein wirksamer Hebel für Veränderung ist.
Viele klassische NLP-Interventionen zur Ressourcenaktivierung greifen damit einen der am besten erforschten Mechanismen der Motivationspsychologie auf.
Für Unternehmen ist dieser Zusammenhang besonders relevant: Mitarbeitende, die ihre eigenen Kompetenzen als wirksam erleben, übernehmen häufiger Verantwortung, zeigen mehr Eigeninitiative und gehen konstruktiver mit Veränderungen um.

4.5 Evidenzbewertung

Kriterium	**Bewertung**
Forschungsstand	★★★★★
Metaanalysen	vorhanden
Systematische Reviews	vorhanden
Praktische Relevanz	hoch
Übertragbarkeit auf NLP	gut, mit differenzierter Interpretation

Praxisfazit:
Ressourcenaktivierung lässt sich wissenschaftlich gut über die Selbstwirksamkeitsforschung erklären. Coaching-Interventionen, die frühere Erfolge und vorhandene Stärken bewusst machen, stehen damit auf gesicherter empirischer Grundlage.

5. Rapport und interpersonelle Synchronisation

Rapport beschreibt im NLP den Aufbau einer tragfähigen, vertrauensvollen Beziehung. Eine gute Arbeitsbeziehung gilt als Voraussetzung dafür, dass Kommunikation gelingt und Veränderungsprozesse unterstützt werden können.

5.1 Bedeutung für das NLP

Frühere NLP-Literatur stellte häufig einzelne Techniken wie Spiegeln oder Angleichen (Pacing) in den Vordergrund. Rapport sollte demnach gezielt durch das Nachahmen von Körperhaltung, Stimme oder Sprache hergestellt werden.

5.2 Was zeigt die Forschung?

Die heutige Forschung zeichnet ein differenzierteres Bild. Vertrauen entsteht nicht durch das bloße Nachahmen von Gesten oder Körperhaltungen.
Entscheidend ist vielmehr das Zusammenspiel von Aufmerksamkeit, echtem Interesse, Empathie, verständlicher Kommunikation und wechselseitiger Synchronisation (Mitschwingen).
Die Sozialpsychologie beschreibt diesen Prozess als **interpersonelle Synchronisation**: Menschen, die sich gegenseitig aufmerksam zuhören, aufeinander eingehen und sich in Tempo, Sprachrhythmus oder Körpersprache aufeinander abstimmen, erleben häufiger eine positive Gesprächsatmosphäre.
Ebenso anschlussfähig ist die Forschung zur neuronalen und physiologischen Co-Regulation. Die früher populäre Erklärung über Spiegelneuronen wird dagegen heute deutlich zurückhaltender bewertet.

Mehrere Metaanalysen der letzten Jahre bestätigen, dass interpersonelle Synchronisation zuverlässig mit sozialer Verbundenheit, prosozialem Verhalten und positivem Affekt einhergeht.
Die Effekte sind dabei nicht an bewusst eingesetzte Spiegeltechniken gebunden, sondern entstehen, wenn Interaktionspartner abgestimmt interagieren.

5.3 Wichtige Forschungsergebnisse

- Interpersonelle Synchronisation (Bewegung, Sprachrhythmus, Timing) zeigt in Metaanalysen einen robusten Effekt auf soziale Verbundenheit und prosoziales Verhalten (Hilfeleistung).
- Synchronisation wirkt meist spontan und wechselseitig – nicht als einseitig eingesetzte Technik des Nachahmens.
- Kooperative Aufgaben und bestehende Sympathie erhöhen die Bereitschaft zur Synchronisation, nicht nur umgekehrt.
- Physiologische und neuronale Synchronisation (Co-Regulation) korrelieren mit erlebter Nähe und Entspannung, sind aber nicht per se mit sozialer Bindung gleichzusetzen.
- Aufmerksames Zuhören, Empathie und verständliche Kommunikation tragen stärker zu Vertrauen bei als die bloße Anpassung von Gestik oder Haltung.

5.4 Einordnung für das NLP

Die aktuelle Evidenz stützt die Grundannahme, dass Rapport eine wichtige Voraussetzung für gelingende Kommunikation und Veränderungsarbeit ist.
Sie bestätigt jedoch nicht die klassische NLP-Vorstellung, Rapport lasse sich vorrangig durch rein technisches Spiegeln oder Angleichen herstellen. Für Coaches, Trainerinnen, Trainer und Führungskräfte bedeutet dies: Rapport ist keine Technik, sondern das Ergebnis einer wertschätzenden Beziehungsgestaltung, die durch Aufmerksamkeit, Empathie und natürliche Synchronisation entsteht.
Der vertrauensvolle Kontakt ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Interventionen.

5.5 Evidenzbewertung

Kriterium	Bewertung
Forschungsstand	★★★★☆
Metaanalysen	vorhanden
Systematische Reviews	vorhanden
Praktische Relevanz	hoch
Übertragbarkeit auf NLP	gut, mit differenzierter Interpretation

Praxisfazit: Rapport lässt sich als Ergebnis echter Aufmerksamkeit, Empathie und natürlicher wechselseitiger Abstimmung verstehen. Für die Praxis bedeutet dies, den Fokus stärker auf zugewandtes Zuhören und Beziehungsqualität zu legen als auf das bewusste Nachahmen von Körpersprache. Und es gilt: Rapport vor Intervention.

6. Sprache, Framing und Metaphern

Sprache beeinflusst, wie Menschen ihre Wirklichkeit wahrnehmen. Bereits die Formulierung einer Frage oder die Wahl einzelner Begriffe für ein Erleben kann den Blick auf eine Situation vollständig verändern. Eine gewählte Metapher zur Beschreibung des Erlebens und Fühlens determiniert die subjektiven Limitierungen oder wahrgenommenen Ressourcen.

6.1 Bedeutung für das NLP

Das NLP nutzt diesen Zusammenhang seit vielen Jahren. Fragen lenken Aufmerksamkeit, Metaphern erleichtern das Verstehen komplexer Zusammenhänge und sprachliche Umformulierungen eröffnen neue Sichtweisen.

