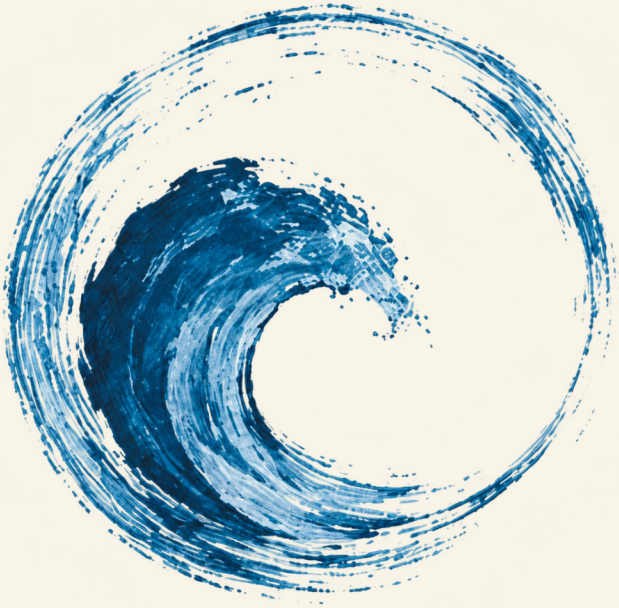
Neurolinguistische Bewusstheit

Eine buddhistisch inspirierte Erweiterung des NLP



Andreas G. Moosdorf

NEUROLINGUISTIC DEPROGRAMMING PRESS

Neurolinguistische Bewusstheit

Eine buddhistisch inspirierte Erweiterung des NLP

Andreas G. Moosdorf

© 2026 Andreas G. Moosdorf. Alle Rechte vorbehalten.

Erste Auflage, 2026

Aus dem Englischen übersetzt von Andreas G. Moosdorf.

Veröffentlicht bei Neurolinguistic Deprogramming Press

Neurolinguistic Deprogramming Press ist ein Verlagsimprint von Andreas G. Moosdorf.

Im Hesselter 15 · 52080 Aachen · Deutschland

www.nld-press.com · info@nld-press.com

ISBN der deutschen Paperback-Ausgabe: 978-3-913257-02-0

ISBN der deutschen EPUB-Ausgabe: 978-3-913257-03-7

Gestaltung des Buchblocks und Satz: Neurolinguistic Deprogramming Press

Gedruckt bei Libri Plureos GmbH · Friedensallee 273 · 22763 Hamburg

Englischsprachige Originalausgabe:
Neurolinguistic Awareness: A Buddhist-Informed Extension of NLP.
ISBN der englischen Paperback-Ausgabe: 978-3-913257-00-6.

Zitate aus englischsprachigen Quellen wurden für diese Ausgabe ins Deutsche übertragen. Die Fußnoten enthalten den englischen Wortlaut der jeweils zitierten Ausgabe. Seitenangaben beziehen sich auf die verwendeten Quellen beziehungsweise Transkripte. Werktitel im Literaturverzeichnis und etablierte Methodennamen bleiben in ihrer Originalsprache.

Dieses Buch dient der Bildung und persönlichen Reflexion. Es ist weder ein klinisches Handbuch noch eine Unterweisung innerhalb einer buddhistischen Überlieferungslinie oder eine Anleitung zur Durchführung von NLA-Prozessen mit anderen.

Inhalt

Danksagung ..... **iv**
Einleitung **1**
Kapitel 1: Von NLP zu NLA **8**
1.1 Unterschiedliche Ziele, ein gemeinsames Untersuchungsfeld 8
1.2 Was NLP bereits enthält 9
1.3 Die Verschiebung durch NLA: unsere Beziehung zum Erleben 10
1.4 Mitgefühl und Weisheit: der ordnende Rahmen 12
1.5 Bewusstheit: von den Inhalten zum Erkennen 14
1.6 Von den Quellen zu den NLA-Erfahrungen 15
1.7 Vom Verstehen zum Erleben 17
Kapitel 2: Mitgefühl **18**
2.1 Fürsorge auch ohne Zustimmung 18
2.2 Das Blickfeld im NLP erweitern 20
2.3 Fürsorge im gemeinsamen Leben ausdrücken 22
2.4 Wenn Sinn das Handeln prägt 24
2.5 Ausgewogenheit ohne Selbstablehnung 27
Kapitel 3: Vergänglichkeit **32**
3.1 Veränderung vor der Intervention 32
3.2 Wie Erleben Gestalt annimmt 33
3.3 Der Geist im Feld des Erlebens 36
3.4 Wenn sich der Rahmen verändern kann 42
Kapitel 4: Leiden **47**
4.1 Das Erleben und das Ringen, das sich darum entwickelt 47
4.2 Was ein Perspektivwechsel verändert und was nicht 48
4.3 Was abwesend ist und was bleibt 49
4.4 Empfindung und das Ringen, das sich darum entwickelt 52
Kapitel 5: Nicht-Selbst: Wie Erleben zu „Ich“ und „Mein“ wird **57**
5.1 Eine Person ist kein beständiger innerer Besitzer 57
5.2 Von der Veränderung von Mustern zur Frage nach ihrem Besitzer 58
5.3 Aneignung: Erleben als „Ich“ und „Mein“ 60
5.4 Denken ohne vollständige Urheberschaft 64
5.5 Bewusstheit und die Frage nach dem Erkennenden 66
5.6 Identität als Muster von Bedingungen 69
Kapitel 6: Mitgefühl und Weisheit zusammenführen **74**
6.1 Die Untersuchungen zusammenführen 74
6.2 Eine Meinungsverschiedenheit anders betrachtet 76
6.3 Was über einen Moment der Einsicht hinauswirkt 79
6.4 NLA verantwortungsvoll erkunden 80
6.5 Es liegt in deinen Händen 83
Anhang A: Glossar zentraler Begriffe **85**
Literaturverzeichnis **92**
Register **96**
Über den Autor **99**
Vertiefung und Workshops **100**

Danksagung

Tom Andreas, meinem langjährigen NLP-Supervisor und Freund, bin ich zutiefst dankbar. Deine an Zen erinnernde Präsenz hat mich zum systemischen NLP geführt. Ohne deine Begleitung und deine Unterstützung als Mentor wären diese Seiten nicht entstanden.

James Low, meinem Dzogchen-Lehrer, schulde ich unermesslich viel. Deine Ausführungen und zeitgemäßen Deutungen haben mir geholfen, Verbindungen zwischen buddhistischer Untersuchung und NLP zu erkennen. Deine Großzügigkeit gegenüber deinen Schülerinnen und Schülern gehört zu den großen Geschenken meines Lebens und ist eine wesentliche Unterstützung auf meinem eigenen Weg. Du hast Weisheit und Mitgefühl in buddhistischen ebenso wie in therapeutischen Gemeinschaften vervielfacht. Danke, dass du mich auf den Weg gebracht hast und meinen Fragen stets mit Geduld begegnest.

