



# NLP-Gesundheits-Coaching:

Eine neue Ausbildung stellt sich vor

von Nikolai Hotzan

„... eine Welt schaffen,  
der die Menschen zugehören möchten.“  
Robert Dilts

## Die Basis: Coaching

Seit August 2003 gibt es vom DVNLP das Coaching-Curriculum. Unabhängig vom DVNLP existieren mittlerweile über 190 verschiedene Coaching-Ausbildungen in Deutschland. Diese haben unterschiedlichste Eingangsvoraussetzungen und zumeist Abschlussqualifikationen im Business-Bereich.

Die Gemeinde der NLP-Anwender wächst und gedeiht, zunehmend wird dies auch von staatlichen Institutionen anerkannt und wertgeschätzt. Anstatt „nur noch“ weitere Trainer für den ohnehin vollen Markt auszubilden, erwächst mit dem Coaching- und weiteren für die Zukunft

geplanten Curricula eine Chance, Praktiker für ihre jeweiligen Einsatzgebiete zu stärken. Damit können NLP-Anwender endlich auch nach dem Master-Abschluss mit einer anerkannten Ausbildung weiter für ihre tägliche Praxis dazulernen.

Für mich war und ist NLP schon immer Coaching! Das Wort *Coach* kommt aus dem Altenglischen und bedeutet Kutscher. Damit ist Coaching, übertragen auf heutige Zeiten, der Prozess, jemanden als Kutscher (bzw. jetzt als Taxifahrer) dorthin zu begleiten, wohin diese Person möchte. Ursprünglich im Sport gebraucht, findet Coaching von den USA ausgehend in immer mehr Bereichen Anwendung. In meiner Praxis sind dabei die Coaching-Grundideen und die Arbeit für Gesundheit immer mehr miteinander verschmolzen.

Im Gegensatz zum therapeutischen NLP, das zumindest auch kurativ vorgeht, handelt es sich beim Coaching um einen generativen Ansatz. Ziel ist nicht, vorhandene Einschränkungen der Lebensqualität (z.B. Traumata oder psychische Erkrankungen) aufzuarbeiten, sondern die bestehende Lebensqualität unter Nutzung bzw. Bewusstmachung der vorhandenen Ressourcen zu entwickeln und damit zu verbessern. Coaching ist daher eine zukunftsorientierte Tätigkeit und basiert auf reiner Freiwilligkeit.

Das eigene Finden von alternativen Verhaltensweisen, Problemlösungen bzw. Optionen nimmt den größten Raum innerhalb eines Coaching-Prozesses ein. Der Coach ist Prozessbegleiter. Anstatt Lösungen vorzugeben hilft er dem Coachee, eigene vorhandene Eigenschaften und Fähigkeiten zu nutzen, um Optionen zu entwickeln.

### Die Spezialisierung: Gesundheit

Die Idee des Gesundheits-Coaching ist die konsequente Anwendung aller Coaching-Prinzipien auf einen klar einge-

grenzten Bereich. In meinen NLP-Ausbildungen ist mir aufgefallen, dass in dieser komplexer werdenden Welt manchen Teilnehmern der Transfer von NLP-Skills von einem Kontext in einen anderen schwer fällt. Daher ist es sinnvoll, Angebote spezialisiert auf die Interessen- bzw. Anwendungsfelder zuzuschneiden, nachdem die Basis an Wissen mit dem vorangegangenen Abschluss des Master sichergestellt ist.

Doch warum den Fokus auf Gesundheits-Coaching legen? **Weil Gesundheit die Grundvoraussetzung für alles andere ist.** Nur mit gesundem Körper und Geist bin ich in der Lage, mir das volle Potenzial meiner Möglichkeiten zu erschließen. Ein erster Schritt dazu ist die liebevolle Akzeptanz dessen, was gerade ist. Viele sogenannte Behinderte, die ihre Möglichkeiten nutzen, sind ein Vielfaches gesünder als die breite Masse der *Couch-Potatoes*.

