

# Auf einen Blick

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>23</b>
<b>Teil I: Willkommen in einer schönen neuen Welt</b> .....	<b>29</b>
<b>Kapitel 1:</b> NLP kurzgefasst .....	31
<b>Kapitel 2:</b> Einige grundlegende Annahmen des NLP .....	41
<b>Kapitel 3:</b> Wer lenkt den Bus? .....	55
<b>Kapitel 4:</b> Das Leben in die Hand nehmen .....	75
<b>Teil II: Freunde gewinnen und Menschen beeinflussen</b> .....	<b>91</b>
<b>Kapitel 5:</b> Die Kommunikationstasten drücken .....	93
<b>Kapitel 6:</b> Den Weg zu besserer Kommunikation sehen, hören und fühlen .....	107
<b>Kapitel 7:</b> Rapport erzeugen .....	123
<b>Kapitel 8:</b> Verstehen, um verstanden zu werden: Metaprogramme .....	141
<b>Teil III: Die Werkzeugkiste öffnen</b> .....	<b>159</b>
<b>Kapitel 9:</b> Anker werfen .....	161
<b>Kapitel 10:</b> Mit den Hebeln spielen .....	177
<b>Kapitel 11:</b> Veränderung durch logische Ebenen .....	191
<b>Kapitel 12:</b> Fahrgewohnheiten: Die geheimen Programme durchschauen .....	207
<b>Kapitel 13:</b> Zeitreise .....	221
<b>Kapitel 14:</b> Alles klar unter Deck .....	235
<b>Teil IV: Mit Worten bezaubern</b> .....	<b>245</b>
<b>Kapitel 15:</b> Der Kern der Sache: Das Meta-Modell .....	247
<b>Kapitel 16:</b> Das Publikum hypnotisieren .....	259
<b>Kapitel 17:</b> Geschichten, Fabeln und Metaphern: Märchen erzählen, um das Unbewusste zu erreichen .....	271
<b>Kapitel 18:</b> Die richtigen Fragen stellen .....	285
<b>Teil V: Ihre NLP-Kenntnisse umsetzen</b> .....	<b>299</b>
<b>Kapitel 19:</b> Schnupperkurs Modeling .....	301
<b>Kapitel 20:</b> Veränderungen leichter machen .....	319

**Teil VI: Der Top-Ten-Teil** ..... **341**

**Kapitel 21:** Zehn Anwendungen von NLP ..... 343

**Kapitel 22:** Zehn Bücher für Ihre Bibliothek ..... 353

**Kapitel 23:** Zehn Filme, die NLP-Prozesse enthalten. .... 357

**Kapitel 24:** Nicht ganz zehn Adressen und Verbände. .... 361

**Abbildungsverzeichnis** ..... **365**

**Stichwortverzeichnis** ..... **367**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autoren</b>	<b>9</b>
Danksagung der Autoren	9
<b>Einführung</b>	<b>23</b>
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	24
Was Sie nicht lesen müssen	24
Törichte Annahmen über den Leser	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Willkommen in einer schönen neuen Welt	25
Teil II: Freunde gewinnen und Menschen beeinflussen	25
Teil III: Die Werkzeugkiste öffnen	26
Teil IV: Mit Worten bezaubern	26
Teil V: Ihre NLP-Kenntnisse umsetzen	26
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	27
<b>TEIL I</b>	
<b>WILLKOMMEN IN EINER SCHÖNEN NEUEN WELT</b>	<b>29</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>NLP kurzgefasst</b>	<b>31</b>
Was ist NLP?	31
Ein paar kurze Definitionen	33
Wo alles anfang und wo es hinführt	33
Eine Bemerkung zur Integrität	34
Die Säulen des NLP: Direkt und unkompliziert	34
Modelle und Modellbildung	36
Das NLP-Kommunikationsmodell	36
Master-Modeling	37
Tipps für die wirkungsvollere Anwendung des NLP	37
An erster Stelle steht die Einstellung	38
Wissbegier und Irritation sind gut für Sie	38
Die Veränderung liegt bei Ihnen	38
Viel Spaß	39
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Einige grundlegende Annahmen des NLP</b>	<b>41</b>
NLP-Grundannahmen	42
Die Landkarte ist nicht das Gebiet	42
Menschen reagieren gemäß ihrer Landkarte der Welt	43

## 14 Inhaltsverzeichnis

Es gibt kein Scheitern, nur Feedback. ....	44
Die Bedeutung der Kommunikation ist die Reaktion, die sie hervorbringt .....	46
Wenn das, was Sie tun, nicht funktioniert, versuchen Sie etwas anderes ...	46
Es ist unmöglich, nicht zu kommunizieren. ....	48
Jeder hat alle Ressourcen in sich, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. ....	48
Jedes Verhalten hat eine positive Absicht. ....	48
Der Mensch zeichnet sich nicht allein durch sein Verhalten aus .....	50
Körper und Geist hängen miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig .....	51
Wahlmöglichkeiten sind besser als keine Wahlmöglichkeiten .....	53
Das Modellieren von Erfolgsstrategien führt zum Erfolg. ....	53
Zum Schluss noch: Erst mal ausprobieren. ....	54

