

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort der deutschen Übersetzerin	11
Einleitung	17
 Kapitel I	 19
Glaubenssätze: Ihre Identifikation und Veränderung	19
Ein Modell für Veränderung mit NLP	21
Weitere Elemente, die Veränderung beeinflussen	25
Arten von Glaubenssätzen	37
Fallen bei der Identifizierung von Glaubenssätzen	40
Identifizieren von Glaubenssätzen	43
Die Struktur von Glaubenssätzen und von der Realität	45
 Kapitel II	 47
Realitäts-Strategien	47
Demonstration: Realitäts-Strategien	48
Übung: Realitäts-Strategien	55
Fragen	58
 Kapitel III	 65
Glaubensstrategien	65
Demonstration: Glaubensstrategien	66
Übung: Identifizieren von Glaubensstrategien	76
 Kapitel IV	 79
Re-Imprinting	79
Wie Prägungen (imprints) auftreten und was sie sind	80
Modellbildung und die Übernahme der Perspektive des anderen	83
Identifikation und Arbeit mit Prägungen	85
Demonstration: Re-Imprinting	90
Fragen	108
Zusammenfassung: Der Re-Imprinting-Prozeß	115

Kapitel V	119
Inkongruenz und konfligierende Glaubenssätze	119
Ursachen von Inkongruenz	120
Identifizieren von Konflikten	123
Arbeiten mit konfligierenden Glaubenssätzen	125
Demonstration: Glaubenskonflikte	127
Fragen	141
Zusammenfassung: Das Konflikt-Integrations-Modell	144
Kapitel VI	147
Kriterien	147
Demonstration: Kriterien im Konflikt	150
Zusammenfassung: Kriterienhierarchie	170
Kapitel VII	173
Mehr über NLP und Gesundheit	173
Formel für Verhaltensänderung	176
Metapher	178
Fragen	183
Kapitel VIII	195
Allergien	195
Schnelle Allergie-Demonstration	196
Fragen	203
Zusammenfassung: Schneller Allergie-Prozeß	205
Zusammenfassung: Drei Anker Allergie-Prozeß	207
Vordergrund/Hintergrund	207
Demonstration: Vordergrund/Hintergrund	208
Zusammenfassung: Vordergrund/Hintergrund-Prozeß	212
Zusammenfassung: „Mapping across“-Submodalitäten-Prozeß	213
Epilog	214
Übung	214
Glossar	219
Literatur	223