### Grundvoraussetzung für alles andere: Gesundheit!

Je eingeschränkter meine Möglichkeiten sind, desto kleiner wird auch der Bereich der Effekte beim Erreichen kleinerer Ziele. Auch als nicht-religiöser Mensch erlebe ich das Leben als ein Geschenk – mein Dank bzw. die Würdigung des Geschenks liegt in der Nutzung des individuellen Potenzials.

Und aus den eigenen Versäumnissen durch Unkenntnis habe ich mittlerweile vieles gelernt, das ich gern weitergebe, und zudem erlebe ich mich (mit 42 Jahren ein „alter Baby-Boomer“, dessen Körper leider nicht mehr alles so macht, wie es mir lieb ist) mit meinem eigenen Bedarf an Gesundheits-Coaching als jemand, der selbst auf dem Weg ist.

Meine Generation und alle jüngeren Menschen sind mit ständigen weiteren Belastungen durch sich verändernde Umweltbedingungen und unangemessene Lebensweise konfrontiert, für die es (noch) keine fertigen Lösungskonzepte gibt.

## Pssst ...!

Es hat sich herumgesprochen, dass wir Kurse mit Witz, Grütz und Herz anbieten, Kurse die verändern, die inspirieren und beflügeln ...

NLP direkt an der Quelle

**RICHARD BANDLER**

in Zürich (CH)

**30.4.-2.5.04**

● "NEURO-HYPNOTIC REPATTERNING"

New Horizons of NLP and DHE

### NLP-SPECIALS

● SELBSTCOACHING  
19.-21.3.04

● ALLTAGSTRANCEN & HYPNOSE  
7.-9.5 und 14.-16.6.04

● NLP MASTER  
11.-28.7 und 25.-28.11.04

● IMAGINE...  
4.-8.8.04

● TRANCEABENTEUER IN MAROKKO  
30.10.-6.11.04

und weitere Seminare und Ausbildungen vom Einsteiger bis zum Trainer

auf unserer Website finden Sie viele interessante gratis Downloads

Verlangen Sie unsere Kursinfos!

**ronald amsler**  
nlp-institut zürich  
lättenstrasse 18  
ch-8914 aeugst am albis  
t +41 (0) 1 761 08 38  
f +41 (0) 1 761 08 09  
ronnie@nlp-institut.ch  
www.nlp-institut.ch

## Der Kontext: Unsere Gesellschaft

Damit ist der Gesundheitssektor eine der Wachstumsbranchen dieses Jahrhunderts. Die Entwicklung der Alterspyramide zeigt Anwendungsmöglichkeiten in allen Bereichen: Die Jungen brauchen neue Möglichkeiten des Umgangs mit der sich verändernden Welt, die Alten können die Last ihres Gesundheitszustandes nicht länger ohne eigenes Zutun auf die Schultern einer schrumpfenden Basis verteilen. Der Staat entlässt uns Bürger zunehmend aus dem sozialen Netz und setzt auf Selbstverantwortung. Dies hat Nachteile für Jedermann, jedoch auch Vorteile in dem Sinne, dass jeder für sich das individuell Beste wählen kann. Und so mancher Bürger möchte zwar, weiß jedoch nicht, wie. Einige Krankenkassen senken bereits Beiträge, wenn das Mitglied an präventiven Kursen teilnimmt. Dies kann jedoch nur ein Anfang einer Entwicklung sein.

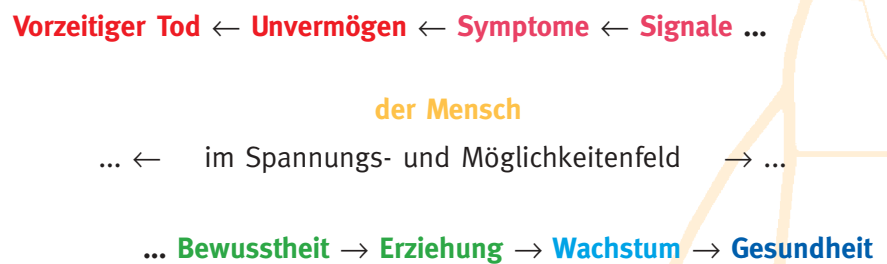
Genau hier soll das Angebot der Ausbildung zum NLP-Gesundheits-Coach greifen. Damit ist die Zielgruppe klar definiert: a) Menschen, die andere darin unterstützen, ihre Gesundheit zu erhalten, fördern und wiederzugewinnen, und b) Menschen, die diese Wege für sich selbst entdecken möchten.

