

# Inhalt

Vorwort.....	13
Einführung .....	17
<b>1. Meisterschaft im NLP – was ist das?.....</b>	<b>29</b>
1.1 Das Persönlichkeitspentagramm – was ist <i>wirklich</i> wichtig im Leben?.....	30
1.1.1 Das Erkenntnisfeld: Gibst du deiner Intuition eine Chance? .....	32
1.1.2 Das Geschlechterfeld: Wie lebst du dein Frau- oder Mannsein? .....	35
1.1.3 Das Kontaktfeld: Lebe deine Bedürfnisse!.....	38
1.1.4 Das Kommunikationsfeld: Zuhören wie Momo oder immer nur reden?.....	40
1.1.5 Das Hierarchiefeld: Führen oder führen lassen? .....	43
1.2 Dein persönliches Masterprojekt: Finde deine wichtigste Qualität heraus..	46
<b>2. Systeme – Muster in den verborgenen Spielen des Lebens .....</b>	<b>49</b>
2.1 Was bedeutet Systemtheorie?.....	50
2.2 Was ist Systemtheorie im NLP – und was nicht?.....	51
2.3 Systemtheorie praktisch: Was wir im NLP damit machen .....	55
<b>3. Eine Grundformel der Veränderung .....</b>	<b>57</b>
3.1 Die typische Beziehung im NLP-Coaching.....	57
3.2 Der ganze Veränderungsprozess auf einer Timeline: das S.C.O.R.E.-Modell .....	58
3.3 Unsere Weiterentwicklung: der Dreier-Loop der Veränderung.....	60
3.3.1 Der Dreier-Loop der Veränderung im Businesskontext .....	62
3.3.2 Der Dreier-Loop der Veränderung in Therapie, Coaching und Selbstmanagement.....	66
<b>4. Werte – das Sternbild deines Lebens .....</b>	<b>75</b>
4.1 Was sind Werte?.....	76
4.1.1 Sokrates und das Wissen vom Nichtwissen .....	77
4.1.2 Wertetoleranz und Wertediktatur .....	79
4.2 Wenn Werte in Konflikt geraten .....	81
4.2.1 Die Wertehierarchie – die klassische Variante .....	83
4.2.2 Die Wertehierarchie nach der <i>perspektiven</i> -Methode .....	85
4.3 Wertearbeit in Wirtschaft und Organisationen .....	89
4.4 Gesellschaftliche Werte: das Ich, das Wir und das progressive Wir .....	94
4.5 Zum Schluss eine therapeutische Wertearbeit mit Carolin.....	95

<b>5.</b>	<b>Ankern für Meister*innen .....</b>	99
5.1	Deinen Raumankern auf der Spur .....	100
5.2	Immer auf die gleiche Stelle: Methoden des Mehrfachankerns .....	102
5.3	Kopf hoch! Probleme körpersprachlich entmachten .....	105
5.4	Ein kräftiger Schluck aus der Pulle.....	107
5.5	Der Rettungsanker .....	107
5.6	Ankern auf der Insel des Seins .....	108
<b>6.</b>	<b>Persönlichkeit und Potenziale – Teams und Typen .....</b>	111
6.1	Persönlichkeit – was ist das eigentlich? .....	111
6.1.1	Trait oder State – wo steht NLP? .....	112
6.1.2	Unsere Persönlichkeit im Spiegel der Neurobiologie.....	113
6.2	Geschichte: von ungewöhnlichen Ansätzen bis zu mörderischer Ideologie .....	115
6.3	Carl Gustav Jung und die psychologischen Typen .....	116
6.3.1	Das Original von 1921 mit acht Typen.....	116
6.3.2	Aus acht mach 16: der MBTI .....	117
6.4	Die Metaprogramme des NLP.....	119
6.4.1	Der Richtungsfilter: Hin zum Spaß oder weg vom Leid? .....	122
6.4.2	Möglich oder notwendig? Der Beweggrundfilter (Modal-Operator-Filter) .....	123
6.4.3	Wer sagt dir, dass du „gut“ bist? Der Bezugsrahmenfilter .....	125
6.4.4	Wann glaubst du, dass jemand gut ist? Der ÜberzeugungsfILTER .....	127
6.4.5	Was ist gut für dich, was für andere? Der Management-Richtungsfilter.....	129
6.4.6	Gleich loslegen oder erst mal abwarten? Proaktiv oder reaktiv? .....	131
6.4.7	Lieber alleine machen oder kooperieren? Der Gemeinsamkeitsfilter .....	133
6.4.8	Menschen – Dinge – Systeme: der Arbeitspräferenzfilter .....	135
6.4.9	Wichtig bei Stellenbesetzungen und Teamentwicklung: der Primäre-Interessen-Filter .....	136
6.4.10	Kurz und knackig oder lieber alles ganz genau? Der Chunk-Filter .....	139
6.4.11	Matchen oder Mismatchen? Der Beziehungsfilter.....	141
6.4.12	Cool bleiben oder an die Decke gehen? Reaktion auf emotionalen Stress ...	143
6.4.13	Blick zurück oder nach vorn? Der Zeitfilter .....	144
6.4.14	Innen- oder Außenwelt? Der Aufmerksamkeitsfilter .....	147
6.5	Typologien und Ethik .....	149
6.6	Beobachtungen auswerten mit unserem Metaprogramm-Erhebungsbogen.....	150
6.7	Die Metaprogramme bei der Personalauswahl nutzen.....	155
6.8	Die Metaprogramm-Party .....	158
6.9	Potenziale ermitteln mit dem großen Metaprogramm-Fragebogen .....	160

