

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
<b>Einleitung</b>	<b>17</b>
Über dieses Buch	17
Törichte Annahmen über den Leser	18
Personen in diesem Buch	18
Wie dieses Buch aufgebaut ist	18
Teil I: Vorbereitung Ihrer NLP-Reise	19
Teil II: Verbindung zur Welt	19
Teil III: Schärfen Ihrer NLP-Werkzeuge	19
Teil IV: Auf der Kommunikations-Rolltreppe fahren	19
Teil V: Der Top-Ten-Teil	20
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	20
Wohin geht die Reise?	20
 <b>Teil I</b>	
<b>Vorbereitung Ihrer NLP-Reise</b>	<b>23</b>
 <b>Kapitel 1</b>	
<b>Wo befinden Sie sich jetzt gerade?</b>	<b>25</b>
Erläuterung der Grundlagen des NLP	26
Aufstellung am Startblock	26
Beginnen Sie mit Ihrer Absicht	29
Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Lernen	30
Unterwegs auf Goldstücke achten	32
Spaß ist Pflicht	33
 <b>Kapitel 2</b>	
<b>Versetzen Sie sich mit NLP in die richtige Geisteshaltung</b>	<b>35</b>
Ursache und Wirkung	36
Die Sprache einstellen	38
Den inneren Dialog untersuchen	39
Rückblick auf die NLP-Präsuppositionen	41
Erfassen der Landkarten	46
Die verschiedenen Landkarten erkennen	46
Reisen durch das Gebiet	47

## ***Übungsbuch NLP für Dummies***

Veränderung des Fokus durch Ihre Projektionen	49
Wählen Sie Ihre Geisteshaltung	53

### ***Kapitel 3***

#### ***Planen Sie Ihre Landkarte*** **57**

Erfassen Sie Ihre Lebensreise auf einer Karte	57
Einschätzen, wo Sie sich auf Ihrer Reise befinden	60
Ihr Lebensrad zusammenbauen	63
Zielen Sie auf die Sterne	65
Smarter als SMART: Wohl formulierte Ziele kreieren	67
Den Fokus wählen	67
Gestalten Sie Ihr wohl formuliertes Ziel	68
Seinen eigenen Widerstand überwinden	73
Fragen kartesischer Art	74
Auf Ihrer Reise den Kurs halten	75
Sanft weiterrollen	77
Halten Sie den Traum unbewusst fest	78
Auf Kurs bleiben	79
Machen Sie etwas daraus	80

### ***Kapitel 4***

#### ***Arbeiten mit Ihrem Unterbewusstsein*** **81**

Bewusste und unbewusste Verhaltensweisen erkennen	81
Auf der Suche nach verborgenen Botschaften	83
Unbewusste Ängste entdecken	88
Ihre eigenständigen Teile integrieren	89
Ihren Mittelpunkt finden	94

### ***Kapitel 5***

#### ***Erkennen, wie Sie Ihre Denkweise filtern*** **97**

Das Kommunikationsmodell überprüfen	97
Tilgungen ausschließen	99
Sich über Verzerrungen Klarheit verschaffen	100
Verallgemeinerungen vornehmen	101
Tilgungen, Verzerrungen und Verallgemeinerungen kombinieren	103
Sendung zum Empfang	105
Das interne und externe Metaprogramm	105
Ihre Werte entdecken	109
Blockierte Filter erkennen	113
Erinnerungen verschieben	115

**Teil II**  
**Verbindung zur Welt** **117**

**Kapitel 6**  
**Sehen, Hören, Fühlen** **119**

Ihre VAK-Präferenzen offenlegen	119
Stärken Ihrer Verbindungen durch VAK-Präferenzen	122
Ein Blick auf die sprachlichen Präferenzen	123
Matching und Wechseln zwischen VAK-Präferenzen	125
VAK desensibilisieren	127
Die Leidenschaft entfachen	130
Muster entdecken	132

**Kapitel 7**  
**Rapport entwickeln** **137**

Ein Blick auf Ihre wichtigsten Mitmenschen	137
Matching und Mirroring (Spiegeln)	139
Pacing und Leading (Führen)	143
Rapport brechen	147
In die Schuhe der anderen Person schlüpfen	151

**Kapitel 8**  
**Beeinflussen mit Metaprogrammen** **155**

Auf Metaprogramme hören und Filter entdecken	156
Der Richtungs-Filter: »Hin zu« oder »weg von«	157
Der Chunk-Größe-Filter: Die Größe der Information	160
Der Logik-Filter: Wahl des Verfahrens	163
Der Primärinteressen-Filter	166
Gewinnbringende Kombinationen	168
Metaprogramme anwenden	169
Mit Skript zu Ergebnissen	169

**Teil III**  
**Schärfen Ihrer NLP-Werkzeuge** **173**

**Kapitel 9**  
**Ihre Emotionen managen** **175**

Die Fähigkeiten der Anker schätzen lernen	175
Anker setzen	178

## ***Übungsbuch NLP für Dummies***

Ihren Kreis der Exzellenz erstellen	178
Ihre eigenen Anker setzen	180
Sich Herausforderungen stellen	182
Das Positive festhalten	184
Die Ketten sprengen	185
Die Auslöser eine Woche überprüfen	187
Umgang mit Kritik	188

