

Inhalt

Vorwort	7
Wie alles anfang	9
Einführung: Die Schatztruhe	11
1. Impro-Basics oder „Bühne frei!“	15
1.1 Impro – Was ist das überhaupt?	15
1.2 Grundregeln	16
1.3 Szenen entwickeln – Wie finde ich eine Idee?	17
1.4 Charaktere und Spielfiguren	18
2. Einstiegs- und Gruppenspiele	21
2.1 Lasst die Spiele beginnen! – Eisbrecher und Kennenlernspiele	21
2.2 Die Antennen ausfahren – Spiele für die Aufmerksamkeit	24
2.3 Alles ist okay – Spiele zum Fehlermachen	32
2.4 Modell der Welt akzeptieren – Spiele zum Ja-Sagen	36
2.5 Spiele für die Gruppendynamik	41
3. Spiele in der NLP-Practitioner-Ausbildung	47
3.1 Modell der Welt – Kalibrieren	47
3.2 Emotionen und States	54
3.3 VAKOG	63
3.4 Reframing	67
3.5 Teile-Modell des NLP / innere Anteile	73
3.6 Sprachspiele	74
3.7 Strategien	80
3.8 Timeline	82

4. Spiele in der NLP-Master-Ausbildung	83
4.1 Persönlichkeitsentwicklung – Life Design	83
4.2 Glaubenssätze	85
4.3 Werte	87
4.4 Hypnose, Trance/ Nested Loops	88
4.5 Satir-Kategorien	90
4.6 Modelling	93
4.7 Metaprogramme	94
 5. Trainer-Skills/ Bühnenperformance	 99
5.1 Spontaneität und Schlagfertigkeit	100
5.2 Spiel mit dem Status	103
5.3 Lebendigkeit und Emotion	108
5.4 Sprache im Training	112
5.5 Bodenanker	115
5.6 Wahrnehmung der Gruppe/ Gruppenrapport	118
5.7 Vorannahmen	120
5.8 Satir für Trainer	122
 6. Zu guter Letzt	 123
6.1 Impro im Seminarkontext – Praxis-Tipps	123
6.2 Impro in der NLP-Ausbildung: Welches Spiel bei welchem Thema?	124
6.3 Spieleverzeichnis alphabetisch	128
 Literatur und Links	 131
Danksagung	133
Die Autorin	135