6.2 Was zeigt die Forschung?

Die moderne Psychologie spricht in diesem Zusammenhang von **Framing.**
Zahlreiche Untersuchungen und Metaanalysen zeigen, dass unterschiedliche sprachliche Rahmungen Entscheidungen, Bewertungen und Problemlösungen beeinflussen können. Die Effekte gelten als robust, fallen jedoch je nach Kontext, Fragestellung und Studiendesign unterschiedlich stark aus – meist klein bis mittelgroß statt durchgängig groß. Deshalb spielt Sprache heute nicht nur im Coaching, sondern auch in Medizin, Wirtschaft, Politik und Beratung eine wichtige Rolle.

Metaphern unterstützen zusätzlich den Lernprozess.
Die **kognitive Linguistik** und die Bildungsforschung zeigen, dass Metaphern abstrakte Inhalte anschaulich machen und helfen, neue Erfahrungen mit bereits Bekanntem zu verknüpfen. Dadurch entstehen häufig nachhaltigere Lernprozesse, etwa beim Erklären komplexer Sachverhalte in Medizin, Bildung oder Sprachvermittlung. Ebenso kann ein Wechsel der Metaphorik eine andere Wahrnehmungs- und Beurteilungsebene öffnen.

6.3 Wichtige Forschungsergebnisse

- Sprachliche Rahmungen (Gewinn- vs. Verlustformulierungen) beeinflussen Entscheidungen zuverlässig; die Effektstärken liegen meist im kleinen bis mittleren Bereich.
- Framing-Effekte zeigen sich in vielen Bereichen der Entscheidungspsychologie: Risikoentscheidungen, moralische Urteile, Konsumentscheidungen, medizinische Entscheidungen.
- Die Stärke des Framing-Effekts hängt stark vom Kontext, der Formulierung und individuellen Faktoren ab – ein pauschaler, immer gleich starker Effekt existiert nicht.
- Metaphern erleichtern nachweislich das Verstehen und Behalten abstrakter Inhalte, insbesondere beim Erlernen neuer Konzepte und Fachsprache.
- Metaphern werden heute gezielt in Bildung, Medizin und Beratung eingesetzt, um komplexe Sachverhalte verständlich zu vermitteln.
- Der Wechsel der Metaphorik kann andere Wahrnehmungs- und Beurteilungsebenen öffnen und als Reframing und Perspektivwechsel erlebt werden.

6.4 Einordnung für das NLP

Die aktuelle Evidenz stützt die Grundannahme des NLP, dass Sprache Wahrnehmung, Entscheidungen und Lernprozesse aktiv mitgestaltet.
Framing- und Metaphernforschung liefern hierfür eine solide, gut untersuchte wissenschaftliche Grundlage – unabhängig von NLP entwickelt, aber inhaltlich eng anschlussfähig. Wissenschaftlich am besten abgesichert ist der gezielte, transparente Einsatz von Sprache und Metaphern zur Unterstützung von Verständnis und Entscheidungsfindung; weniger belegt sind Vorstellungen, wonach bestimmte sprachliche Muster automatisch und unabhängig vom Kontext wirken.

6.5 Evidenzbewertung

Kriterium	**Bewertung**
Forschungsstand	★★★★☆
Metaanalysen	vorhanden
Systematische Reviews	vorhanden
Praktische Relevanz	hoch
Übertragbarkeit auf NLP	gut, mit differenzierter Interpretation

Praxisfazit: Der bewusste Umgang mit Sprache, Rahmung und Metaphern ist ein wirksames Werkzeug in Coaching, Beratung und Kommunikation und ein Hauptschwerpunkt des NLP. Entscheidend ist dabei weniger eine feste Technik als die reflektierte, kontextsensible Wahl von Formulierungen und Bildern.

7. Submodalitäten – Die Qualität innerer Vorstellungen verändern

Submodalitäten bezeichnen im NLP die qualitativen Eigenschaften innerer Vorstellungen – beispielsweise, ob ein inneres Bild groß oder klein, nah oder fern, hell oder dunkel, bewegt oder statisch erlebt wird. Die moderne psychologische Forschung verwendet den Begriff „Submodalitäten“ in diesem Sinne nicht als eigenständiges theoretisches Modell, untersucht jedoch seit vielen Jahren die Bedeutung von mentaler Imagination, Bildqualität, Perspektive, Lebendigkeit und sensorischen Eigenschaften für Emotionen, Kognition und Verhalten.

7.1 Bedeutung für das NLP

Die Arbeit mit Submodalitäten gehört seit den frühen Jahren des NLP zu den Verfahren, mit denen die emotionale Bedeutung einer inneren Erfahrung verändert werden soll.
Durch die gezielte Veränderung einzelner Eigenschaften einer mentalen Repräsentation – etwa Distanz, Größe, Helligkeit, Bewegung oder Perspektive – soll sich auch deren emotionale Intensität verändern.
Aus heutiger wissenschaftlicher Sicht lässt sich diese NLP-Praxis am ehesten mit der Forschung zu **Mental Imagery**, visueller und multisensorischer Vorstellung sowie **Imagery Rescripting** in Verbindung bringen. Dabei ist wichtig: Die Forschung bestätigt nicht die NLP-Systematik der Submodalitäten als eigenständiges Modell. Sie liefert jedoch Hinweise darauf, dass die Art und Weise, wie mentale Bilder repräsentiert und verändert werden, einen Einfluss auf emotionales Erleben haben kann.

7.2 Was zeigt die Forschung?

Die Forschung der vergangenen Jahre zeigt, dass mentale Vorstellungen nicht lediglich passive „Bilder im Kopf“ sind. Sie können Emotionen, Aufmerksamkeit, Erwartungen und Verhalten beeinflussen. Insbesondere die Perspektive und die emotionale Lebendigkeit mentaler Bilder können mit der Intensität emotionaler Reaktionen zusammenhängen.

Besonders gut untersucht ist **Imagery Rescripting**. Dabei werden belastende oder wiederkehrende mentale Bilder beziehungsweise Erinnerungen gezielt verändert und neu erlebt.
Eine aktuelle Metaanalyse von 2023 mit 17 randomisierten Studien und insgesamt 908 Teilnehmenden kommt zu dem Ergebnis, dass Imagery Rescripting bei verschiedenen psychischen Störungen wirksam sein kann.

