

I. Allgemeines

- I.1. **Wofür steht NLP?**
- I.2. NLP- ein »psychologischer« Werkzeugkasten
- I.3. Neurolinguistisches Programmieren 1+2
- I.4. **Die Entwicklung des NLP** – Übersicht
- I.5. Die Entwicklung des NLP 1+2
- I.6. Die zehn wichtigsten **NLP-Vorannahmen** – Übersicht
- I.7. Zehn NLP Vorannahmen 1+2
- I.8. Weitere NLP Vorannahmen
- I.9. **Die NLP-Beziehung**
- I.10. Format-Rahmen
- I.11. **NLP-Formate** – Übersicht
- I.12. Übungs-Setting: A,B,C
- I.13. Modell der Lernstadien
- I.14. **Rapport - Pacing - Leading** 1+2
- I.15. Rapport - Pacing - Leading – Übersicht
- I.16. Pacing – Arten

II. Wahrnehmung und Zustände

- II.1. **Wahrnehmung – Filter** 1+2
- II.2. Wahrnehmung – sinnlich konkret 1+2
- II.3. Wahrnehmungskanäle – Inputkanäle
- II.4. Speicherung – **Repräsentationssysteme**

II.5. **Augenzugangshinweise**, Augenmuster

- II.6. Wahrnehmungs-Typen – Merkmale (B.A.G.E.L.)
- II.7. Wahrnehmungs-Typen – weitere Merkmale
- II.8. Wahrnehmung – physiologische Merkmale
- II.9. Wahrnehmungsebenen in der Sprache 1-4
- II.10. Meta-Programme
- II.11. **Zustände** (States) 1+2
- II.12. Zustände (States) – Übersicht
- II.13. **Kritik in Feedback – Format**
- II.13.a. *Format-Schritte*
- II.13.b. *Format-Demo* 1+2
- II.13.c. *Format-Grafik*
- II.13.d. *Praxis-Tips*
- II.14. **Fast Phobia Cure – Format**
- II.14.a. *Format-Schritte*
- II.14.b. *Format-Demo*
- II.14.c. *Format-Grafik*
- II.14.d. *Praxis-Tips*
- II.15. **Wahrnehmungspositionen**
- II.16. **Wahrnehmungspositionen-Technik – Format**
- II.16.a. *Format-Schritte*
- II.16.b. *Format-Demo* 1+2
- II.16.c. *Format-Grafik*

II.16.d. *Praxis-Tips*

III. Ziele

- III.1. Ziele 1+2
- III.2. PeneTRANCE-Modell
- III.3. **Zeitprogression – Format**
 - III.3.a. *Format-Schritte*
 - III.3.b. *Format-Demo 1+2*
 - III.3.c. *Format-Grafik*
 - III.3.d. *Praxis-Tips*

IV. Ankern

- IV.1. Ankern – Definition und Funktionsweise
- IV.2. Anker setzen (= installieren)
- IV.3. Standardschritte beim Ankern
- IV.4. Ankern – Anwendung 1+2
- IV.5. **Moment of Excellence – Format**
 - IV.5.a. *Format-Schritte*
 - IV.5.b. *Format-Demo*
 - IV.5.c. *Format-Grafik*
 - IV.5.d. *Praxis-Tips*
- IV.6. **Collapsing Anchors – Format**
 - IV.6.a. *Format-Schritte*

IV.6.b. *Format-Demo*

IV.6.c. *Format-Grafik*

IV.6.d. *Praxis-Tips*

IV.7. **Collapsing Anchors – Variante**

IV.7.a. *Format-Schritte*

IV.7.b. *Format-Demo*

IV.7.c. *Format-Grafik*

IV.7.d. *Praxis-Tips*

IV.8. **Chaining – Format**

IV.8.a. *Format-Schritte*

IV.8.b. *Format-Demo 1+2*

IV.8.c. *Format-Grafik*

IV.8.d. *Praxis-Tips*

IV.9. **Vitamin R – Format**

IV.9.a. *Format-Schritte*

IV.9.b. *Format-Demo 1+2*

IV.9.c. *Format-Grafik*

IV.9.d. *Praxis-Tips*

IV.10. **Mentor-Technik – Format**

IV.10.a. *Format-Schritte*

IV.10.b. *Format-Demo 1+2*

IV.10.c. *Format-Grafik*

IV.10.d. *Praxis-Tips*

IV.11. **Piece of Cake – Format**

- IV.11.a. *Format-Schritte*
- IV.11.b. *Format-Demo*
- IV.11.c. *Format-Grafik*
- IV.11.d. *Praxis-Tips*