<b>7.</b>	<b>Die Eintrittskarte in die Welt erfolgreicher Menschen: Modelling .....</b>	171
7.1	Der Unterschied, der den Unterschied macht.....	172
7.2	Die Phasen des Modelling-Prozesses.....	174
7.3	Mach's einfach! Eleganz und Pragmatismus beim Modelling .....	181
7.4	Ressourcen, Analysetools und Methoden des Modelling .....	182
7.4.1	Modelling mit dem T.O.T.E.-Modell .....	183
7.4.2	Modelling mit dem Dreier-Loop der Veränderung .....	184
7.4.3	Modelling mit dem R.O.L.E.-Modell .....	185
7.4.4	Verfeinerung: aus dem R.O.L.E. einen B.A.G.E.L. machen .....	185
7.4.5	Glaubenssätze ermitteln: Modelling mit der Rose der Erkenntnis.....	187
7.4.6	Modelling mit den Metaprogrammen .....	189
7.5	Modelling in der Wirtschaft .....	190
7.6	Der Blick auf das große Ganze: Modelling für eine bessere Welt.....	191
7.7	Der „Modelling-Streit“: John Grinder gegen den Rest der NLP-Community.....	192
<b>8.</b>	<b>Misserfolge in Erfolge wandeln: Strategien im NLP .....</b>	193
8.1	Die Strategie-Notationen des NLP .....	195
8.2	$A_{ex} \rightarrow V^k \rightarrow V_{ex}$ – warum so kompliziert? .....	196
8.3	Misserfolgsstrategien erkennen und verändern .....	197
<b>9.</b>	<b>Mit einer Provokation die Richtung des Denkens ändern .....</b>	203
9.1	Frank Farrelly und der Provokative Ansatz .....	203
9.2	Liebevolle Annahme – die Bedingung für wirksame Provokation .....	207
9.3	Kleine Worte – große Mauern .....	208
9.4	Trickreich provozieren: die Sleight-of-Mouth-Muster.....	210
<b>10.</b>	<b>Die Heilung des Inneren Kindes .....</b>	221
10.1	So funktioniert Prägung .....	221
10.2	Liebe ist alles! .....	223
10.3	Was ist das Innere Kind? .....	224
10.4	Das Buch des Lebens neu schreiben .....	229
10.4.1	Der Reimprint – das NLP-Format zur Heilung des Inneren Kindes .....	230
10.4.2	Unsere Weiterentwicklung des Reimprints.....	234
<b>11.</b>	<b>Heilung auf spirituelle Art: die Core-Transformation .....</b>	257
11.1	Wie die Spiritualität zum NLP kam .....	257
11.2	Die Arbeit mit dem Seinszustand .....	259
11.3	Das Geheimnis des „Fegeatems“ .....	266
11.4	Einen inneren Teil erwachsen werden lassen und integrieren .....	267
11.5	Heilung vererbter Narben: der Reimprint für die Ahnen .....	268

