

# INHALT

Allgemeines über NLP .....	1
Historischer Exkurs .....	1
Was ist neurolinguistisches Programmieren? .....	2
Vor(ur)teile von und gegen NLP .....	4
Prämissen des NLP .....	6
Deziierte Anwendungsbereiche .....	9
Ökonomie.....	9
Gesundheitswesen.....	12
Psychiatrie und Soziologie .....	14
Justiz und Mediation.....	15
Pädagogik.....	16
Essentielles Basiswissen .....	18
Im Schatten des Unterbewussten – unsere Psyche .....	18
Der menschliche Verstand.....	21
Grundsätze menschlicher Kommunikation.....	25
Mit NLP kommunizieren .....	29
Repräsentationssysteme .....	29
Sprachmuster erkennen und verstehen .....	31
Generalisierung.....	32
Tilgung .....	33
Verzerrung .....	33
NLP-Techniken und Strategien .....	35
Ankern.....	35
Rapport .....	36
Six-Step-Reframing.....	37
Swish-Technik .....	39
Fast Phobia.....	41
Was genau sind Strategien? .....	45

Submodalitäten.....	46
Verbale Indikatoren.....	48
Übersicht über die wichtigsten Submodalitäten .....	49
Wirkungsweisen von Submodalitäten.....	52
Bedingungen für erfolgreiche Strategien .....	55
Installation einer Strategie.....	56
Utilisation .....	57
Entscheidungspunkte und Kontextmarkierungen .....	57
Strategisches Streamlining.....	58
Verschiedene Strategien und ihre Anwendung.....	59
Das TOTE-Modell .....	59
Die Entscheidungsstrategie .....	60
SMART-Strategie .....	62
Flexibilitätsstrategie.....	64
Liebesstrategie .....	65
Rechtschreibstrategie .....	66
Das Pralinee-Muster .....	67
Walt Disney-Strategie .....	68
Der Pfad ins Unterbewusstsein – Hypnose .....	71
Vorurteile.....	71
Vorteile.....	73
Definitionen .....	74
Erkennungsmerkmale einer Trance .....	75
Hypnoseprinzipien nach Milton Erickson.....	76
Utilisation .....	77
Indirekte Suggestionen .....	77
Pacing & Leading.....	77
Metaphern .....	78
Manipulationstechniken.....	80
Wiederholung.....	81

Die Beharrungsfalle .....	82
Der Freundschaftstrick .....	82
Manipulation durch Erzeugen von Angst.....	83
Herdentrieb .....	84
Mit NLP verantwortungsvoll Leben lernen.....	85