7.3 Wichtige Forschungsergebnisse

- **Mentale Bilder können Emotionen deutlich beeinflussen.** Ihre Lebendigkeit, Perspektive und inhaltliche Bedeutung stehen mit emotionalem Erleben in Zusammenhang.
- **Die Veränderung mentaler Bilder kann therapeutisch wirksam sein.**
  Besonders Imagery Rescripting zeigt vielversprechende Ergebnisse bei belastenden Erinnerungen und verschiedenen psychischen Beschwerden.
- **Die Perspektive mentaler Bilder spielt eine Rolle.** Forschung zeigt Zusammenhänge zwischen der Perspektive (z. B. 1. Position assoziiert vs. Metaposition), aus der eine Situation innerlich erlebt wird, und der emotionalen Reaktion.

- **Mentale Imagination ist ein multisensorischer Prozess.** Sie kann visuelle, auditive, körperliche und andere sensorische Komponenten einbeziehen und damit unterschiedliche Ebenen des Erlebens ansprechen.

7.4 Einordnung für das NLP

Die aktuelle Forschung stützt die grundlegende Annahme, dass **die Qualität und Gestaltung innerer Vorstellungen das emotionale Erleben beeinflussen**. Besonders gut wissenschaftlich anschlussfähig sind dabei die Bereiche mentale Imagination, Perspektivwechsel und Imagery Rescripting.

Nicht wissenschaftlich abgesichert ist dagegen die Annahme, dass jede einzelne Veränderung einer bestimmten Submodalität – beispielsweise das Verkleinern, Entfernen oder Abdunkeln eines inneren Bildes – zuverlässig eine bestimmte emotionale Wirkung hervorruft. Die Forschung spricht für subjektive **kontext-, personen- und aufgabenabhängige Effekte**.

7.5 Evidenzbewertung

Kriterium	**Bewertung**
Forschungsstand	★★★★☆
Metaanalysen	vorhanden
Systematische Reviews	vorhanden
Praktische Relevanz	hoch
Übertragbarkeit auf NLP	gut, mit differenzierter Interpretation

Praxisfazit: Die heutige Forschung spricht dafür, Submodalitäten nicht als wissenschaftlich bestätigtes NLP-Modell, sondern als praxisorientierte Beschreibung bestimmter Eigenschaften mentaler Vorstellungen zu betrachten.
Besonders gut anschlussfähig an die Forschung sind Interventionen, bei denen innere Bilder bewusst verändert, aus einer anderen Perspektive betrachtet oder neu bewertet werden. Die wissenschaftliche Evidenz liegt dabei vor allem für mentale Imagination und **Imagery Rescripting**.

8. Embodiment – Körper, Emotion und Kognition

Embodiment beschreibt die wechselseitige Beziehung zwischen Körper, Denken und Emotionen. Die moderne Psychologie geht davon aus, dass psychische Prozesse nicht ausschließlich im Gehirn stattfinden, sondern durch Körperhaltung, Bewegung, Atmung und sensorische Rückmeldungen beeinflusst werden können.

8.1 Bedeutung für das NLP

Im NLP spielt die Veränderung der Physiologie seit den Anfängen eine wichtige Rolle. Viele Interventionen arbeiten bewusst mit Körperhaltung, Atmung, Blickrichtung oder Bewegung, um Ressourcen zu aktivieren und emotionale Zustände zu verändern.

Die Zunahme der Körpersymmetrie und die Zunahme parasympathischer Aktivierung werden als wichtiges Kriterium für erfolgreiche Emotionsregulation und Interventionen betrachtet.

8.2 Was zeigt die Forschung?

Die Forschung der letzten Jahre bestätigt, dass Körperzustände und Bewegungen einen Einfluss auf Aufmerksamkeit, Emotionsregulation und Stressverarbeitung haben können. Besonders gut untersucht sind Atemtechniken, körperorientierte Emotionsregulation sowie die Verbindung von Bewegung und psychischem Wohlbefinden. Gleichzeitig zeigt die aktuelle Forschung, dass einfache Behauptungen wie „eine bestimmte Körperhaltung macht automatisch selbstbewusst“ zu pauschal sind. Die Wirkung hängt vom Kontext, der Person und der Art der Intervention ab.

8.3 Wichtige Forschungsergebnisse

- Bewusstes Atmen kann die physiologische Stressreaktion reduzieren und die Emotionsregulation unterstützen.
- Körperhaltung und Bewegung beeinflussen Wahrnehmung und Gefühlsverarbeitung, die Effekte sind jedoch meist moderat.
- Die Kombination aus körperlichen und kognitiven Interventionen zeigt häufig stärkere Effekte als jede Maßnahme allein.
- Embodiment wird heute in Coaching, Psychotherapie, Gesundheitspsychologie und Führungsentwicklung untersucht.

8.4 Einordnung für das NLP

Die aktuelle Evidenz stützt die Grundannahme, dass Körper und Psyche in enger Wechselwirkung stehen. Sie bestätigt jedoch nicht jede historische Erklärung des NLP. Wissenschaftlich gut begründen lässt sich heute insbesondere der Einsatz von Körperwahrnehmung, Atmung und Bewegung zur Unterstützung von Emotionsregulation und Lernprozessen.

8.5 Evidenzbewertung

Kriterium	**Bewertung**
Forschungsstand	★★★★☆
Metaanalysen	vorhanden
Systematische Reviews	vorhanden
Praktische Relevanz	hoch
Übertragbarkeit auf NLP	gut, mit differenzierter Interpretation

Praxisfazit: Die heutige Forschung spricht dafür, Embodiment als unterstützenden Wirkmechanismus zu verstehen. Besonders in Kombination mit kognitiven Verfahren – etwa Reframing oder Perspektivwechsel – kann die bewusste Einbeziehung des Körpers Veränderungsprozesse fördern.

NLP-Techniken, die mit Bewegung im Raum arbeiten (z. B. Timeline, Positionswechsel, Logische Ebenen, Meta-Mirror), nutzen diesen Zusammenhang gezielt: Die Einbeziehung des Körpers über

Raumanker kann das Erleben vertiefen und die Wirkung verstärken. In der Praxis wird dieser Effekt vielfach beobachtet; empirisch gezielt untersucht ist er bislang kaum.

9. Kommunikation als Schlüssel für Zusammenarbeit und Zusammenleben

Ein wesentlicher Beitrag des NLP besteht darin, Kommunikation als erlernbare Kompetenz zu verstehen. Erfolgreiche Kommunikation entsteht nicht zufällig, sondern lässt sich beobachten, reflektieren und weiterentwickeln.

