

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
Dezidierte 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
Rechtschreibestrategie	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