

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Stephan Landsiedel	6
Teil 1: Einleitung.....	7
1.1 Was sind Metaprogramme?.....	7
1.2 Wo können Metaprogramme eingesetzt werden?.....	9
1.3 Geschichte der Metaprogramme.....	11
Teil 2: Ausgesuchte Metaprogramme	14
2.1 Überblick	14
2.2 <u>Internaler und externer Referenzbezug</u>	16
2.2.1 Beschreibung dieses Metaprogramms	16
2.2.3 Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext	19
2.2.4 Fragen zum Elizitieren der Ausprägung des Metaprogramms	19
2.2.5 Sprachmuster und Körpersprache.....	20
2.2.6 Übungsaufgaben.....	21
2.3 <u>Reaktion auf Stress</u> (kognitiv – flexibel – emotional)	26
2.3.1 Beschreibung des Metaprogramms.....	26
2.3.2 Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	28
2.3.3 Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext	29
2.3.4 Fragen zum Elizitieren der Ausprägung des Metaprogramms	31
2.3.5 Sprachmuster und Körpersprache.....	32
2.3.6 Übungsaufgaben.....	33
2.4 <u>Optionen – Prozeduren</u>	39
2.4.1 Beschreibung des Metaprogramms.....	39
2.4.2 Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	41
2.4.3 Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext	44
2.4.4 Fragen zum Elizitieren der Ausprägung des Metaprogramms	45
2.4.5 Sprachmuster und Körpersprache.....	45
2.4.6 Übungsaufgaben.....	46
2.5 <u>Proaktiv – Reaktiv</u>	52
2.5.1 Beschreibung dieses Metaprogramms	52
2.5.2 Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	53

2.5.3	Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext.....	55
2.5.4	Fragen zum Elizitieren der Ausprägung dieses Programms.....	57
2.5.5	Sprachmuster und Körpersprache.....	57
2.5.6	Übungsaufgaben.....	60
2.6	<u>Detail – Überblicksorientiert</u>	66
2.6.1	Beschreibung dieses Metaprogramms	66
2.6.2	Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	67
2.6.3	Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext	70
2.6.4	Fragen zum Elizitieren der Ausprägung des Metaprogramms	72
2.6.5	Sprachmuster und Körpersprache.....	73
2.6.6	Übungsaufgaben.....	74
2.7	<u>Convincer-Kanal</u>	80
2.7.1	Beschreibung des Metaprogramms.....	80
2.7.2	Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	81
2.7.3	Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext	84
2.7.4	Fragen zum Elizitieren der Ausprägung des Metaprogramms	84
2.7.5	Sprachmuster und Körpersprache.....	85
2.7.6	Übungsaufgaben:.....	88
2.8	<u>Convincer-Modus</u>	93
2.8.1	Beschreibung dieses Metaprogramms	93
2.8.2	Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	95
2.8.3	Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext.....	96
2.8.4	Fragen zum Elizitieren der Ausprägung des Metaprogramms	97
2.8.5	Sprachmuster und Körpersprache.....	98
2.8.6	Übungsaufgaben.....	100
2.9	<u>Unterschiede-Gleichheit</u>	105
2.9.1	Beschreibung des Metaprogramms.....	105
2.9.2	Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	108
2.9.3	Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext.....	110
2.9.4	Fragen zum Elizitieren der Ausprägung des Metaprogramms	110
2.9.5	Sprachmuster und Körpersprache.....	111
2.9.6	Übungsaufgaben.....	113
2.10	<u>Hin zu – weg von</u>	118
2.10.1	Beschreibung des Metaprogramms.....	118

2.10.2 Bedeutung und Anwendung im beruflichen Kontext	119
2.10.3 Bedeutung und Anwendung im privaten Kontext	121
2.10.4 Fragen zum Elizitieren der Ausprägung des Metaprogramms	121
2.10.5 Sprachmuster und Körpersprache.....	122
2.10.6 Übungsaufgaben.....	123
Teil 3: Gemischter Übungsteil	128
3.1 Aufgabenstellung.....	128
3.2 Aufgaben	128
Teil 4: Lösungsvorschläge für die Übungen	134
4.1 Lösungsvorschläge für Aufgaben aus Teil 2.....	134
4.2 Lösungsvorschläge für Aufgaben aus Teil 3.....	160
Teil 5: Die Veränderung von Metaprogrammen	163
5.1 Kurzfassung.....	163
5.2 Metaprogramme verändern – Warum?.....	163
5.3 Fundamentale Konzepte der Metaprogrammveränderung.....	164
5.3.1 Die Stabilität von Metaprogrammen	164
5.3.2 Ansätze zur Veränderung von Metaprogrammen.....	165
5.3.3 Grundannahmen der Metaprogrammveränderung	165
5.4 Das Meta-Change-Format	166
5.4.1 Grundlagen	166
5.4.2 Die Formatstruktur.....	167
5.4.3 Beschreibung des Meta-Change-Formats	168
5.4.4 Anwendungserfahrungen und Grenzen	171
Quellenangaben:.....	172
Service und Produkte von Landsiedel NLP Training.....	173