9.1 Bedeutung für das NLP

Das NLP hat von Anfang an einen starken Fokus auf beobachtbares Kommunikationsverhalten gelegt: aktives Zuhören, präzises Fragen (Meta-Modell), Feedback und eine klare, adressatengerechte Sprache gelten als zentrale Fertigkeiten, die sich gezielt trainieren lassen.

9.2 Was zeigt die Forschung?

Die heutige Kommunikations- und Organisationspsychologie bestätigt diesen Zusammenhang mit einer breiten empirischen Basis.
Aktives Zuhören zählt zu den am besten erforschten Führungsverhaltensweisen: Metaanalysen und systematische Reviews zeigen, dass wahrgenommenes gutes Zuhören mit höherer Arbeitsleistung, besserer Beziehungsqualität, mehr Vertrauen und höherem Engagement der Mitarbeitenden zusammenhängt.

Führungskräfte, die verständlich kommunizieren, aktiv zuhören und unterschiedliche Perspektiven berücksichtigen, schaffen nachweislich häufiger psychologische Sicherheit, Vertrauen und Motivation im Team. Auch konstruktives Feedback ist gut erforscht und gilt als einer der wirksamsten Hebel für Leistungsentwicklung, sofern es spezifisch, zeitnah und wertschätzend erfolgt.

9.3 Wichtige Forschungsergebnisse

- Wahrgenommenes hochwertiges Zuhören und Fragen korreliert zuverlässig mit Arbeitsleistung, Beziehungsqualität, Wohlbefinden und geringerer Fluktuation.
- Aktives Zuhören durch Führungskräfte fördert psychologische Sicherheit und damit Vertrauen, Kreativität und Offenheit im Team.
- Vertrauen ist ein zentraler Wirkfaktor zwischen Führungsverhalten und Leistung – effektive Kommunikation ist einer seiner wichtigsten Bausteine.
- Die Effekte von Kommunikationstraining sind gut belegt, hängen aber stark von der adäquaten Umsetzung, dem passenden Kontext und der Aufrichtigkeit des Verhaltens ab, nicht allein von der Technik.

9.4 Einordnung für das NLP

Damit decken sich viele praktische Erfahrungen aus dem NLP mit gut abgesicherten Erkenntnissen moderner Kommunikations- und Führungsforschung. Entscheidend ist dabei weniger die Bezeichnung einer Methode als ihre professionelle, aufrichtige und situationsgerechte Anwendung.

Die Forschung stützt insbesondere die Grundannahme, dass Kommunikation eine erlern- und trainierbare Kompetenz ist.

9.5 Evidenzbewertung

Kriterium	Bewertung
Forschungsstand	★★★★★
Metaanalysen	vorhanden
Systematische Reviews	vorhanden
Praktische Relevanz	sehr hoch
Übertragbarkeit auf NLP	gut, mit differenzierter Interpretation

Praxisfazit: Kommunikation ist weit mehr als der Austausch von Informationen. Sie gestaltet Beziehungen, beeinflusst Entscheidungen und schafft die Grundlage für Zusammenarbeit. Die Forschung unterstützt zahlreiche Wirkmechanismen, auf denen klassische NLP-Methoden zur Gesprächsführung und Beziehungsgestaltung beruhen.

Wichtige Betrachtungen zur Forschung

10. Zur methodischen Schwierigkeit der Psychotherapie- und Interventionsforschung

Die Wirksamkeitsforschung im psychotherapeutischen und beraterischen Feld steht vor einem grundsätzlichen Problem:
Anders als bei einem Medikament, das isoliert gegen Placebo getestet werden kann, lässt sich bei psychologischen Interventionen kaum trennen, welcher Anteil der Wirkung auf die spezifische Technik zurückgeht und welcher auf sogenannte unspezifische Wirkfaktoren – etwa zufällige positive Ereignisse (Lottogewinn, neue Stelle, Verliebtsein, Umzug), die therapeutische Beziehung, Erwartungshaltung (Placeboeffekt), uneingeschränkte Zuwendung, die Passung zwischen Methode und Klient oder schlicht den Zeitverlauf und eine natürliche Remission.

Diese **Problematik ist in der Psychotherapieforschung seit Jahrzehnten bekannt** (Stichwort „Dodo-Bird-Verdict“: Verschiedene Therapieschulen zeigen in Metaanalysen oft ähnliche Effektstärken, obwohl ihre theoretischen Wirkmodelle sich widersprechen; vgl. Wampold & Imel, 2015). Klaus Grawe zog daraus eine andere Konsequenz: Er beschrieb schulenübergreifende Wirkfaktoren – darunter die Ressourcenaktivierung –, die in vielen Verfahren wirksam werden.
Sie betrifft nicht nur das NLP, sondern grundsätzlich jede Methode, die auf Sprache, Beziehung und subjektiver Bedeutungskonstruktion beruht – also auch Verfahren wie Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie oder systemische Therapie.

Der Vorwurf, eine Methode sei „nicht wissenschaftlich fundiert“, bezieht sich damit oft weniger auf einen Mangel an Wirkung als auf die Schwierigkeit, unter kontrollierten Bedingungen zu isolieren, warum sie wirkt.
Randomisiert-kontrollierte Studien mit Wartelistenkontrolle können zwar zeigen, dass sich etwas verändert, aber nur begrenzt, wodurch genau. Und das trifft auf **alle Interventionsschulen** zu.

Einschränkend ist dabei festzuhalten: Die Zuordnung von Wirkung zu spezifischen Faktoren ist zwar bei allen psychologischen Verfahren methodisch schwierig – das bedeutet jedoch nicht, dass alle Verfahren gleich gut erforscht sind. Auch Wissenschaft hat Kontextbedingungen, wechselnde Moden, Geldgeber.

Bei kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen oder bei Reappraisal-Techniken liegt erheblich mehr und methodisch stärkere Evidenz vor (randomisiert-kontrollierte Studien, Metaanalysen, neurowissenschaftliche Bildgebung) als bei genuin NLP-spezifischen Techniken. Das grundsätzliche methodische Zurechnungsproblem – welche Variable im therapeutischen Prozess für die Verbesserung verantwortlich ist – betrifft jedoch alle diese Verfahren gleichermaßen. Auch für die von Gesundheitssystemen irgendwann einmal ausgewählten bezahlten Verfahren gilt dies in gleicher Weise, zusätzlich zur Lobbyarbeit für bestimmte Ansätze. Bezahlt heißt nicht unbedingt wirksam.