Mein Dank gilt den Menschen, die die Materialien für dieses Buch und mein Seminar erprobt und wertvolle Rückmeldungen gegeben haben: Alexandra Yoko Hagino, Nadine und Edgar Pürling, Sami Reichenbach, Tom Andreas und Otto Taupadel.

Ich danke allen meinen Lehrenden, meinen Schülerinnen und Schülern sowie meinen Weggefährtinnen und Weggefährten. Die Verantwortung für die hier entwickelte Synthese und für alle darin enthaltenen Fehler liegt bei mir.

Einleitung – Was ist NLA?

Viele Schwierigkeiten begegnen uns zunächst als Geschichten: ein Konflikt, eine Angst, eine Entscheidung, ein körperlicher Schmerz oder eine Gewohnheit, die sich guten Absichten nicht fügt. Zunächst scheint die Geschichte selbst das Problem zu sein. Doch wenn wir betrachten, wie wir sie erleben, zeigt sich etwas Grundlegenderes: Die Geschichte nimmt Gestalt an durch Bilder, Worte, Empfindungen, Erwartungen, erinnerte Szenen und ein gefühltes „Ich“ im Zentrum. Wir erleben ständig etwas, richten unsere Aufmerksamkeit aber möglicherweise eher darauf, was wir erleben, als darauf, wie dieses Erleben Gestalt annimmt.

Wer mit NLP vertraut ist, wird diese Bewegung von einer Geschichte zur Struktur des Erlebens wiedererkennen. NLP fragt, wie ein Erleben codiert, in eine Abfolge gebracht, verstärkt, abgeschwächt, verteidigt, eingeübt und verändert wird. Es fragt nicht nur, was eine Person glaubt, sondern auch, wie dieses Glauben organisiert ist. Ein Bild, eine innere Stimme oder einen Standpunkt zu verändern, kann eine andere Reaktion ermöglichen.

Wie wir erleben, ist eine wichtige Frage. Doch auch wenn sich ein Erleben verändert, bleibt eine weitere Frage offen: Wie erleben wir unser Erleben? Ein beruhigenderer Gedanke kann helfen, ohne unser Verlangen nach Beruhigung zu verändern. Eine nützlichere Selbstbeschreibung kann weiterhin zu etwas werden, das wir zu verteidigen suchen. Es geht um die Unterscheidung zwischen der Veränderung dessen, was im Erleben erscheint, und dem Verständnis und dem Erleben von Erleben selbst.

Der hier entwickelte Ansatz heißt Neurolinguistische Bewusstheit. Die Abkürzung NLA leitet sich vom englischen Namen Neurolinguistic Awareness ab und wird in beiden Sprachausgaben verwendet. Der Ansatz erweitert NLP auf Grundlage buddhistischer Perspektiven. NLA bewahrt das praktische Anliegen des NLP, zu verstehen, wie subjektives Erleben organisiert und verändert wird, und bringt es mit Mitgefühl und drei von buddhistischen Perspektiven geprägten Weisheitsfragen in einen Dialog: Was verändert sich im Erleben, bevor ich versuche, es zu verändern? Woran halte ich fest? Wie wird daraus „ich“, „mich“ oder „mein“?

Der Dialog verläuft auch in die andere Richtung. NLP bietet eine praktische Sprache, um buddhistische Fragen im gegenwärtigen Erleben konkret werden zu lassen. In NLA werden zentrale buddhistische

Gedanken wie Vergänglichkeit, Anhaften (veränderliches Erleben als etwas behandeln, woran man festhalten, das man verteidigen oder womit man sich identifizieren muss) und Nicht-Selbst (untersuchen, wie veränderliches Erleben als „ich“ oder „mein“ aufgefasst wird und ob es die Annahme eines unabhängigen Selbst trägt) nicht nur begrifflich, sondern auch im eigenen Erleben mit klassischen NLP-Techniken und -Formaten erkundet. Dazu gehören Bilder, innere Sprache, Körperempfindungen, Wahrnehmungspositionen und Rahmung. NLP-Methoden können somit sowohl der Veränderung als auch der Untersuchung dienen. Im gesamten Buch erweitern buddhistische Perspektiven die Fragen, die an NLP gestellt werden, während NLP diese Fragen in Wahrnehmung und gelebter Erfahrung zugänglich macht.

Das englische Wort „awareness“ wird im Alltag in unterschiedlicher Bedeutung verwendet. In dieser deutschen Ausgabe wird „awareness“ mit Bewusstheit und „consciousness“ mit Bewusstsein wiedergegeben. Andere Übersetzer nutzen „Gewahrsein“ anstelle von „Bewusstheit“. In NLA hat Bewusstheit eine bestimmte Bedeutung: Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Erleben erkannt wird. Ein Geräusch, eine Empfindung oder ein Gedanke kann bemerkt werden, ohne zuvor benannt, erklärt oder bewertet zu werden. In der Bewusstheit können wir bemerken, wie Erfahrungen kommen und gehen, ohne zu versuchen, sie zu bewerten, festzuhalten oder wegzuschieben.

Dieses Buch verfolgt ein praktisches Ziel: Es soll zeigen, wie Mitgefühl und Weisheit unser Verständnis vertrauter NLP-Ideen verändern können und wie NLP buddhistische Fragen im Erleben leichter zugänglich machen kann. Dabei geht es durchgehend um die Frage, was sich dadurch in unseren Beziehungen, Gedanken, emotionalen Reaktionen und unserem Identitätsgefühl verändert. Quellen und konkrete Beispiele verbinden diese Fragen mit dem Alltag. Angestrebt werden ein klareres Verständnis des Dialogs zwischen NLP und Buddhismus, eine aufmerksamere und differenziertere Beziehung zum Erleben sowie mehr Freiheit darin, auf das zu antworten, was in und zwischen Menschen entsteht.

Für wen dieses Buch gedacht ist

Dieses Buch richtet sich vor allem an Menschen, die NLP bereits kennen und neugierig darauf sind, was ausgewählte buddhistische Perspektiven zu ihrem Verständnis des Erlebens beitragen können. Du musst weder als Coach arbeiten noch NLP lehren oder Buddhismus praktizieren. Eine gewisse Vertrautheit mit NLP bildet den Ausgangspunkt; im Zentrum

steht jedoch dein eigenes Erleben des Denkens, Fühlens, In-Beziehung-Seins und Jemandseins in der Welt. Coaches, Trainerinnen und Trainer sowie Therapeutinnen und Therapeuten sind als Lesende willkommen. Das Buch wendet sich jedoch an ihre persönliche Erkundung und nicht an ihre berufliche Rolle.