<b>12. Konflikte lösen .....</b>	271
12.1 Der Kampf der Motive .....	271
12.2 Konfliktgründe: Worum geht es? .....	272
12.3 Konflikte lösen mit Mediation.....	281
12.3.1 Was ist Mediation? .....	281
12.3.2 Das Vorgehen in einer Mediation .....	283
12.3.3 Ein Muster für eine Mediation .....	284
12.4 Die NLP-Schatzkiste bei Konflikten.....	287
12.5 Der Meta-Mirror: Betrachtungen im Spiegel meines Selbst .....	290
12.5.1 Der Meta-Mirror – klassische Variante .....	291
12.5.2 Unsere Weiterentwicklung: der Meta-Spiegel mit dem Kameramann .....	294
<b>13. Einander neu lieben lernen: die Arbeit mit Paaren .....</b>	301
13.1 Irrtümer über die Liebe .....	302
13.2 Das Wesen der reifen Liebe.....	304
13.3 Die Herausforderungen in der Paararbeit an den Coach.....	305
13.4 Projektion, Verzerrung, Ignoranz – die typischen Paarprobleme.....	307
13.5 Kalibrierte Schleifen oder geeichte Kommunikation .....	308
13.6 Ein Paar – drei Aspekte des Glücks oder Unglücks .....	312
13.7 Ich, du und wir: ein Fragebogen für Liebende .....	312
13.8 In vier Veränderungsphasen die Kunst des Liebens verfeinern.....	314
13.8.1 Phase 1: Entdecken .....	314
13.8.2 Phase 2: Gewahrsein .....	317
13.8.3 Phase 3: Verstehen .....	317
13.8.4 Phase 4: Entwicklung neuer Möglichkeiten .....	318
<b>14. Schockmomente: der Umgang mit Trauer und Verlust .....</b>	319
14.1 Unterschiedliche Arten der Trauer .....	319
14.1.1 Wie lange dauert Trauer? .....	320
14.1.2 Richtig trauern – gibt es das? .....	321
14.1.3 Den Schmerz abkürzen – geht das? .....	322
14.2 Die Trauer für den Neubeginn nutzen – und LEBEN .....	323
14.2.1 Das Trauer-und-Verlust-Format.....	324
14.2.2 Eine Intervention für Uli – unsere Weiterentwicklung des Trauer-und-Verlust-Formates .....	326
14.3 Von Opfermentalität und Schuldzuweisung .....	329

<b>15.</b>	<b>Verwirrendes entwirren: das Synästhesie-Molekül .....</b>	333
15.1	Augen starr nach unten: eine Synästhesie der Panik.....	333
15.2	Was ist Synästhesie? .....	334
15.3	Verwandlung von Versagen in Feedback: das Format.....	336
15.4	Synästhesie-Molekül plus „Winken“ und „Klopfen“ .....	338
15.5	Alles Hokuspokus? .....	347
<b>16.</b>	<b>Rapport für Meister*innen.....</b>	349
16.1	Von mitreißenden und langweiligen Präsentationen .....	349
16.2	Blickkontakt zu vielen Menschen – wie geht das?.....	350
16.3	Pacing von Gruppen.....	351
16.4	Raumanker gekonnt einsetzen .....	352
16.4.1	Arbeiten mit Flipchart, Pinnwand oder Projektionswand .....	353
16.4.2	Der „Jetzt-wird's-ernst“-Raumanker .....	354
16.4.3	Der „Gute-Laune“-Raumanker.....	355
16.4.4	Mach den Raum zu deinem Assistenten .....	356
16.4.5	Anordnung der Tische und Stühle .....	357
16.5	Magische Worte: verbaler Rapport .....	357
16.6	Ohne Worte: nonverbaler Rapport .....	359
16.7	Das IPO-Kommunikationsmodell.....	362
16.8	Der wichtigste Rapport: Resonanz zu sich selbst.....	368
<b>Zum Schluss .....</b>		375
<b>Danksagung.....</b>		377
<b>Literatur.....</b>		379