11. Die implizite Philosophie des NLP

Explizit betrachtet ist NLP ein Set von Methoden: Fragetechniken, Sprachmuster, mentale Strategien. Es wird gelehrt als pragmatisches Werkzeug für bessere Kommunikation und persönliche Veränderung. So tritt es in Seminaren, Büchern und Coachings auf – als „Handwerkskasten des Erfolgs“. Doch implizit enthält NLP weit mehr als nur Techniken.
NLP ist eine Anthropologie mit einer grundlegenden Sichtweise – eine Vorstellung davon, was der Mensch ist und wie er seine Wirklichkeit gestaltet.

Philosophische Wurzeln

Diese implizite Haltung ist kein Zufall, sondern reicht bis in die Entstehungsgeschichte des NLP zurück. Bandler und Grinder stützten sich explizit auf Gregory Batesons kybernetische Erkenntnistheorie und auf Alfred Korzybskis Allgemeine Semantik, aus der auch der Satz „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ stammt.
Beide Denktraditionen gehen davon aus, dass Menschen nie die Wirklichkeit selbst, sondern immer nur ihre neuronal und sprachlich vermittelten Modelle von ihr erfassen.
Damit steht NLP in der Nähe des radikalen Konstruktivismus, wie ihn Paul Watzlawick und Ernst von Glasersfeld formuliert haben: Erkenntnis erzeugt keine Abbilder der Welt, sondern viable, das heißt subjektiv brauchbare Modelle.

Der Mensch als Konstrukteur seiner Wirklichkeit

Auf der Oberfläche scheint NLP eine Sammlung von Übungen zu sein. Im Hintergrund ist es jedoch eine Geisteshaltung:
Wirklichkeit ist nicht fix. Sie entsteht in der Art, wie wir wahrnehmen, sprechen und Bedeutungen knüpfen.
Damit enthält NLP – unausgesprochen – eine konstruktivistische Weltsicht:
Realität wird gemacht, nicht gefunden.

Die Macht des Narrativs

Explizit geht es beim Reframing oder bei Submodalitäten um kleine Veränderungen in der Wahrnehmung. Implizit bedeutet das: ***Identität ist aus Geschichten gewoben, die andere oder man selbst sich erzählt. Wer seine Geschichte ändert, ändert sein Leben.***

Damit rückt NLP in die Nähe einer uralten Einsicht, die später auch die narrative Psychologie (Jerome Bruner) und die Narrative Therapie (Michael White, David Epston) aufgegriffen haben: Der Mensch ist ein erzählendes Wesen, das sich selbst durch die Geschichten versteht, die es über sich erzählt.

Vielfalt der Welten

„Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ – zugänglich ist dieser Satz als Hinweis auf subjektive Wahrnehmung. Tieferliegend bedeutet er: Es gibt nicht die eine Wirklichkeit, sondern viele nebeneinander.
Jeder Mensch lebt in einem eigenen Modell der Welt – eine Idee, die sich auch bei Wittgensteins Sprachspielen wiederfindet: Die Grenzen der eigenen Sprache markieren die Grenzen der eigenen Welt.

NLP ist so betrachtet eine Philosophie der Pluralität – jede Wahrheit ist eine gebaute Wahrheit.

Zustand statt Eigenschaft: Das State-Modell des Menschen

Ein **zentraler Baustein** dieser impliziten Philosophie ist die Unterscheidung zwischen **State und Trait**.

Die klassische Persönlichkeitspsychologie beschreibt Menschen häufig über Traits – stabile, zeitlich überdauernde Eigenschaften wie die Big-Five-Dimensionen.
NLP hingegen arbeitet implizit, aber durchgängig mit einem State-Modell: Der Mensch wird nicht in erster Linie als Träger fester Eigenschaften verstanden, sondern als jemand, der sich fortlaufend in wechselnden psychophysiologischen Zuständen befindet – und diese Zustände lassen sich gezielt beeinflussen.

Zentrale NLP-Interventionen wie das Ankern, das State Management oder die Trennung von Verhalten und Identität („Du bist nicht dein Verhalten“) beruhen unmittelbar auf dieser Grundannahme. Diagnostische Etikettierungen („ein ängstlicher Mensch“) werden dadurch tendenziell vermieden zugunsten einer Beschreibung im Zustand („ein Mensch, der gerade Angst empfindet“) – eine sprachliche und konzeptionelle Verschiebung mit erheblicher praktischer Wirkung, weil sie Veränderung von vornherein als möglich mitdenkt (positive Präsupposition).

Diese Unterscheidung ist nicht NLP-spezifisch erfunden, sondern spiegelt eine reale, gut etablierte Debatte der Persönlichkeitspsychologie wider: Spielbergers State-Trait-Angst-Modell unterscheidet seit den 1970er-Jahren systematisch zwischen vorübergehender Zustandsangst und überdauernder Eigenschaftsangst, und Walter Mischels situationistische Kritik an der Trait-Theorie zeigte, dass Verhalten stärker von Situation und Zustand abhängt, als traditionelle Trait-Modelle lange annahmen. NLP steht damit auf der Seite einer in der Wissenschaft anerkannten Position.

Diese State-orientierte Grundhaltung verbindet sich direkt mit der Idee, dass das Selbst ein Werden statt Sein ist: Wenn der Mensch primär durch Zustände statt durch feste Eigenschaften bestimmt ist,

folgt daraus fast zwangsläufig, dass **Veränderung nicht die Ausnahme, sondern der Normalfall** ist. Und diese **Möglichkeit zur Veränderung ist einer der Freiheitsgedanken im NLP**.

Das Selbst als Werk

Praktisch sagt NLP: „Du kannst dich verändern." Grundlegend bedeutet das – aufbauend auf dem State-Modell –: **Das Ich ist kein fester Kern, sondern ein Projekt**. Es lässt sich bearbeiten, umschreiben, neu gestalten – wie ein Text oder ein Kunstwerk.