Der Autor ist weder buddhistischer Lehrer noch Träger einer Überlieferungslinie und schreibt nicht im Namen des Buddhismus oder einer buddhistischen Schule, Überlieferungslinie oder Institution. Die buddhistischen Materialien werden vergleichend und mit Quellenangaben verwendet. Die hier entwickelte NLA-Synthese ist der eigenständige Beitrag des Autors. Nichts in diesem Buch sollte als Unterweisung innerhalb einer Überlieferungslinie, als autorisierte Darstellung buddhistischer Lehre oder als Ersatz dafür verstanden werden, buddhistische Lehren in ihren eigenen Traditionen kennenzulernen.

Das Buch greift ausgewählte buddhistische Analysen des Erlebens und Praktiken der Untersuchung auf. Es stellt sie für eine säkulare Reflexion vor und hält zugleich ihre ethischen und auf Befreiung gerichteten Zusammenhänge sichtbar.

Von der Erklärung zum Erleben

Die thematischen Kapitel erläutern Mitgefühl und die drei Untersuchungen zur Weisheit anhand einschlägiger NLP-Ansätze, ausgewählter buddhistischer Quellen und der hier vorgeschlagenen Erweiterungen. Die vorgestellten NLA-Erfahrungen überführen diese Auseinandersetzung in strukturierte Beziehungsformate, meditative Elemente und Selbsterkundungen. Sie nutzen die Präzision und die erfahrungsbezogenen Methoden des NLP, um komplexe, von buddhistischen Perspektiven geprägte Fragen im alltäglichen Erleben leichter wahrnehmbar zu machen.

Das Buch enthält keine vollständigen Abläufe zur Anleitung von NLA-Erfahrungsformaten mit anderen. Es enthält jedoch erfahrungsbezogene Passagen und kurze Reflexionsfragen, die dich einladen, ausgewählte Unterscheidungen mit deinem eigenen Erleben in Kontakt zu bringen. Diese persönlichen Erkundungen greifen Gedanken oder Elemente der Formate auf, ohne eine Anleitung zu ihrer Anwendung mit anderen zu sein. Sie sollen wahrnehmbar machen, was NLA in den Blick rücken kann: die Bewegung eines Bildes oder einer Empfindung, den Anspruch

in einem inneren Satz, das Gefühl des Meinseins im Zusammenhang mit einer Rolle oder die Qualität der Aufmerksamkeit selbst.

NLA entwickelt sich durch begriffliches Verstehen und unmittelbare Erfahrung. Die erfahrungsbezogenen Passagen und Reflexionsfragen vermitteln einen ersten Eindruck davon. Begleitete Arbeit in einer Gruppe oder im Einzelsetting kann Vertiefung, ein behutsames Tempo, Rückmeldungen in der Beziehung und wiederholte Gelegenheiten bieten, das Auftauchende zu erkunden. Um die Erfahrungsdimension des Materials zu vertiefen, kannst du mit einem Coach oder Trainer arbeiten, der in NLA und den zugrunde liegenden NLP-Methoden angemessen ausgebildet ist, oder einen NLA-Gruppenworkshop besuchen.

Jeder Abschnitt „NLA-Erfahrung“ endet mit einem kurzen „NLA-Erfahrungseinblick“: einer Einladung, einen Aspekt des Formats im eigenen Erleben zu erkunden.

ERSTER NLA-ERFAHRUNGSEINBLICK

Nimm dir etwa zehn Minuten Zeit. Wähle eine konkrete, überschaubare Situation mit einer anderen Person, die eine belastende oder unerwünschte Selbstbeschreibung oder einen Anspruch an dich selbst auslöst („Ich bin …“ oder „Ich muss …“), zum Beispiel: „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin der dümmste Mensch im Raum“, „Ich darf nicht versagen“ oder „Ich muss etwas Kluges sagen“. Wähle eine Situation, die sich unangenehm anfühlt und die du wegen deines Erlebens darin lieber vermeiden würdest. Denke an einen bestimmten Moment, nicht an das gesamte Problem. Du kannst jederzeit eine Pause machen oder aufhören.

Rufe dir den Moment gerade so weit in Erinnerung, dass du die Umgebung, die andere Person und dein eigenes Handeln bemerkst. Welche rollenbezogene Aussage „Ich bin …“ wird besonders überzeugend, oder welcher Anspruch „Ich muss …“ taucht unmittelbar auf? Wenn kein solcher Satz erscheint, nimm einen verwandten oder weniger zugespitzten Selbstkommentar, etwa „Ich muss das lösen“, oder eine damit verbundene Befürchtung über dich selbst: „Hoffentlich merken sie nicht, dass …“. Schreibe den Satz auf. Bemerke dann für einige kurze Momente mit sanft geschlossenen Augen, wie wirklich sich diese Rolle oder Selbstbeschreibung hier anfühlt.

Erkunde als Nächstes, was den Satz in dieser Situation am stärksten stützt. Auf welcher logischen Ebene wird er besonders wirksam: bei der Situation und deinem Verhalten; bei vorhandenen oder fehlenden Fähigkeiten, Regeln und Werten; bei deiner Identität oder bei Beziehung, Zugehörigkeit und übergeordnetem Sinn? Was löst „Ich bin …“ oder „Ich muss …“ am stärksten aus? Verweile für einige Momente bei den Gedanken und

Empfindungen, die auftauchen, wenn du dich auf diese Ebene konzentrierst.

Nimm dir nun fünf kurze Momente, um die folgenden Fragen nacheinander zu erkunden. Lies jede Frage, schließe dann für einen kurzen Moment sanft die Augen und bemerke die Gedanken und Empfindungen, die im Zusammenhang mit der Selbstbeschreibung oder dem Anspruch an dich selbst auftauchen, während du die Frage gegenwärtig hältst:

1. Welche Bedingungen und Umstände bringen dieses Muster hervor?
2. Wann ist es von sich aus anders, schwächer oder stärker, ohne dass du es absichtlich veränderst?
3. Was kannst du in diesem Zustand mitgestalten, und worüber kannst du nicht verfügen oder wofür kannst du nicht garantieren?
4. Was daran machst du aktiv zu „mir“, „meinem Problem“ oder „meiner Aufgabe“?
5. Wofür bist du hier tatsächlich verantwortlich: Was musst du ansprechen, verändern oder begrenzen, und was bleibt bei anderen Menschen oder beim System?

Sprich die Selbstaussage vom Anfang noch einmal aus. Beziehe nun die Bedingungen, Umstände, Einflussmöglichkeiten, Aneignung und Verantwortung ein, die du gerade erkundet hast. Was verändert sich, wenn du den Satz versuchsweise als aktuelle Zusammenfassung momentaner Umstände und Bedingungen liest, ohne das gesamte Muster dir selbst zuzuschreiben? Wie fühlt sich im Vergleich zu „Ich bin …“ oder „Ich muss …“ diese Alternative an: „Wenn bestimmte Umstände und Bedingungen in einer Situation zusammenkommen, neige ich dazu, …, während mir … wichtig ist“? Verwende sie nur, wenn sie zu deinem Erleben passt.