Ich gehe davon aus, dass eine dem Wellness-Boom vergleichbare Bewegung entstehen wird. Jetzt, wo der Verbraucher auch beim Arztbesuch selbst in die eigene Tasche greifen muss, wird er sich umsehen, wo er den größten Nutzen für sein Geld erfährt. In den letzten 30 Jahren ist die Bewusstheit dafür gestiegen, dass es so etwas wie eine Einheit von Körper, Geist und Seele gibt, um die es sich zu kümmern lohnt. Viele Methoden, die früher esoterischen Kreisen vorbehalten waren, werden mittlerweile auch an wissenschaftlich anerkannten Institutionen gelehrt. Beispiele dafür sind die chinesische Medizin; der Versuch, die Erlaubnis für die Anwendung von Reiki

ausschließlich Ärzten vorzubehalten; Fernsehberichte über Feng Shui oder Firmen, die Organisationsaufstellungen durchführen. Positives Denken und seine Auswirkungen wurden vor 20 Jahren in vielen Kreisen noch belächelt – jetzt ist es durch Veröffentlichungen in allen Zeitschriften zum Allgemeinwissen geworden. Damit ist der Boden bereitet, und die Saat kann aufgehen.

NLP als Sammlung wirkungsvoller Methoden aus altem Wissen und neuen Erkenntnissen hat Potential: Es stellt die Essenz von „Heilung“ zur Verfügung, es bietet die Struktur von Veränderung, die der westlichen Welt zugänglich ist.

auch physische menschliche Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO äußert sich ähnlich, sie hat Gesundheit als den anhaltenden Zustand „vollständigen physischen, seelisch-geistigen und sozialen Wohlbefindens“ definiert. Dieses kann erreicht werden, wenn wir auf die bestimmte Art und Weise leben, mit der wir das höchste Maß an Wohlbefinden erreichen. Dabei liegt es in der Verantwortung jedes einzelnen Individuums, herauszufinden, was diesen Idealzustand unterstützt. Da dieser gerade nicht statisch erhalten bleibt, beinhaltet das „in guter Gesundheit sein“ ein andauerndes Streben nach einem gesünderen Lebensweg. Dazu folgendes dynamisches Verständnis von Gesundheit:



Den meisten Menschen wird Gesundheit durch das Fehlen von etwas einmal Dagewesenem bewusst. Und eigentlich ist dies bereits ein Indikator für einen falschen Umgang mit dem hohen Gut Gesundheit. Statt dem hinterherzulaufen, was einmal war, wäre es doch besser, es erst gar nicht zu verlieren, oder? Und unser Erleben von Gesundheit korreliert immer mit dem, was wir darüber denken bzw. fühlen.

## Eine Definition von Gesundheit

Nun bedarf es zunächst einer Definition von Gesundheit, wenn diese das Ziel einer Prozessbegleitung ist. Bereits einer der philosophischen Väter des NLP hatte ein ehrgeiziges Ziel: Alfred Korzybski wollte eine „Theorie der Gesundheit“ entwickeln. Damit meinte er sowohl die psychische als

Tendenziell stehen in der oberen Reihe die Möglichkeiten des westlichen, passiv-mechanischen Arzt-Behandlungsmodells bzw. des therapeutischen NLP – oder man könnte auch sagen: weg von – und in der unteren Reihe die Möglichkeiten dessen, was Menschen mit Gesundheits-Coaching für sich selbst tun können: hin zu.