Damit berührt NLP verwandte Ideen aus sehr unterschiedlichen Traditionen: Nietzsches Aufforderung, dem eigenen Leben Stil zu geben und zu „werden, was man ist"; Sartres existenzialistischen Satz, der Mensch existiere zuerst und entwerfe sich erst danach selbst („Existenz geht der Essenz voraus"); und die buddhistische Lehre vom Nicht-Selbst (Anatta), wonach es überhaupt keinen festen, unveränderlichen Kern der Person gibt.
So unterschiedlich diese Strömungen sonst sind – in einem Punkt treffen sie sich mit NLP:
Das Selbst ist Werden, nicht Sein.

Die Spannung von Praxis und Philosophie

Explizit tritt NLP als Toolbox auf, als Coaching-Instrument, mit Übungen und Modellen.
Implizit enthält es jedoch eine tiefgreifende Zumutung: Es gibt keine objektive Wahrheit, sondern nur Modelle, die wir entwerfen, leben und verändern.

NLP ist damit eine Philosophie der Freiheit und der Möglichkeiten der Gestaltung.

Kritische Anmerkung

Diese implizite Philosophie ist eine Deutung, kein empirischer Befund – sie lässt sich, anders als die in den Kapiteln 1 bis 9 dargestellten Wirkmechanismen, wissenschaftlich weder bestätigen noch widerlegen.
Wer NLP-Techniken erlebt, muss diese konstruktivistische und existenzialistische Grundhaltung weder teilen noch kennen, um von ihnen zu profitieren.

Die Philosophie liefert jedoch eine schlüssige Erklärung dafür, warum NLP über die reine Technikanwendung hinaus für viele Anwenderinnen und Anwender eine so nachhaltige persönliche Wirkung entfaltet.

Fazit – die Philosophie des NLP

- Der Mensch ist ein Wesen der Sprache,
- das in Zuständen lebt statt in festen Eigenschaften,
- das in Geschichten lebt,
- das viele Wirklichkeiten erschafft und erschaffen kann,
- und das sich selbst als eigenes Werk ein Leben lang gestalten kann.

12. Schlussbetrachtung

Die in diesem Whitepaper zusammengetragene Evidenz zeigt ein differenziertes Bild: NLP als geschlossenes Theoriegebäude lässt sich wissenschaftlich nicht umfassend bestätigen – wohl aber lassen sich viele der psychologischen Wirkmechanismen, auf denen zentrale NLP-Interventionen beruhen, mit Erkenntnissen der modernen Forschung in deutliche Verbindung bringen. **Reframing, Perspektivwechsel, Zielarbeit, Ressourcenaktivierung, Rapport, Sprache**, **Submodalitäten, Embodiment und Kommunikation** sind heute – unabhängig von ihrer spezifischen Herkunft im NLP – Gegenstand vielfältiger Forschung in Psychologie, Psychotherapie, Neurowissenschaften und angrenzenden Disziplinen.

Dabei versteht sich diese Zusammenstellung ausdrücklich **nicht als abschließende Bewertung des NLP**. Wissenschaft ist ein dynamischer Prozess: Neue Studien erscheinen, bestehende Befunde werden repliziert, differenziert oder auch widerlegt, und mitunter eröffnen neue Forschungsansätze völlig andere Perspektiven auf bekannte Phänomene. Was heute als gut belegt gilt, kann morgen präzisiert werden; ebenso können neue Forschungsergebnisse weitere wissenschaftliche Anknüpfungspunkte für NLP sichtbar machen.

Darüber hinaus beschränkt sich die wissenschaftliche Anschlussfähigkeit des NLP keineswegs auf die hier dargestellten psychologischen Forschungsfelder. **Grundlagenforschung aus Medizin, Neurowissenschaften, Kognitionswissenschaft, Philosophie, Linguistik, Sozialwissenschaften und weiteren Disziplinen** kann dazu beitragen, einzelne NLP-Interventionen und ihre möglichen Wirkmechanismen noch differenzierter zu verstehen und wissenschaftlich einzuordnen. Die vorliegende Arbeit kann daher nur einen **kompakten Überblick über ausgewählte, besonders relevante Forschungsbezüge** geben.

Für die Praxis bedeutet dies: Eine zeitgemäße Anwendung des NLP sollte sich an den jeweils aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren und historische Erklärungsmodelle dort überprüfen und weiterentwickeln, wo die Forschung sie nicht bestätigt – etwa bei Annahmen zu Augenbewegungen oder festen sensorischen Repräsentationssystemen. Die Stärke des NLP kann dabei gerade in seiner praktischen Perspektive liegen: Es bietet eine Vielzahl von Methoden und Interventionen, deren einzelne Wirkprinzipien sich mit unterschiedlichen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbinden lassen und deren Wirkung erlebt werden kann.

NLP ist damit weder als wissenschaftlich vollständig bestätigtes Theoriegebäude zu betrachten noch als durch einzelne widerlegte Annahmen grundsätzlich erledigt**.** Sinnvoller erscheint eine offene, wissenschaftlich reflektierte Haltung: Was lässt sich empirisch belegen? Welche Wirkmechanismen sind plausibel? Wo bestehen Widersprüche oder Forschungslücken? Und welche neuen Erkenntnisse können dazu beitragen, NLP weiterzuentwickeln?

Dieses Whitepaper versteht sich in diesem Sinne als Momentaufnahme eines sich weiterentwickelnden Dialogs zwischen NLP und Wissenschaft – nicht als dessen Endpunkt.

Vielen Dank für Ihr Interesse
Martina Schmidt-Tanger
Vorsitzende des Deutschen Verbands für Neuro-Linguistisches Programmieren, DVNLP e. V.

DVNLP, einer der größten Methodenverbände in Deutschland und der größte NLP-Verband in Europa. Rückmeldungen gern an dvnlp@dvnlp.de

Literaturverzeichnis

1. Reframing (Kognitive Neubewertung)

- Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., Weber, J., & Ochsner, K. N. (2014). Cognitive reappraisal of emotion: A meta-analysis of human neuroimaging studies. *Cerebral Cortex, 24*(11), 2981–2990.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion, 18*(1), 58–74.
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. E. (2002). Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience, 14*(8), 1215–1229.

2. Perspektivwechsel (Self-Distancing)

- Kross, E., & Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology, 55*, 81–136.
- Moran, T., & Eyal, T. (2022). Emotion regulation by psychological distance and level of abstraction: Two meta-analyses. *Personality and Social Psychology Review, 26*(2), 112–159.
- Murdoch, E. M., Chapman, M. T., Crane, M., & Gucciardi, D. F. (2023). The effectiveness of self-distanced versus self-immersed reflections among adults: Systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Stress and Health, 39*(2), 255–271.