Was wird im Hinblick auf die schwierige Situation möglich? Denke an die ersten dreißig Sekunden einer ähnlichen künftigen Situation. Woran könntest du ein automatisches, aber verzichtbares Muster früh erkennen? Welche kleine Handlung, Frage, Unterstützung oder Grenze wäre möglich? Was könnte diese Reaktion erleichtern, und welche Folgen musst du berücksichtigen?

Schließe mit drei kurzen Antworten ab: Was ist klarer? Was bleibt offen? Was ist dein nächster konkreter Schritt?

Der Weg durch das Buch

Kapitel 1 führt in die Verbindung zwischen NLP und NLA ein: warum NLP und ausgewählte buddhistische Quellen miteinander in einen Dialog treten können, ohne gleichgesetzt zu werden, was NLP bereits beiträgt und wie NLA Mitgefühl und Weisheit ordnet. Die Kapitel 2 bis 5

vertiefen anschließend Mitgefühl, Vergänglichkeit, Leiden und Nicht-Selbst; Kapitel 6 zeigt ihre Anwendung im Alltag.

Rahmen und Quellen

Frühe buddhistische Lehrreden, insbesondere die Mittlere und die Verbundene Sammlung, bilden die wichtigste Quellengrundlage des Buches. Spätere tibetische Materialien und Texte zu Mahāmudrā („Großes Siegel“, eine tibetisch-buddhistische kontemplative Tradition der unmittelbaren Untersuchung von Geist und Bewusstheit; Low, 2008), Dzogchen („Große Vollkommenheit“, eine tibetisch-buddhistische Tradition des unmittelbaren Erkennens der Natur des Geistes; Low, 2012) und Madhyamaka („Mittlerer Weg“, eine buddhistische philosophische Tradition, in deren Zentrum Leerheit und die Kritik an festgelegten Ansichten stehen; Westerhoff, 2026) werden in ihren jeweiligen Zusammenhängen dargestellt und nicht als Aussagen über den Buddhismus insgesamt. Material aus dem Advaita Vedānta („Lehre der Nichtdualität“, eine hinduistische philosophische Tradition) erscheint ausschließlich im Zusammenhang mit Wholeness Work, einer aus dem NLP hervorgegangenen und auch in NLA verwendeten Methode, und bleibt von den buddhistischen Quellen unterschieden. Buddhistische Fachbegriffe werden sparsam eingesetzt. Die deutsche Ausdrucksweise steht im Vordergrund; Pāli oder Sanskrit wird dort verwendet, wo es zur Präzision beiträgt. Anhang A enthält ein Glossar.

NLP-Quellen belegen die Methoden und Unterscheidungen, auf denen die Darstellung aufbaut. Ein struktureller Vergleich weist auf eine Ähnlichkeit darin hin, wie zwei Ansätze Aufmerksamkeit oder Untersuchung ausrichten. Er bedeutet nicht, dass die Ansätze miteinander gleichzusetzen, historisch miteinander verbunden oder gleich wirksam sind. Jede hier entwickelte Erweiterung wird als Vorschlag dieses Buches dargestellt und nicht als Lehre, die durch ihre Quellen bereits begründet wäre.

Dieses Buch ersetzt keine Psychotherapie, klinische Behandlung oder Krisenunterstützung. Seine Lektüre verleiht weder die Befugnis, Buddhismus zu lehren, noch die vorgestellten Ansätze anzuleiten.

NLA ist aus den Workshops des Autors mit NLP-Praktizierenden entstanden, wurde bislang jedoch nicht unabhängig evaluiert. Die Beispiele zeigen Möglichkeiten auf; sie belegen keine Wirksamkeit.

Die Einladungen zur Reflexion sind freiwillig und keine Tests für Fortschritt oder spirituelle Verwirklichung. Sie betreffen gewöhnliches, gut handhabbares Erleben und keine Inhalte, die klinische Abklärung, Traumabehandlung oder Krisenunterstützung erfordern. Halte nicht an einer Frage fest, die belastend oder desorientierend wird, und stelle im Namen der Untersuchung weder praktisches Handeln noch Grenzen oder angemessene professionelle Unterstützung zurück.

Kapitel 1: Von NLP zu NLA

> *„Ohne vorgefasste Absicht ist Bewusstheit offen für das, was ist. Keine Auswahl, keine Voreingenommenheit, keine Bearbeitung.“*[1]
>
> – James Low (2016b, S. 10)

NLA bringt NLP und ausgewählte buddhistische Quellen in einen wechselseitigen Dialog, ohne ihre Ziele gleichzusetzen. Buddhistische Perspektiven erweitern die Fragen, die wir an das subjektive Erleben stellen. NLP stellt eine praktische Sprache zur Beschreibung und Erkundung des Erlebens bereit, die diese Fragen konkret werden lässt. Für Leser mit NLP-Kenntnissen liegt die wesentliche Ergänzung in einer Untersuchung zweiter Ordnung: Neben der Frage, wie sich ein Erleben verändern lässt, fragt NLA, wie Erleben erlebt wird, wie es sich bereits verändert, woran festgehalten wird und wie es sich als „ich“, „mich“ oder „mein“ organisiert. Mitgefühl gibt dieser Untersuchung eine ethische und auf Beziehungen ausgerichtete Orientierung und verbindet sie mit Fürsorge, Folgen und verantwortlichem Handeln.

1.1 Unterschiedliche Ziele, ein gemeinsames Untersuchungsfeld

Das frühe NLP untersucht, wie Beschreibungen, Repräsentationen und erlernte Muster die Handlungsmöglichkeiten eines Menschen einschränken oder erweitern können (Bandler & Grinder, 1975). Seine praktische Frage lautet, wie eine Situation besser handhabbar wird, wenn sich Sprache, Repräsentation, Zustand oder Reaktion verändern. Die hier betrachteten buddhistischen Texte stellen andere Fragen innerhalb eines Weges, der sich mit Leiden und Befreiung befasst. Ethisches Handeln, Meditation und Weisheit gehören zu diesem umfassenderen Zusammenhang (Gethin, 1998; Harvey, 2013). Ein bestimmtes Erleben zu verbessern ist daher nicht dasselbe wie das buddhistische Ziel der Befreiung.

Das alltägliche Erleben bildet den gemeinsamen Bezugspunkt dieses Buches. Leser können ausgewählte buddhistische Darstellungen untersuchen, ohne sie als Lehrmeinung zu übernehmen, indem sie deren Unterscheidungen im eigenen Erleben erproben. Dieser untersuchende

[1] Englischer Quellenwortlaut: “Without agenda, awareness is open to what is. No selection, no bias, no editing.” (Low, 2016b, S. 10).