### ***Kapitel 10***

#### ***Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Erfahrungen*** **193**

Ihre Erinnerung aufzeichnen	193
Bekannschaft mit Submodalitäten schließen	195
Assoziieren und Dissoziieren	200
Erinnerungen verbessern	201
Mit Ihren Erfahrungen aufräumen	204
Eine begrenzende Überzeugung verändern	204
Die benötigten Ressourcen schaffen	207
Emotional schwere Zeiten durchstehen	208

### ***Kapitel 11***

#### ***Richten Sie sich an Ihrem Ziel aus*** **211**

Ein Blick auf die logischen Ebenen	211
Los geht's mit einer leichten Veränderung	213
Bereiche ins Gleichgewicht bringen	213
Kräftigen Ihrer NLP-Muskeln	216
Sich auf Ihre Identität, Werte und Überzeugungen konzentrieren	218
Ihre Identität erforschen	218
Ihre Werte in Reih und Glied bringen	220
Machen Sie Ihre Überzeugungen (Glaubenssätze) mächtiger	221
Ihren Traumjob auswerten	222
Durch die Ebenen fließen für ein zielbewusstes Leben	225

### ***Kapitel 12***

#### ***Strategien auf Erfolg einstellen*** **231**

Strategien beschreiben	232
Ihre Strategien auswerten	233
Strategien analysieren	237
Die Strategie eines anderen aufdecken	239
Die Augen lesen	239
Strategie, um zu erkennen, ob jemand »normal organisiert« ist	240
Begutachtung als Strategie	241
Neue Muster entwerfen	245
Tiefe Atmung: Eine beruhigende Strategie	246

<b>Kapitel 13</b>	
<b>Arbeiten mit Ihrer Time-Line</b>	<b>249</b>
Ihre persönliche Time-Line entdecken	249
Ihre Vergangenheit und Gegenwart darstellen	250
Lassen Sie Ihre Time-Line für sich arbeiten	253
Die Entfaltung der Vergangenheit beobachten	256
Angst vor einem zukünftigen Ereignis überwinden	261
Ziele in Ihrer Time-Line platzieren	263
Verbindung zur Vergangenheit herstellen	265
In die Zeit hinein und aus der Zeit heraus	268
<b>Teil IV</b>	
<b>Auf der Kommunikationsrolltreppe fahren</b>	<b>271</b>
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Sprache mit dem Meta-Modell anpassen</b>	<b>273</b>
Das Meta-Modell definieren	273
In die Tiefenstruktur eintauchen	274
Möglichkeiten erweitern	275
Die Notwendigkeit in Frage stellen	277
Die Universalien in Bewegung setzen	279
Verzerrungsmuster lesen	280
Tilgungen auflösen	283
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Sprache mit dem Milton-Modell anpassen</b>	<b>287</b>
In Hypnose gleiten	287
Unterscheiden zwischen direkter und indirekter Hypnose	288
Trance im Alltag entdecken	289
Der Weg des weichen Fokus zur Trance	291
Ihr Publikum mit dem Milton-Modell fesseln	292
Begriffe verwenden, um sich in Trance zu versetzen	292
Die wichtigsten Muster	301
Das Milton-Modell zum Meta-Modell in Beziehung setzen	308
Die Muster zusammenschweißen	310

**Kapitel 16**

**Magie des Geschichtenerzählens 313**

Ein Blick auf Ihr Leben in Form von Geschichten	313
Struktur in Geschichten erkennen	314
Geschichten aus Ihrer eigenen Erfahrung erzählen	315
Ihre Geschichte schreiben	317
Befolgen der Formel zum Geschichtenverfassen	318
Ihre Fertigkeiten in der Erzählkunst verbessern	323
Planen Sie Ihre eigene Geschichte	324

**Teil V**

**Der Top-Ten-Teil 327**

**Kapitel 17**

**Zehn Wege, NLP an den Arbeitsplatz zu bringen 329**

Die Unternehmensstrategie festlegen	329
Beginnen Sie bei sich selbst: Seien Sie ein Vorbild	330
Packen Sie schwierige Themen an	330
Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Kollegen	331
Schaffen Sie Ihre eigene Arbeitsplatzkultur	332
Bauen Sie Rapport mit Kollegen und Geschäftspartnern auf	332
Nehmen Sie Ihre Karriere selbst in die Hand	333
Wecken Sie Ihre Sinne	333
Marketing mit Metaprogrammen	334
Finden Sie heraus, wie Sie besser werden	334

**Kapitel 18**

**(Ungefähr) zehn Möglichkeiten, Ihre NLP-Fertigkeiten zu erhalten 335**

Ihren Vorsatz fassen	335
Ein NLP-Tagebuch führen	336
Zurück zu den Grundlagen	337
Neugierig bleiben	338
Umgang mit NLP-Werkzeugen	339
In Alltagssituationen Ausschau nach NLP halten	339
Ihre Gewohnheiten überprüfen	340
Skript für Ihre Kommunikationen verfassen	341
Andere unterrichten	341
Wählen Sie ein Modell der Exzellenz	341
Sich einer Übungsgruppe anschließen	342

**Stichwortverzeichnis 343**