Je nach Vorqualifikation der Teilnehmer kann so a) ein neues eigenständiges Berufsbild entstehen, das sich ausschließlich um die untere Reihe kümmert, und b) kann entweder durch Bereicherung der Vorqualifikation bzw. durch komplementäres Zuarbeiten auch Bewegung (= Veränderung) in die obere Reihe kommen.

Dieses dynamische Verständnis steht in alter Tradition: Bereits bei Platon heißt es sinngemäß, der Mensch sei gesund, wenn alle seine Teile eine Ein-

heit ergeben. Hegel fordert, dass das Tun des Mediziners als *eine Aufforderung, gesund zu sein* (also Selbstheilung) zu interpretieren sei. In der anthroposophischen Medizin spielt die innere Haltung eine gewichtige Rolle, und Robert Dilts sowie Wolfgang Lenk haben sich mit den Heilungsstrategien des Jesus von Nazareth beschäftigt und modellierbare Parallelen zum NLP gefunden. Damit steht die Idee des Gesundheits-Coachings in einer Tradition, die sich dem Menschen als Individuum genauso verpflichtet fühlt wie der Gemeinschaft.

## Praxisbeispiele

Eines meiner eindrucksvollsten Beispiele dafür war eine Teilnehmerin der von der Bertelsmann-Stiftung initiierten Schlaganfall-Selbsthilfegruppe. Vier Jahre nach dem Schlaganfall konnte die ca. 65-jährige nur noch (bzw. vielleicht besser formuliert: wieder) mit Stock und durch Begleitperson gestützt gehen. Im Rahmen der ersten 2-stündigen Gruppen-Coaching-Einheit ging sie frei und ohne Hilfe 30 Schritte durch den Raum. Zum vierten Treffen kam sie ohne Stock oder Begleiter. Zauberei? Nein! „Nur“ achtsames Verschieben des Fokus vom Leid zu einem Ziel und dessen sinnesspezifischem Erleben – bzw. auf der formalen Ebene: angewandtes Coaching.

Ich bin überzeugt, dass jedermann deutlich ist, welches Mehr an Lebensqualität dazu gewonnen wird, wenn Menschen sich wie in diesem Beispiel allein, und ohne auf andere angewiesen zu sein, in dieser Welt bewegen können. Die Auswirkungen finden sich unter anderem in einem anderen Selbstbild, was wiederum weitere Effekte nach sich zieht.

Aus der Praxis kann ich zahlreiche weitere Beispiele anführen: von Kindern, deren Asthma nach einem Kontext-Reframing verschwand oder die Ritalin nach drei Sitzungen absetzen konnten, von Heilungsprozessen, die über Visua-



### Nikolai Hotzan

Hebridenstr. 26  
33729 Bielefeld  
+49 (0)521-521 36 33

Alle NLP-Ausbildungen &  
Specials mit int. Gästen  
[www.NikolaiHotzan.de](http://www.NikolaiHotzan.de)

lisierungs- und Vorstellungsarbeit (Mental-Coaching) nur noch Bruchteile der vom Arzt verkündeten Zeit benötigten, von Operationen, die nach Submodalitätenarbeit überflüssig wurden ... Sie können mir glauben: die Liste des Möglichen ist lang!

## Die Vision einer gesunden Gesellschaft

Stellen Sie sich für einen Moment vor, die Menschheit hätte sich weiter entwickelt ... und noch weiter, und das Ziel der WHO sei erreicht. Dann steht noch in alten Geschichtsbüchern etwas darüber, dass die Menschen in längst vergangener Zeit unter ihren Krankheiten litten. Die gesunde Kultur unserer Zukunft könnte dies verstehen als Warnung, weiter auf die Balance zu achten, weiter etwas für diesen Zustand des „In-Gesundheit-Seins“ zu tun.