Ansatz hat Vorläufer. Alan Watts (1961) argumentierte, dass der Buddhismus und mehrere verwandte asiatische Traditionen der Psychotherapie stärker ähneln können als dem, was im Westen gewöhnlich als Religion bezeichnet wird. Beide befassen sich mit Veränderungen des Bewusstseins und damit, wie Menschen sich selbst in Beziehung zur Gesellschaft und zur natürlichen Welt erleben. James Low formuliert diesen Gedanken im Zusammenhang mit der buddhistischen Zufluchtnahme noch unmittelbarer: „Wenn Menschen damit beginnen, Zuflucht zum Buddha zu nehmen […], geht es nicht darum, sich […] einem bestimmten Glaubenssystem anzuschließen. Es ist eine Einladung, sich auf Formen der Untersuchung einzulassen und diese Untersuchung als einen Weg der Freiheit zu nutzen“[2] (Low, 2007, Track 1, 02:45). NLA nimmt bewusst eine engere Position ein: NLA greift ausgewählte buddhistische Unterscheidungen auf, um Fragen zu dem alltäglichen Erleben zu stellen, das wir bereits mit NLP-Methoden untersuchen.

Persönliche Bedeutsamkeit und Beweiskraft sind verschiedene Dinge. Eine Erfahrung kann von großer Bedeutung sein, ohne zu zeigen, warum sie eingetreten ist, ob eine Deutung zutrifft oder ob ein Ansatz anderen Menschen helfen wird. NLA unterscheidet deshalb zwischen einer quellenbasierten Aussage, einer strukturellen Analogie und einer in diesem Buch vorgeschlagenen Erweiterung. Eine Ähnlichkeit kann eine Untersuchung begründen, ohne Äquivalenz oder Gültigkeit zu beweisen.

1.2 Was NLP bereits enthält

Mehrere Ausgangspunkte von NLA sind bereits im NLP vorhanden. Korzybskis Aussage „Eine Landkarte ist nicht das Gebiet, das sie darstellt“[3] (1933, S. 58) unterscheidet eine Repräsentation von dem, was sie repräsentiert. Unterscheidungen auf der Ebene der Repräsentation machen Bilder, innere Sprache und körperliches Empfinden einer genauen Untersuchung zugänglich (O’Connor, 2001). Reframing und Flexibilität zeigen, wie sich Bedeutung verändern kann (Bandler & Grinder, 1982). Wahrnehmungspositionen und systemische

[2] Englischer Quellenwortlaut: “When people begin by taking refuge in the Buddha […] this is not a way of joining in […] a particular belief system, it’s an invitation to engage in patterns of inquiry and to use that inquiry as a path of freedom” (Low, 2007, Track 1, 02:45).

[3] Englischer Quellenwortlaut: “a map is not the territory it represents” (Korzybski, 1933, S. 58).

Perspektiven erweitern den Blick über einen einzelnen Standpunkt hinaus (Dilts, 1998b; Grinder & DeLozier, 1987).

NLP berücksichtigt zudem ausdrücklich die Ökologie einer Veränderung. Ein Ökologie-Check fragt, wie eine vorgeschlagene Veränderung zu Beziehungen, Werten, Rollen und weiterreichenden Folgen passt (Dilts et al., 1990; O'Connor, 2001). Diese Ressourcen unterstützen bereits die Fürsorge für sich selbst, andere und das System. NLA macht diese Orientierung ausdrücklich zum Thema und bringt sie in einen fortlaufenden Dialog mit buddhistischen Darstellungen von Mitgefühl, Nichtschädigung und wechselseitiger Abhängigkeit.

Spätere NLP-Ansätze beziehen auch Überzeugungen, Werte, Identität und einen übergeordneten Sinn in die Untersuchung ein. Dadurch können Selbstbeschreibungen im Hinblick auf umfassendere Ziele differenziert und neu organisiert werden (Dilts et al., 2010/2018).

In NLA haben diese Ressourcen zwei miteinander verbundene Funktionen. Sie bleiben Ressourcen für Veränderung und werden zugleich zu einer Sprache der Untersuchung. Präzise Unterscheidungen von Repräsentationen können Veränderungen innerhalb eines Bildes, eines Satzes oder einer Empfindung sichtbar machen. Reframing kann den Rahmen selbst erkennbar werden lassen. Wahrnehmungspositionen ermöglichen es uns, Standpunkte zu erleben und zu wechseln. Die Arbeit mit Identität, Werten und Sinn kann zeigen, wie Erleben zu „meinem" Erleben wird. Dadurch wird NLP für eine buddhistisch informierte Untersuchung nützlich: Es gibt abstrakten Themen eine Sprache der Wahrnehmung, der Repräsentation und der Beziehung, mit deren Hilfe sie unmittelbar erkundet werden können.

1.3 Die Verschiebung durch NLA: unsere Beziehung zum Erleben

Eine hilfreiche Veränderung kann unsere Beziehung zum Erleben selbst unberührt lassen. Ein beruhigenderer Gedanke kann helfen, während das Bedürfnis nach Beruhigung unverändert bleibt.

Eine hilfreiche Veränderung kann unsere Beziehung zum Erleben selbst unberührt lassen. Ein beruhigenderer Gedanke kann helfen, während das Bedürfnis nach Beruhigung unverändert bleibt. Eine nützlichere Identität kann das Handeln unterstützen und zugleich zu etwas werden, das geschützt werden muss. Eine umfassendere systemische Perspektive kann mehr Menschen einbeziehen, während die Person, die sie einnimmt, daran festhält,

diejenige zu sein, die das Ganze überblickt. Diese Beispiele verweisen auf eine weitere Dimension des Erlebens neben der Veränderungsarbeit.

NLA erschließt diese Dimension, indem es Vergänglichkeit, Leiden und Nicht-Selbst in vertrauten NLP-Kontexten ausdrücklich zu Gegenständen der Untersuchung macht. Die Möglichkeit praktischer Veränderung bleibt uneingeschränkt erhalten: Ein Bild kann verändert, ein Gespräch vorbereitet, eine Grenze gesetzt und eine praktische Entscheidung getroffen werden. Die weiterführende Frage lautet, was die Veränderung absichern soll. Wir können mit demselben Erleben arbeiten und zugleich fragen, ob Gewissheit, Beständigkeit oder eine Selbstbeschreibung zur Voraussetzung dafür geworden ist, dass wir uns sicher genug fühlen, um weiterzugehen.