V. Reframing

- V.1. Reframing – Übersicht
- V.2. Reframing – Definition, Funktionsweise, Anwendung 1+2
- V.3.1. Reframing – Kontextreframing
- V.3.2. Reframing – Bedeutungsreframing
- V.4. Reframing – Überblick und Beispiele 1+2
- V.5. **Six-Step-Reframing – Format**
 - V.5.a. *Format-Schritte*
 - V.5.b. *Format-Demo 1+2*
 - V.5.c. *Format-Grafik*
 - V.5.d. *Praxis-Tips 1+2*
- V.6. **Verhandlungs-Reframing – Format**
 - V.6.a. *Format-Schritte*
 - V.6.b. *Format-Demo 1+2*
 - V.6.c. *Format-Grafik*
 - V.6.d. *Praxis-Tips*

V.7. **Identity Process – Format**

- V.7.a. *Format-Schritte*
- V.7.b. *Format-Demo 1+2*
- V.7.c. *Format-Grafik*
- V.7.d. *Praxis-Tips*

VI. Meta-Modell

- VI.1. Meta-Modell der Sprache – Definition, Funktionsweise, Anwendung 1+2
- VI.2. Meta-Modell-Verletzungen 1-3
- VI.3. Meta-Modell – Transformationsgrammatik

VII. Milton-Modell

Hypnotische Sprachmuster 1-4

VIII. Metaphern

- VIII.1. Metaphern – Übersicht
- VIII.2. Metaphern – Definition, Funktionsweise, Anwendung 1+2
- VIII.3. Metaphern erstellen 1-3
- VIII.4. Metaphern erstellen – Übersicht

IX. Neuro-Logische Ebenen

IX.1. Neuro-Logische Ebenen – Definition,
Funktionsweise, Anwendung 1+2

IX.2. Chunking

IX.3. **Alignment – Format**

IX.3.a. *Format-Schritte*

IX.3.b. *Format-Demo 1+2*

IX.3.c. *Format-Grafik*

IX.3.d. *Praxis-Tips*

X. Submodalitäten

X.1. Submodalitäten – Definition, Funktionsweise,
Anwendung 1+2

X.2. Submodalitäten – analog/digital

X.3. **Swish – Format**

X.3.a. *Format-Schritte*

X.3.b. *Format-Demo 1+2*

X.3.c. *Format-Grafik*

X.3.d. *Praxis-Tips*

X.4. **Praliné-Muster – Format**

X.4.a. *Format-Schritte*

X.4.b. *Format-Demo*

X.4.c. *Format-Grafik*

X.4.d. *Praxis-Tips*

X.5. **Verwirrung in Verstehen – Format**

X.5.a. *Format-Schritte*

X.5.b. *Format-Demo*

X.5.c. *Format-Grafik*

X.5.d. *Praxis-Tips*

XI. Beliefs und Glaubenssysteme

XI.1. Beliefs und Glaubenssysteme – Definition,
Funktionsweise, Anwendung 1+2

XI.2. Beliefs – Beispiele auf verschiedenen neuro-
logischen Ebenen

XI.3. **Belief in Zweifel – Format**

XI.3.a. *Format-Schritte*

XI.3.b. *Format-Demo 1+2*

XI.3.c. *Format-Grafik*

XI.3.d. *Praxis-Tips*

XII. Time-Line (Zeitlinie)

XII.1. Time-Line – Definition, Funktionsweise,
Anwendung 1+2

XII.2. **Change History – Format**

XII.2.a. *Format-Schritte*

XII.2.b. *Format-Demo*

XII.2.c. *Format-Grafik*

XII.2.d. *Praxis-Tips*

XII.3. ***Change History – Variante***

XII.3.a. *Format-Schritte*

XII.3.b. *Format-Demo*

XII.3.c. *Format-Grafik*

XII.3.d. *Praxis-Tips*

XII.4. ***Re-Imprinting – Format***

XII.4.a. *Format-Schritte*

XII.4.b. *Format-Demo 1-3*

XII.4.c. *Format-Grafik*

XII.4.d. *Praxis-Tips*

XIII. Strategien

XIII.1. Strategien – Definition, Funktionsweise,
Anwendung 1+2

XIII.2. Strategien – Schreibweise

XIII.3. T.O.T.E.-Modell

XIII.4. R.O.L.E.-Modell

XIII.5. Walt-Disney-Strategie – Grundlagen

XIII.6. ***Walt-Disney-Strategie – Format***

XIII.6.a. *Format-Schritte*

XIII.6.b. *Format-Demo 1+2*

XIII.6.c. *Format-Grafik*

XIII.6.d. *Praxis-Tips*

XIII.7. ***New Behavior Generator – Format***

XIII.7.a. *Format-Schritte*

XIII.7.b. *Format-Demo 1+2*

XIII.7.c. *Format-Grafik*

XIII.7.d. *Praxis-Tips*

XIII.8. ***Meta-Kognitions-Strategie – Format***

XIII.8.a. *Format-Schritte*

XIII.8.b. *Format-Demo 1+2*

XIII.8.c. *Format-Grafik*

XIII.8.d. *Praxis-Tips*

XIV. S.C.O.R.E.-Modell 1+2

XV. Glossar

XVI. Quellen / Literaturverzeichnis