Und dieses Tun kann nur ein nachhaltiges ökologisches Tun sein. Ein Tun aus dem tiefen Verständnis des Menschen als ein in viele Systeme eingebundenes Wesen. Gesund sein ist dann der Beitrag zur Balance des Systems. Im Tun für die eigene Gesundheit stärke ich nicht nur mich selbst, sondern auch all die Systeme, in denen ich dazu beitrage, dass auch sie gesund sind. Angefangen bei der Familie und Freunden, in meinen Beziehungen wie auch im beruflichen Kontext trage ich dazu bei, ein Beispiel zu sein für die Art und Weise zu leben, in der es dem Menschen gut geht. Die Einbeziehung von Um-

weltfaktoren wie sauberer Luft zum Atmen, biologisch und energetisch nährlicher Nahrung und ausreichender Bewegung bieten die Chance, mir meines Eingebundenseins in das System Erde bewusst zu sein, und aus diesem Bewusstsein heraus auch für dieses System zu sorgen.

Damit ist die Idee des Gesundheits-Coachings im weitesten Sinne auch politisch. Und anstatt mich als Opfer der Umstände, unter denen ich leide, zu verstehen, werde ich zum Gestalter der Welt, die mich darin unterstützt, gesund zu sein. Ich weiß, dass dies ein sehr großer Chunk ist – gerade deshalb halte ich ihn für umso wichtiger. Um nicht als Heile-Welt-Spinner abgestempelt zu werden: Ich bin mir bewusst, dass Probleme, Schwierigkeiten und Krisen immer auch Chancen beinhalten. Und so wie unsere Zeit ihre Themen hat, wird die von mir skizzierte Zukunft ihre eigenen Themen haben. Wenn es aber darum geht, das menschliche Potenzial in seiner Fülle auszuschöpfen, müssen wir die Themen irgendwann lösen. Und ein grundlegender Paradigmenwechsel zum Thema Gesundheit käme mir gerade recht. Das Wissen ist in atemberaubender Fülle vorhanden. Doch wie es laut Robert Dilts in Neu-Guinea heißt: „Wissen ist so lange ein Gerücht, bis es im Körper ist.“ Und angewandtes Gesundheits-Coaching trägt dazu bei, dass eine zunehmende Anzahl Menschen die Erfahrung macht, wie es ist, schrittweise mehr Gesundheit im Prozess des aktiven Mitgestaltens zu erleben.

## Zielgruppen und mögliche Anwendungsfelder

Als ich zur Schule ging, wurde mir noch vermittelt, ich müsse bis zum Studium lernen, dann sei diese Phase abgeschlossen, und ich würde das erworbene Wissen einsetzen. Mittlerweile hat sich herumgesprochen, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist. Und da ich der Überzeugung bin, dass es sich für jeden Menschen lohnt, gesund zu sein, könnte auch jeder Mensch davon profitieren. Insbesondere möchte ich jedoch die folgenden Zielgruppen ansprechen:

*Ärzte, Psychologen und Therapeuten* ergänzen ihr Fachwissen durch den Coaching-Grundgedanken und arbeiten für Patienten effektiv und sanft; letztendlich bei Reduzierung von Apparatemedizin oder (Psycho-)Pharmazutika auch menschlich und nutzen alle Möglichkeiten, die natürliche Heilungsprozesse unterstützen.

*Kindergärtnerinnen, Lehrer, Erzieherinnen und Pädagogen* sorgen für eine gesunde und wertschätzende Gesprächskultur und z.B. mit fundiertem Wissen über die Anwendungsmöglichkeiten von Phantasiereisen für individuelle Begleitung der jeweiligen Entwicklungsschritte – und sind in der Lage, das auch von der Pisa-Studie geforderte entwicklungsfördernde Lernklima zu schaffen.

*Krankenschwestern, Heilpraktiker und Körpertherapeuten* begleiten Genesungsprozesse (zumindest komplexer) kompetenter und/oder erschließen sich ein anspruchsvolleres Arbeitsfeld.

*Führungskräfte* sorgen für ein gutes Betriebsklima, in dem innere Kündigung, hohe Krankenstände oder frühzeitige Pensionierung der Mitarbeiter überflüssig sind.

*Trainer, Coaches und Personalentwickler* finden neue und vertiefte Mög-

lichkeiten, ein Vorbild zu sein, dem andere gern folgen.