NLA ergänzt und integriert somit bestehende Arbeit. Einige etablierte NLP- und systemische Methoden bewegen sich bereits in kontemplative Richtungen (C. Andreas & Andreas, 1994; Wrycza, 2017). NLA macht diese Verbindungen ausdrücklich, unterscheidet etablierte Methoden von den hier entwickelten Erweiterungen und ordnet sie einer gemeinsamen leitenden Untersuchung zu. Sein Beitrag liegt in der Verbindung dieser Unterscheidungen, Fragen und Möglichkeiten des eigenen Erlebens.

Weisheit und NLP der vierten Generation

Die Sprache der Generationen kann NLA innerhalb einer Diskussion darüber verorten, wie NLP seinen Aufmerksamkeitsbereich erweitert hat. Dilts und seine Kollegen unterscheiden drei Generationen: individuelle Veränderung auf den Ebenen von Verhalten und Fähigkeiten; Arbeit mit Überzeugungen, Werten und Beziehungen; sowie generative Arbeit mit Identität, übergeordnetem Sinn und ganzen Systemen. Ihre dritte Generation integriert kognitive, somatische und Feldprozesse und schließt Bewusstheit und Weisheit bereits ein (Dilts et al., 2010/2018).

Vorschläge für eine vierte Generation führen diese Diskussion in unterschiedliche Richtungen weiter. Saunders (2006) betont emergente Veränderung bei möglichst geringer Einmischung der begleitenden Person und ihrer Wirklichkeitsannahmen. Wrycza (2017) erkundet Bewusstheit jenseits persönlicher und kollektiver Identität. Hott und Normandeau (2018) berichten über Dilts' Erkundung von „Quelle“ und „spiritueller Intelligenz“ beim NLP Leadership Summit.

Weisheit wird hier als Einsicht darin verstanden, wie Erleben entsteht und wie wir uns dazu verhalten.

Ich schlage Weisheit als verbindenden Begriff für diese ausgewählten Stränge vor. Sie wird hier als Einsicht darin verstanden, wie Erleben entsteht und wie wir uns dazu verhalten. Die Verbindung sehe ich in der Bereitschaft, die Bedingungen des Erkennens, die von uns vorgegebenen Deutungsrahmen und das Selbstgefühl zu untersuchen, um das herum sich Erleben organisiert. NLA entwickelt diesen Vorschlag durch seine buddhistisch informierten Untersuchungen zu Vergänglichkeit, Leiden und Nicht-Selbst weiter, wobei Mitgefühl ihre Anwendung leitet. Damit leistet NLA einen spezifischen Beitrag zur Entwicklung eines NLP der vierten Generation.

1.4 Mitgefühl und Weisheit: der ordnende Rahmen

Im NLA-Rahmen haben Mitgefühl und Weisheit unterschiedliche Rollen, die sich gegenseitig beeinflussen. Der buddhistische Begriff karuṇā (Mitgefühl) bezeichnet den Wunsch, dass Wesen frei von Leiden sein mögen (Dalai Lama, 2001; Harvey, 2000). In NLA schließt diese Orientierung uns selbst, andere Menschen sowie die Beziehungen und Systeme ein, in denen Schwierigkeiten auftreten. Fürsorge kann mit Meinungsverschiedenheiten, Grenzen und Verantwortung einhergehen. Ihre Aufgabe besteht darin, die Untersuchung an ihren Auswirkungen im gemeinsamen Leben auszurichten.

Buddhistische Quellen verdeutlichen, weshalb wir den Blick erweitern. Eine vorgestellte Perspektive kann uns dazu anregen, die andere Person zu fragen, statt zu unterstellen, was sie erlebt. Eine systemische Perspektive kann Bedürfnisse, Einfluss und Folgen deutlicher sichtbar machen. Mitgefühl ist das Kriterium dafür, wie diese erweiterte Aufmerksamkeit genutzt wird.

Weisheit gibt der Fürsorge eine fragende Dimension. Dieses Buch gliedert sie in drei miteinander verbundene Untersuchungen zu Vergänglichkeit, Leiden und Nicht-Selbst. Jede betrachtet das Erleben, auf das Fürsorge antwortet, aus einem anderen Blickwinkel.

Tabelle 1.1. Die drei Untersuchungen zur Weisheit in NLA

Untersuchung zur Weisheit	Zentrale Einsicht	NLA-Frage
Vergänglichkeit	Bedingtes Erleben verändert sich durch Ursachen und Bedingungen.	Was verändert sich in diesem Erleben bereits, bevor ich versuche, es zu verändern?
Leiden	Durch Anhaften an veränderlichem Erleben kann zu einer Schwierigkeit zusätzliches Ringen hinzukommen.	Woran halte ich fest?
Nicht-Selbst	Erleben muss sich nicht um einen festen, unabhängigen Besitzer organisieren.	Wie wird daraus „ich“, „mich“ oder „mein“?

Quelle: Eigene Darstellung auf Grundlage der drei Untersuchungen zur Weisheit in den Kapiteln 3–5.

Die drei Untersuchungen bauen logisch aufeinander auf, ohne eine starre psychologische Abfolge zu bilden. Veränderliches Erleben kann nicht die Beständigkeit bieten, die wir möglicherweise von ihm verlangen. An dieser Forderung festzuhalten kann die Belastung verstärken. Die Forderung kann sich dann um ein Gefühl von „mir“ bündeln, als stünden meine Sicherheit, das Gefühl, zu genügen, oder mein Fortbestehen auf dem Spiel. Die Fragen können einander vertiefen und zugleich jeweils für sich nützlich bleiben.

Veränderliches Erleben kann nicht die Beständigkeit bieten, die wir möglicherweise von ihm verlangen. An dieser Forderung festzuhalten kann die Belastung verstärken.

Leerheit bietet eine weitere Möglichkeit zu verstehen, weshalb diese Themen zusammengehören, und wird in den Kapiteln 3–5 näher erläutert. Frühe buddhistische Quellen können Erleben als leer von einem Selbst und von dem beschreiben, was einem Selbst gehört (Bodhi, 2000, SN 35.85). Im Madhyamaka bezeichnet Leerheit das Fehlen einer inhärenten Existenz der Phänomene (Westerhoff, 2026). In Lows Dzogchen-Darstellung erscheint Leerheit als vollkommen offener Raum voller Möglichkeiten. Erfahrungen entstehen durch Bedingungen, verändern sich und vergehen; ihr Erscheinen und ihre Leerheit gehören zusammen (Low, 2019).

Abbildung 1.1 zeigt die in diesem Buch verwendete Orientierungskarte. Die Pfeile geben die Reihenfolge der Erläuterung an. Mitgefühl bleibt während der gesamten Untersuchung zur Weisheit relevant, während Weisheit verändern kann, wie Fürsorge verstanden und ausgedrückt wird.