3. Zielarbeit und mentale Simulation (Future Pace)

- Wang, G., Wang, Y., & Gai, X. (2021). A meta-analysis of the effects of mental contrasting with implementation intentions on goal attainment. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 565202.
- Cross, A., & Sheffield, D. (2019). Mental contrasting for health behaviour change: A systematic review and meta-analysis of effects and moderator variables. *Health Psychology Review, 13*(2), 209–225.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology, 38*, 69–119.

4. Ressourcenaktivierung und Selbstwirksamkeit

- Talsma, K., Schüz, B., Schwarzer, R., & Norris, K. (2018). I believe, therefore I achieve (and vice versa): A meta-analytic cross-lagged panel analysis of self-efficacy and academic performance. *Learning and Individual Differences, 61*, 136–150.
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review, 17*, 63–84.

5. Rapport und interpersonelle Synchronisation

- Mogan, R., Fischer, R., & Bulbulia, J. A. (2017). To be in synchrony or not? A meta-analysis of synchrony's effects on behavior, perception, cognition and affect. *Journal of Experimental Social Psychology, 72*, 13–20.
- Rennung, M., & Göritz, A. S. (2016). Prosocial consequences of interpersonal synchrony: A meta-analysis. *Zeitschrift für Psychologie, 224*(3), 168–189.
- Mayo, O., & Gordon, I. (2020). In and out of synchrony—Behavioral and physiological dynamics of dyadic interpersonal coordination. *Psychophysiology, 57*(6), Article e13574.

6. Sprache, Framing, Metaphern und Suggestion

- Steiger, A., & Kühberger, A. (2018). A meta-analytic re-appraisal of the framing effect. *Zeitschrift für Psychologie, 226*(1), 45–55.
- McDonald, K., Graves, R., Yin, S., Weese, T., & Sinnott-Armstrong, W. (2021). Valence framing effects on moral judgments: A meta-analysis. *Cognition, 212*, Article 104703.
- Holyoak, K. J., & Stamenković, D. (2018). Metaphor comprehension: A critical review of theories and evidence. *Psychological Bulletin, 144*(6), 641–671.
- Zahedi, A., Lynn, S. J., & Sommer, W. (2024). How hypnotic suggestions work – A systematic review of prominent theories of hypnosis. *Consciousness and Cognition, 123*, Article 103730.
- Oakley, D. A., Walsh, E., Mehta, M. A., Halligan, P. W., & Deeley, Q. (2021). Direct verbal suggestibility: Measurement and significance. *Consciousness and Cognition, 89*, Article 103036.
- Terhune, D. B., Cleeremans, A., Raz, A., & Lynn, S. J. (2017). Hypnosis and top-down regulation of consciousness. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 81*, 59–74.

7. Submodalitäten

- Kip, A., Schoppe, L., Arntz, A., & Morina, N. (2023). Efficacy of imagery rescripting in treating mental disorders associated with aversive memories: An updated meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders, 99*, Article 102772.
- Kroener, J., Hack, L., Mayer, B., & Sosic-Vasic, Z. (2023). Imagery rescripting as a short intervention for symptoms associated with mental images in clinical disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research, 166*, 49–60.
- Mertens, G., Krypotos, A.-M., & Engelhard, I. M. (2020). A review on mental imagery in fear conditioning research 100 years since the "Little Albert" study. *Behaviour Research and Therapy, 126*, Article 103556.

8. Embodiment – Körper, Emotion und Kognition

- Coles, N. A., Larsen, J. T., & Lench, H. C. (2019). A meta-analysis of the facial feedback literature: Effects of facial feedback on emotional experience are small and variable. *Psychological Bulletin, 145*(6), 610–651.
- Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports, 13*, Article 432.

9. Kommunikation als Schlüssel erfolgreicher Zusammenarbeit

- Kluger, A. N., & Itzchakov, G. (2022). The power of listening at work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 9*, 121–146.
- Kluger, A. N., Lehmann, M., Aguinis, H., Itzchakov, G., Gordoni, G., Zyberaj, J., & Bakaç, C. (2024). A meta-analytic systematic review and theory of the effects of perceived listening on work outcomes. *Journal of Business and Psychology, 39*(2), 295–344.
- Legood, A., van der Werff, L., Lee, A., & Den Hartog, D. (2021). A meta-analysis of the role of trust in the leadership–performance relationship. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 30*(1), 1–22.

10. Methodische Fragen der Psychotherapieforschung

- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Hogrefe.
- Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work* (2. Aufl.). Routledge.

(Hinweis zur Erstellung: Die Literaturrecherche zu diesem Whitepaper wurde KI-gestützt durchgeführt).

Anhang: Zwei Übersichtsgrafiken

NLP im Lichte der modernen psychologischen Forschung

Zentrale Wirkmechanismen, wissenschaftliche Entsprechungen und Nutzen

NLP-INTERVENTION (Praxis im NLP)	WISSENSCHAFTLICHE ENTSPRECHUNG (Moderne Psychologie)	WIRKPRINZIP (Kurzbeschreibung)
1 **REFRAMING** (Umdeutung von Erfahrungen)	**Cognitive Reappraisal** (Kognitive Neubewertung)	Die bewusste Neubewertung einer Situation verändert die emotionale Reaktion und fördert psychische Flexibilität.
2 **PERSPEKTIVWECHSEL** (Andere Blickwinkel einnehmen)	**Self-Distancing / Perspective Taking** (Selbstdistanzierung / Perspektivenübernahme)	Der Wechsel der Perspektive reduziert negative Emotionen und fördert Klarheit, Mitgefühl und lösungsorientiertes Denken.
3 **ZIELARBEIT** (Ziele klären und verwirklichen)	**Goal Setting / Mental Simulation** (Zielsetzung / Mentale Simulation)	Klare, herausfordernde Ziele und die mentale Vorwegnahme des Erfolgs erhöhen Motivation, Ausdauer und Leistung.
4 **RESSOURCENAKTIVIERUNG UND SELBSTWIRKSAMKEIT** (Eigene Stärken nutzen)	**Self-Efficacy / Resource Activation** (Selbstwirksamkeit / Ressourcenaktivierung)	Der Zugang zu eigenen Ressourcen und die Überzeugung, wirksam zu handeln, stärken Vertrauen, Resilienz und Initiative.
5 **RAPPORT** (Verbindung und Vertrauen aufbauen)	**Interpersonelle Synchronisation** (Mimikry, Ko-Regulation, Beziehungsqualität)	Unbewusste Synchronisation stärkt Vertrauen und Kooperation und bildet die Basis für erfolgreiche Kommunikation.
6 **SPRACHE, FRAMING UND METAPHERN** (Wirkung von Sprache bewusst nutzen)	**Framing / Metaphernforschung** (Bedeutungsrahmen, metaphorisches Denken)	Sprache formt Wahrnehmung und Bedeutung. Positive Framings und Metaphern fördern Verständnis, Motivation und Veränderung.
7 **EMBODIMENT** (Körper, Emotion und Kognition)	**Embodiment / Körper-Geist-Interaktion** (Somatische Marker, Körperhaltungen, Emotionen)	Körperliche Zustände beeinflussen Gedanken und Gefühle – und umgekehrt. Körperorientierte Interventionen regulieren Emotionen und verbessern Leistung.