Und natürlich all die, die bereits mit NLP im Bereich Gesundheit arbeiten, die ihre Kenntnisse vertiefen und die Ressource einer Gruppe zum Austausch von Ideen und Wissen für synergetische Prozesse nutzen möchten.

Den Absolventen einer solchen Ausbildung steht der gesamte Markt all derer offen, die als Person oder Organisation Interesse an nachhaltig ökologischer Veränderung haben. Wenn ich mir erlaube zu träumen, kann ich mir vieles vorstellen: der NLP-Gesundheits-Coach neben anderen Wellness-Anbietern in Kureinrichtungen, Freizeitbädern, Ärztegemeinschaften, Krankenhäusern – oder als Event-Veranstalter von Tageskursen in Schulen, Kindergärten, Jugendorganisationen – oder als Seminarleiter für themenspezifische Selbsthilfegruppen und für Pflegepersonal (sowohl für sich selbst als auch zur Anwendung mit den ihnen Anvertrauten) – als Projektleiter für die „gesunde Verwaltung/Schule/Firma“ – und natürlich als kompetenter Coach mit Einzelnen und Organisationen. Es gibt also Möglichkeiten über Möglichkeiten ... und wir können sie nutzen!

## Evolution

Mir ist bewusst, dass manche Idee auf Widerstände treffen wird. Und als Anhänger der Theorien Thomas Kuhns zur „Struktur wissenschaftlicher Revolutionen“ weiß ich, dass neue Ideen ihre Zeit brauchen – manchmal auch mehrere Generationen, bis die Anhänger veralteter Meme bzw. Glaubenssysteme oder Paradigmen ausgestorben sind.

Es geht auch gar nicht darum, mit einer 180°-Wende plötzlich alles anders zu machen. Dies hieße, die Verdienste der westlichen Medizin oder Pharmaindustrie zu schmälern. Beide haben mir schon sehr geholfen ... Gleichzeitig gab es jedoch in meinem Leben schon immer den komplementären Ansatz, der

zu einer holistischen Heilung beigetragen hat.

Wir sollten uns vielleicht von dem Glauben verabschieden, dass es eine Person oder Institution ist, die helfen kann. Wer von uns ist nicht schon von einem Spezialisten zum nächsten gerannt, bis irgendwann das Zipperlein verschwand? Dies allein der letzten Station gutzuschreiben wäre fatal. Wahrscheinlich haben vielmehr alle mit ihrem Wissen und ihrem Fachgebiet dazu beigetragen und quasi einen Pfropfen nach dem anderen aus der verstopften Leitung frei fließender Lebensenergie entfernt.

In diesem Wissen möchte ich in aller Bescheidenheit damit schließen, dass ich kaum eine Methode kenne, die geeigneter wäre, Gesundheits-Coaching-Prozesse zu begleiten, als NLP mit integrierten weiteren Methoden. Dazu zähle ich auf dem Hintergrund meiner Erfahrungen Energiearbeit, Aufstellungsarbeit, Arbeit mit Augenbewegungen u.v.m.

Das zeigt auch die Entwicklung innerhalb des NLP. Dies ist unser Spezialgebiet, und hier können wir es zu unserem eigenen Wohl, zu dem unserer Coachees und Klienten sowie zum Wohl bzw. der Gesundheit aller größeren Systeme einsetzen.

Letztendlich wird der Markt entscheiden, und dieses Wissen lässt mich vertrauensvoll in die Zukunft gehen. ■

## Über den Autor:

**Nikolai Hotzan** ([www.health-nlp.de](http://www.health-nlp.de))



arbeitet in Bielefeld mit seiner Partnerin Kathrin Libke als NLP-Lehrtrainer, Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie und studiert auch außerhalb des NLP-

Spektrums vieles von dem, was wirkt. Mit dem NLP als Basis seiner Arbeit integriert er im Gesundheits-Coaching auch Erkenntnisse anderer Schulen bei gleichzeitiger Erfüllung der Richtlinien zum Coach, DVNLP.