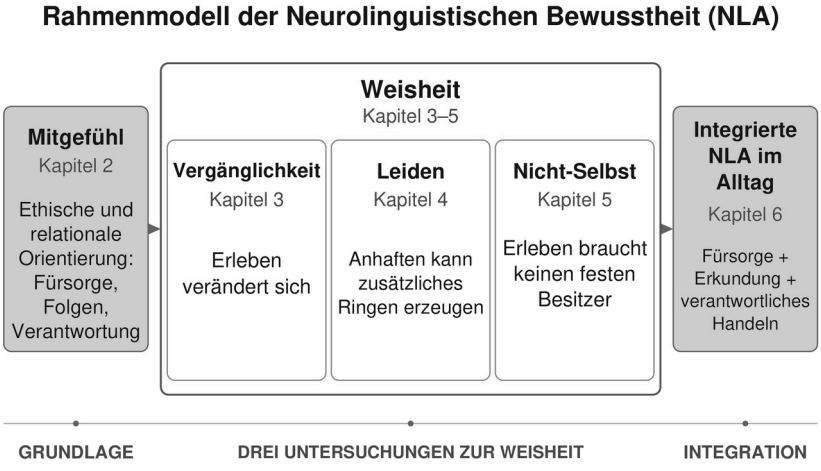


Abbildung 1.1. Der Rahmen der Neurolinguistischen Bewusstheit (NLA).

Quelle: Vom Autor entwickelter Rahmen auf Grundlage der in Tabelle 1.1 und in den Kapiteln 3–5 erläuterten buddhistischen Untersuchungen.

1.5 Bewusstheit: von den Inhalten zum Erkennen

Das englische Wort awareness gibt NLA seine zentrale Ausrichtung. Im alltäglichen Englisch kann awareness Bemerken, Aufmerksamkeit oder Sensibilität bedeuten. Spätere tibetische Traditionen verwenden es in einem fachlich spezifischeren Sinn. In den hier verwendeten Dzogchen-Texten wird der gewöhnliche dualistische Geist (sem) von reiner Bewusstheit (rigpa) unterschieden, die mit dem unmittelbaren Erkennen der Natur des Geistes verbunden ist (Deroche & Sheehy, 2022). James Low vergleicht Gedanken, die sich im Geist bewegen, mit Wellen auf dem Meer und nutzt dieses Bild, um Bewegung von Stille zu unterscheiden (Low, 2016a). Für NLA kann das Bild nahelegen, dass veränderliche Erscheinungen und die Offenheit, in der sie erkannt werden, unterscheidbar sind, ohne voneinander getrennt zu sein. Diese Begrifflichkeit ermöglicht es NLA, sowohl nach dem Erkennen als auch

nach dem Erkannten zu fragen, sowohl nach dem Erleben als auch nach dem Erleben des Erlebens.

In NLA hält dies über die Veränderung des Erkannten hinaus eine bescheidene, aber wichtige Frage nach dem Erkennen selbst offen. Angenommen, jemand sagt in einer Besprechung scharf: „Das ergibt keinen Sinn." Hitze steigt auf, der Brustkorb zieht sich zusammen, eine Erwiderung nimmt Gestalt an, und rasch wird aus dem Geschehen: „Ich werde beurteilt; ich muss mich verteidigen." Genaueres Bemerken kann Hören, Hitze, Anspannung und Gedanken deutlicher von der festen Selbstbeschreibung unterscheidbar machen, die sie zusammenfasst.

NLA beginnt damit, Erscheinungen von ihrem Erkanntwerden zu unterscheiden. In Lows Dzogchen-Darstellung sind Erkennen und Erscheinung untrennbar, wobei der vermeintliche Beobachter zum selben Feld gehört (Low, 2023). Spätere buddhistische Begrifflichkeit stellt eine Sprache für diese Untersuchung bereit, während NLP konkrete Unterscheidungen bietet, um sie im eigenen Erleben zu erkunden.

NLP trägt hier mehr bei als eine Sprache für Veränderung. Seine Unterscheidungen zu Repräsentation, Sinnesqualitäten, Standpunkt und dem empfundenen Ort eines Beobachters eröffnen Lesern mit NLP-Kenntnissen konkrete Wege, eine Frage zu erkunden, die sonst philosophisch fern bleiben könnte. Sie bieten Zugänge über die Wahrnehmung, um zu untersuchen, was zu den Inhalten des Erlebens gehört und wie das Erkennen dieser Inhalte repräsentiert wird. NLA nutzt diese Präzision als Brücke vom Begriff zur Beobachtung.

1.6 Von den Quellen zu den NLA-Erfahrungen

Das Buch nutzt verschiedene Arten von erfahrungsbezogenem Material, jeweils mit einem erkennbaren Ausgangspunkt im NLP, in einem vom NLP abgeleiteten Ansatz, in der Systemik oder in einer kontemplativen Tradition. Einige NLA-Erfahrungen verwenden etablierte NLP-Formate, vom NLP abgeleitete oder systemische Formate. Andere sind Erweiterungen oder Synthesen, die innerhalb von NLA entwickelt wurden. „NLP-/systemische Grundlage" bezeichnet das bestehende Format, die Unterscheidung oder die Ressource zur Modellierung, von der eine Entwicklung ausgeht, sofern eine solche Grundlage vorhanden ist.

Tabelle 1.2. NLA-Erfahrungen und NLP-/systemische Grundlagen

Thematischer Schwerpunkt	NLA-Erfahrung	NLP-/systemische Grundlage
Kapitel 2 Mitgefühl	**2.3 Meta-Mirror**	Wahrnehmungspositionen / Meta-Mirror (Dilts, 1998b)
	2.4 Logical Levels Alignment	Logical Levels Alignment (Dilts, 2014)
	2.5 Markt des Mittleren Weges	Flohmarkt für Verhaltensweisen (nach Tom Andreas, Lehrgänge am Institut Tom Andreas, 2018–2026)
Kapitel 3 Vergänglichkeit	**3.3 VAKOGI**	VAKOG und Präzision der Repräsentation (O'Connor, 2001)
	3.4 Tetralemma	Tetralemma (Kleve, 2020; Sparrer & Varga von Kibéd, o. J.)
Kapitel 4 Leiden	**4.3 Perceptual Non-position**	Wahrnehmungspositionen / Meta-Mirror (Dilts, 1998b; Grinder & DeLozier, 1987)
	4.4 Sensation Sweep	Kinästhetisches Kalibrieren / VAKOG (O'Connor, 2001)
Kapitel 5 Nicht-Selbst	**5.3 Wholeness Work**	Wholeness Work (C. Andreas, 2018)
	5.4 Who Is Thinking?	Präzisierungsfragen des Meta-Modells; Gedanken als Prozess (Bandler & Grinder, 1975)
	5.5 Five Questions Inquiry	— Hier wird kein NLP-/systemischer Vorläufer verwendet
	5.6 Logical Levels Awareness	Sechs logische Ebenen (Dilts, 2014)

Quelle: Zusammenstellung des Autors nach den in der dritten Spalte genannten Veröffentlichungen und Kursen.