Kernaussage: NLP ist als Gesamttheorie nicht abschließend wissenschaftlich bestätigt.
Viele seiner zentralen Wirkmechanismen sind jedoch heute durch die moderne psychologische Forschung gut untersucht und bilden eine solide Grundlage für wirksame Interventionen in Coaching, Training und Führung.

erstellt mit KI/ M.Schmidt-Tanger, DVNLP 8/2026

NLP im Lichte der modernen psychologischen Forschung

Zentrale Wirkmechanismen, wissenschaftliche Entsprechungen und Nutzen für Unternehmen

	NLP-INTERVENTION (Praxis im NLP)	WISSENSCHAFTLICHE ENTSPRECHUNG (Moderne Psychologie)	WIRKPRINZIP (Kurzbeschreibung)	EVIDENZLAGE (Aktueller Stand)	NUTZEN FÜR UNTERNEHMEN (Beispiele)
1	**REFRAMING** (Umdeutung von Erfahrungen)	**Kognitive Neubewertung** (Cognitive Reappraisal)	Die bewusste Neubewertung einer Situation verändert die emotionale Reaktion und fördert psychische Flexibilität.	Gut belegt durch zahlreiche Studien und Meta-Analysen (u. a. Emotionsregulation, Resilienz).	• Stress besser bewältigen • Konflikte konstruktiver lösen • Veränderungen annehmen
2	**PERSPEKTIVWECHSEL** (Anderen Blickwinkel einnehmen)	**Selbstdistanzierung / Perspektivenübernahme** (Self-Distancing / Perspective Taking)	Der Wechsel der Perspektive reduziert negative Emotionen und fördert Klarheit, Mitgefühl und lösungsorientiertes Denken.	Gut belegt, insbesondere durch Forschung zu Empathie, Selbstdistanzierung und sozialer Kognition.	• Bessere Zusammenarbeit • Mehr Empathie und Verständnis • Fundiertere Entscheidungen
3	**ZIELARBEIT** (Ziele klären und verwirklichen)	**Zielsetzung / Mentale Simulation** (Goal Setting / Mental Simulation)	Klare, herausfordernde Ziele und die mentale Vorwegnahme des Erfolgs erhöhen Motivation, Ausdauer und Leistung.	Sehr gut belegt durch umfangreiche Forschung zu Zielsetzung, Motivation und mentaler Simulation.	• Höhere Motivation und Fokus • Bessere Leistungsergebnisse • Zielgerichtete Entwicklung
4	**RESSOURCENAKTIVIERUNG UND SELBSTWIRKSAMKEIT** (Eigene Stärken nutzen)	**Selbstwirksamkeit / Ressourcenaktivierung** (Self-Efficacy / Resource Activation)	Der Zugang zu eigenen Ressourcen und die Überzeugung, wirksam zu handeln, stärken Vertrauen, Resilienz und Initiative.	Sehr gut belegt, insbesondere durch Forschung zu Selbstwirksamkeit, positiven Emotionen und Resilienz.	• Stärkere Eigenverantwortung • Mehr Initiative und Engagement • Resilienz in anspruchsvollen Situationen
5	**RAPPORT** (Verbindung und Vertrauen aufbauen)	**Interpersonelle Synchronisation** (Mimikry, Ko-Regulation, Beziehungsqualität)	Unbewusste Synchronisation stärkt Vertrauen und Kooperation und bildet die Basis für erfolgreiche Kommunikation.	Gut belegt, u. a. durch Forschung zu nonverbaler Kommunikation, sozialer Resonanz und Ko-Regulation.	• Vertrauensvolle Beziehungen • Bessere Teamarbeit • Erfolgreiche Verhandlungen
6	**SPRACHE, FRAMING UND METAPHERN** (Wirkung von Sprache bewusst nutzen)	**Framing / Metaphernforschung** (Bedeutungsrahmen, metaphorisches Denken)	Sprache formt Wahrnehmung und Bedeutung. Positive Framings und Metaphern fördern Verständnis, Motivation und Veränderung.	Gut belegt, u. a. durch Forschung zu Framing-Effekten, Metaphern und narrativen Prozessen.	• Klarere Kommunikation • Überzeugender überzeugen • Veränderungsprozesse begleiten
7	**EMBODIMENT** (Körper, Emotion und Kognition)	**Embodiment / Körper-Geist-Interaktion** (Somatische Marker, Körperhaltungen, Emotionen)	Körperliche Zustände beeinflussen Gedanken und Gefühle – und umgekehrt. Körperorientierte Interventionen regulieren Emotionen und verbessern Leistung.	Gut belegt, u. a. durch Forschung zu Embodiment, somatischen Markern und Körperhaltungen.	• Stressregulation • Präsenz und Ausstrahlung • Leistungsfähigkeit steigern

Kernaussage: NLP ist als Gesamttheorie nicht abschließend wissenschaftlich bestätigt. Viele seiner zentralen Wirkmechanismen sind jedoch heute durch die moderne psychologische Forschung gut untersucht und bilden eine solide Grundlage für wirksame Interventionen in Coaching, Training und Führung.

Quelle: Übersicht basierend auf aktueller psychologischer Forschung (siehe Literaturliste).

erstellt mit KI/ M. Schmidt-Tanger, DVNLP 8/2026