

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einleitung	17
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
Teil I Vorbereitung Ihrer NLP-Reise	23
Kapitel 1 Wo befinden Sie sich jetzt gerade?	25
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
Kapitel 2 Versetzen Sie sich mit NLP in die richtige Geisteshaltung	35
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
Bekanntschaft 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

Kapitel 13	
Arbeiten mit Ihrer Time-Line	249
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
Teil IV	
Auf der Kommunikationsrolltreppe fahren	271
Kapitel 14	
Sprache mit dem Meta-Modell anpassen	273
Das Meta-Modell definieren	273
In die Tiefenstruktur eintauchen	274
Möglichkeiten erweitern	275
Die Notwendigkeit in Frage stellen	277
Die Universalen in Bewegung setzen	279
Verzerrungsmuster lesen	280
Tilgungen auflösen	283
Kapitel 15	
Sprache mit dem Milton-Modell anpassen	287
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

Übungsbuch NLP für Dummies

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