Die Tabelle zeigt für jede NLA-Erfahrung den praktischen Ausgangspunkt im NLP oder in der Systemik, sofern ein solcher vorhanden ist. Das jeweilige Kapitel erläutert ihre Herkunft: etablierte Methode, NLA-Deutung, Erweiterung, Synthese oder kontemplative Untersuchung. „NLA-Erfahrung" bezeichnet ein erfahrungsbezogenes Format, das innerhalb dieses Rahmens besprochen wird; die Abschnitte „NLA-Erfahrung" führen diese Formate ein, und die Boxen „NLA-Erfahrungseinblick" bieten kurze Gelegenheiten, einzelne Aspekte davon zu erkunden. Ein Gedankenstrich kennzeichnet eine NLA-Erfahrung, für die hier kein NLP-/systemischer Vorläufer verwendet wird. Eine strukturelle Analogie benennt ein gemeinsames Muster der

Aufmerksamkeit oder des Fragens in verschiedenen Quellen. Wenn diese Analogie eine neue erfahrungsbezogene Entwicklung stützt, wird der Vorschlag als Modellierungshypothese bezeichnet. Der sorgfältige Vergleich, mit dem sie entwickelt wird, heißt Modellieren durch Praktizierende.

1.7 Vom Verstehen zum Erleben

Der Rahmen ist so angelegt, dass er sich leicht mitnehmen lässt. Drei Fragen können uns in die folgenden Kapitel begleiten: Was verändert sich in diesem Erleben bereits, bevor ich versuche, es zu verändern? Woran halte ich fest? Wie wird daraus „ich“, „mich“ oder „mein“? Mitgefühl begleitet alle drei als Orientierung an Fürsorge, Folgen und verantwortlichem Handeln.

In den Kapiteln 2–5 folgt jedes Thema einer wiederkehrenden Bewegung. Zunächst wird die jeweilige Grundlage im NLP oder in der Systemik verdeutlicht. Anschließend wird die NLA-Deutung oder -Erweiterung im Dialog mit ausgewählten buddhistischen Quellen oder Vergleichen entwickelt. Jeder Abschnitt „NLA-Erfahrung“ bringt diese Entwicklung dann in unmittelbaren Kontakt mit Wahrnehmung, Beziehung oder reflektierendem Erkunden.

Die Bewegung wirkt in beide Richtungen: Buddhistische Untersuchung erweitert die Fragen, die NLP an das Erleben stellt, während NLP eine praktische Sprache zur Erkundung dieser Fragen bietet. Kapitel 6 führt diesen Austausch in den Alltag zurück, wo Verstehen auf Beziehungen, Entscheidungen und Folgen trifft.

Über den Autor



Andreas G. Moosdorf ist Professor und der Entwickler der Neurolinguistischen Bewusstheit (NLA), einer von buddhistischen Perspektiven geprägten Erweiterung des NLP. Seine Arbeit beruht auf der langjährigen Auseinandersetzung mit systemischem NLP, der Supervision bei Tom Andreas, der gemeinsamen Erkundung buddhistischer Fragen mit dem Dzogchen-Lehrer James Low und der Arbeit mit NLP-Praktizierenden an deren eigenem Erleben. Durch vergleichende Untersuchung erkundet er einen wechselseitigen Dialog: Buddhistische Perspektiven erweitern die Fragen, die NLP an das subjektive Erleben richtet, während die beschreibende und erfahrungsbezogene Präzision des NLP dazu beiträgt, kontemplative Themen auf der Ebene der Wahrnehmung und des Alltags zugänglich zu machen. NLA bringt Mitgefühl und Weisheit in diesen Dialog ein und bewahrt dabei praktisches Handeln, Verantwortung und klare Unterscheidungen zwischen den Traditionen.

Weitere Informationen: www.andreasgmoosdorf.com

Vertiefung und Workshops

Dieses Buch führt Menschen, die bereits mit NLP vertraut sind, in NLA ein. Wer die Erfahrungsdimension vertiefen möchte, kann die Arbeit in angemessen begleiteten Gruppen oder im Einzelcoaching erkunden. Dort lassen sich Fragen in einem passenden Tempo verfolgen, Reaktionen beobachten und Lernen durch Rückmeldung und Beziehung unterstützen.

NLA Practitioner und NLA Master sind Weiterbildungsprogramme des NLA Institute zur Vertiefung und praktischen Erkundung. Das Practitioner-Programm konzentriert sich darauf, wie Erleben Gestalt annimmt und festgehalten wird. Das Master-Programm vertieft die Frage, wie sich diese Bewusstheit bewahren lässt, wenn man Konflikten begegnet, Verantwortung übernimmt, Grenzen setzt und im Alltag handelt.

Aktuelle Programme und Termine: www.nla-institute.com

Eine Erfahrung zu verändern ist etwas anderes, als unsere Beziehung zur Erfahrung zu verändern. Neurolinguistische Bewusstheit erweitert NLP: Sie untersucht, wie Erfahrung organisiert ist, wie wir uns darin verfangen und wie sich unsere Beziehung zu ihr öffnen kann. Im sorgfältigen Dialog mit buddhistischen Perspektiven auf Mitgefühl, Vergänglichkeit, Leiden und Nicht-Selbst verbindet das Buch klare Erläuterungen mit kurzen Selbsterkundungen. Es lädt Menschen mit NLP-Kenntnissen ein, Gedanken, Gefühlen, Beziehungen und Identität mit mehr Klarheit, Fürsorge und Verantwortung zu begegnen.

„Dieses Buch öffnet den Weg zur Neugier und hilft uns, uns auf eine Erkundung einzulassen, die unsere Annahmen hinterfragt. Wenn wir unvoreingenommen schauen, können wir beginnen, die Welt und all ihre Bewohner, uns selbst eingeschlossen, so zu sehen, wie sie tatsächlich sind. Dies ist eine seltene und kostbare Gelegenheit."

— James Low

Dzogchen-Lehrer
in der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus

„Dieses Buch kommt genau zur richtigen Zeit! Es lädt uns ein, NLP aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Im Dialog mit buddhistischer Philosophie und kontemplativer Praxis eröffnet es einen Weg über die gezielte Veränderung unseres Erlebens hinaus. Es lädt uns ein, Vertrautes mit wacher Bewusstheit, weniger Festhalten und mehr Mitgefühl neu zu sehen und Möglichkeiten in der unmittelbaren Erfahrung jenseits des bloßen Tuns zu entdecken."

— Tom Andreas

NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach (DVNLP)

ISBN 978-3-913257-02-0

9 783913 257020

Neurolinguistic Deprogramming Press
www.nld-press.com