

Ausgewählte NLP-Interventionen – wissenschaftlich untersuchte verwandte Mechanismen – praktischer Nutzen

NLP-Interventionen

Ausgewählte Modelle und Werkzeuge

1

Rapport

Bewusster Beziehungsaufbau und wertschätzende Kommunikation (2)

2

Sprache und Framing

Wirkung von Wortwahl und sprachlicher Rahmung (6, 12)

3

Reframing

Neue Bedeutungs- und Handlungsperspektiven entwickeln (1, 8, 10)

4

Perspektivwechsel

Eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten (5, 7)

5

Ressourcenaktivierung

Vorhandene Stärken und hilfreiche Erfahrungen verfügbar machen (3, 9, 11)

6

Zielarbeit / Future Pace

Ziele konkretisieren und zukünftiges Handeln mental vorbereiten (4)

Wissenschaftlich untersuchte verwandte Mechanismen

Beispiele aus der aktuellen Forschung

Interpersonelle Synchronisation

Verbale und nonverbale Abstimmung kann Beziehung und Kooperation unterstützen.

Framing

Unterschiedliche Formulierungen können Bewertungen und Entscheidungen beeinflussen.

Kognitive Neubewertung (Cognitive Reappraisal)

Veränderte Bedeutungszuweisungen können emotionale Reaktionen beeinflussen.

Self-Distancing / Perspective Taking

Distanzierung und Perspektivübernahme können differenziertere Bewertungen erleichtern.

Selbstwirksamkeit (Self-Efficacy)

Selbstwirksamkeit hängt mit Motivation, Ausdauer und Leistung zusammen.

Goal Setting / Mental Simulation

Konkrete Ziele und mentale Simulation können Planung und Zielverfolgung unterstützen.

Praktischer Nutzen in der Zahnarztpraxis

Beiträge zu gelingender Kommunikation

Vertrauen und Kooperation

Kann die Zusammenarbeit mit Patienten und im Team unterstützen.

Gezieltere Kommunikation

Hilft, Informationen verständlich und adressatengerecht zu rahmen.

Neue Handlungsmöglichkeiten

Kann helfen, schwierige Situationen konstruktiver zu bewerten.

Besseres Verständnis

Erweitert die Sicht auf Konflikte und Kommunikationssituationen.

Handlungszuversicht

Kann den Zugriff auf vorhandene Kompetenzen und Bewältigungserfahrungen fördern.

Zielgerichtetes Handeln

Unterstützt die Vorbereitung konkreter nächster Schritte.

Literaturliste

- **(1) Buhle JT, Silvers JA, Wager TD, Lopez R, Onyemekwu C, Kober H, Weber J, Ochsner KN.** Cognitive reappraisal of emotion: a meta-analysis of human neuroimaging studies. *Cerebral Cortex*. 2014;24(11):2981–2990. doi:10.1093/cercor/bht154.
- **(2) Chartrand TL, Lakin JL.** The antecedents and consequences of human behavioral mimicry. *Annual Review of Psychology*. 2013;64:285–308. doi:10.1146/annurev-psych-113011-143754.
- **(3) Flückiger C, Grosse Holtforth M.** Focusing the therapist's attention on the patient's strengths: a preliminary study to foster a mechanism of change in outpatient psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*. 2008;64(7):876–890. doi:10.1002/jclp.20493.
- **(4) Gollwitzer PM, Sheeran P.** Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2006;38:69–119. doi:10.1016/S0065-2601(06)38002-1.
- **(5) Kross E, Ayduk O.** Self-distancing: theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2017;55:81–136. doi:10.1016/bs.aesp.2016.10.002.
- **(6) Kühberger A.** The influence of framing on risky decisions: a meta-analysis. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1998;75(1):23–55. doi:10.1006/obhd.1998.2781.
- **(7) Murdoch EM, Chapman MT, Crane M, Gucciardi DF.** The effectiveness of self-distanced versus self-immersed reflections among adults: systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Stress and Health*. 2023;39(2):255–271. doi:10.1002/smi.3199.
- **(8) Ochsner KN, Bunge SA, Gross JJ, Gabrieli JDE.** Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2002;14(8):1215–1229. doi:10.1162/089892902760807212.
- **(9) Stajkovic AD, Luthans F.** Self-efficacy and work-related performance: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 1998;124(2):240–261. doi:10.1037/0033-2909.124.2.240.
- **(10) Troy AS, Shallcross AJ, Brunner A, Friedman R, Jones MC.** Cognitive reappraisal and acceptance: effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*. 2018;18(1):58–74. doi:10.1037/emo0000371.
- **(11) van Woerkom M, Meyers MC.** Strengthening personal growth: the effects of a strengths intervention on personal growth initiative. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2019;92(1):98–121. doi:10.1111/joop.12240.
- **(12) Wehling E.** Politics and framing: how language impacts political thought. In: Cotter C, Perrin D, eds. *The Routledge Handbook of Language and Media*. London/New York: Routledge; 2018:136–150. doi:10.4324/9781315673134-11.