



– Jeg har i min karriere ennå ikke møtt på et problem som ikke kan løses med NLP, sier coach og forfatter Trine Åldstedt. Hun tegner og forklarer Aftenposten hvordan NLP kan brukes. FOTO: JON HAUGE

Omprogrammerer til bedre ledelse

■ Garanterer resultater med omstridt metode

Coachingmetoden NLP skal omprogrammere hodet slik at man får organisert ideene og handlingene sine bedre. Forskere fnyser.

MONA SÆTHER EVENSEN
JON HAUGE (foto)

NLP, eller nevrolingvistisk programmering, er læren om hvordan sanser, språk og handlinger påvirker hvordan vi forholder oss til og skaper vårt eget liv. Slik beskriver coach og forfatter Trine Åldstedt metoden. Hun har nylig gitt ut boken *Alt sitter i hodet – Hvordan få et bedre liv med NLP*.

– **Metoden har blitt populær. Hvorfor?**

– På grunn av resultatene. Coaching er løsningsorientert og dreier seg om å finne ut hvordan man kan nå sine mål, og da er NLP et verktøy for å oppnå resultater. Jeg har i min karriere ennå ikke møtt på et problem som ikke kan løses med NLP, sier Åldstedt.

Hun har jobbet som coach i over ti år, og driver MetaResour-

Dette er NLP

Står for Nevrolingvistisk programmering.

Utviklet på 1970-tallet av Richard Bandler og John Grinder.

Det er i dag en rekke underretninger.

Omstridt, men populær metode.

Kilde: Wikipedia og boken

«Alt sitter i hodet – Hvordan få et bedre liv med NLP»

Aftenposten fakta

ce AS Centre i Oslo, som tilbyr kurs i NLP.

NLP dreier seg om å avlære utdaterte holdninger og tanke-mønstre og erstatte dem med nye, velfungerende mønstre.

– Metoden er enkel. Utfordringen er å bruke den i dagliglivet, men gjør du det garanterer jeg resultater. Tilbakemeldingene jeg får er økt motivasjon, bedre relasjoner til kollegaer og mer kreativitet.

– **Må være åpen.** – Som leder

må en ta mange beslutninger. NLP gjør at du er mer til stede, mer bevisst, og det gjør noe med valgene du tar, som igjen gir andre resultater, mener Åldstedt. Hun forteller at enkelte er skeptiske til metoden.

– Det viktigste premisset for at coaching skal fungere er at man er åpen for endring.

At det er lite vitenskapelig dokumentasjon på at metoden fungerer tar Åldstedt med stor ro.

– Det er et problem at det foreløpig er lite systematisert kunnskap om feltet, men man kan ikke se bort fra resultatene. De fleste som kommer, gjør det fordi de har sett positive endringer hos kolleger.

Manipulasjon. NLP har fått kritikk for at metoden kan brukes til manipulasjon. Åldstedt synes problemstillingen er interessant, men sier at etter egen erfaring fungerer dette dårlig.

– De som kommer til oss er ute etter positive endringer, og for å få det må du rett og slett oppføre deg på en måte som ikke har rom for manipulerende. NLP er et verktøy, det kan kanskje misbrukes.

jobb@aftenposten.no