### Kapitel 3

<b>Wer lenkt den Bus? .....</b>	<b>55</b>
Wie unsere Ängste uns in die falsche Richtung lenken können .....	56
Bewusst und unbewusst. ....	56
Das schrullige Unbewusste. ....	57
Das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) – Ihr Ortungssystem. ....	59
Wie Erinnerungen erzeugt werden. ....	61
Posttraumatische Stresserkrankung. ....	61
Phobien .....	63
Die Phobie-Schnelltherapie .....	63
Werte und Glaubenssätze machen den Unterschied. ....	65
Die Macht der Glaubenssätze .....	65
Mit den eigenen Werten arbeiten .....	68
Die zukünftige Realität tagträumen .....	73

### Kapitel 4

<b>Das Leben in die Hand nehmen .....</b>	<b>75</b>
Die Kontrolle über Ihr Erinnerungsvermögen übernehmen. ....	75
Sie sehen es, weil Sie es glauben. ....	77
Das Spiel mit der Schuldzuweisung. ....	78
Im Problem-Rahmen stecken bleiben. ....	79
Sich in den Ergebnis-Rahmen versetzen. ....	79
Der Weg zur Kompetenz. ....	80
Wissen, was man will. ....	80
Smarter als SMART: wohlgeformte Ziele kreieren. ....	81
Die Vier-Punkte-Formel für Erfolg .....	87
Das Rad des Lebens drehen .....	88
Traumtagebuch über die Ziele führen .....	89
Einfach loslegen .....	90

**TEIL II**  
**FREUNDE GEWINNEN UND MENSCHEN BEEINFLUSSEN ..... 91**

**Kapitel 5**  
**Die Kommunikationstasten drücken..... 93**

Das NLP-Kommunikationsmodell .....	94
Szenario 1 .....	94
Szenario 2 .....	95
Der Kommunikationsprozess .....	96
Sieben plus/minus zwei.....	96
Jedem das Seine.....	99
Effektive Kommunikation ausprobieren .....	105

**Kapitel 6**  
**Den Weg zu besserer Kommunikation sehen,  
hören und fühlen ..... 107**

Die Modalitäten ... VAK zwischen dir und mir .....	108
Die Realität filtern. ....	109
Hören, wie andere denken.....	110
Der Welt der Worte lauschen.....	112
Durch Wörter Rapport aufbauen.....	112
Hilfe von Übersetzern .....	113
Die Augen machen den Unterschied .....	115
Das VAK-System für sich arbeiten lassen.....	119

**Kapitel 7**  
**Rapport erzeugen ..... 123**

Warum Rapport wichtig ist.....	124
Rapport erkennen .....	124
Herausfinden, mit wem Sie Rapport aufbauen wollen.....	125
Grundtechniken zum Aufbau von Rapport .....	128
Acht schnelle Methoden zur Verbesserung von Rapport.....	128
Der Aufbau von Rapport.....	129
Pacing durch Matching und Spiegeln .....	130
Vom Pacen zum Leaden .....	131
Rapport bei virtueller Kommunikation aufbauen.....	132
Wie und warum man Rapport unterbricht .....	133
Wie man sensibel Rapport unterbrechen kann.....	134
Die Macht des Wörtchens »aber« .....	135
Andere Standpunkte verstehen.....	137
Wahrnehmungspositionen erforschen.....	137
Der NLP-Meta-Mirror.....	137

**Kapitel 8**  
**Verstehen, um verstanden zu werden: Metaprogramme .... 141**

Grundlegendes zu Metaprogrammen .....	142
Metaprogramme und Sprachmuster betrachten .....	143
Metaprogramme und Verhalten erkunden .....	143

Proaktiv/Reaktiv sein .....	145
Hin zu/Weg von .....	146
Option/Prozeduren entdecken .....	149
In Internal/External eintauchen.....	150
Überblick/Detail .....	152
Ähnlichkeiten/Ähnlichkeiten und Unterschiede/Unterschiede erkennen.....	154
Metaprogrammkombinationen.....	156
Ihre Metaprogramme entwickeln .....	157

**TEIL III**  
**DIE WERKZEUGKISTE ÖFFNEN ..... 159**

**Kapitel 9**  
**Anker werfen ..... 161**

NLP-Anker: Los geht's .....	162
Einen Anker setzen und einen besonderen Zustand aufbauen .....	162
Zustände hervorrufen und kalibrieren .....	164
Das persönliche Anker-Repertoire aufbauen.....	166
Persönliche Anker erkennen .....	166
Gefühlszustände durchleben: »Sequencing States«.....	168
Zustände mit Ankern verändern .....	169
Versuchen Sie's mal mit Barock-Beat .....	170
In jemandes Fußstapfen treten .....	171
Anker für Fortgeschrittene.....	172
Negative Anker verändern .....	172
Bühnen-Anker.....	174
Ein letztes Wort zu Ankern .....	176

**Kapitel 10**  
**Mit den Hebeln spielen ..... 177**

Submodalitäten: Wie wir unsere Erfahrungen speichern .....	178
Grundlegende Informationen oder was Sie wissen müssen, bevor Sie anfangen.....	178
Assoziieren oder Dissoziieren .....	179
Die Details Ihrer Erinnerungen definieren .....	180
Ein wenig Übung.....	182
Ihre kritischen Submodalitäten erkennen.....	183
Änderungen in der Realität vornehmen.....	185
Eine Erfahrung entschärfen .....	185
Einschränkende Glaubenssätze ändern.....	185
Einen bestärkenden Glaubenssatz erzeugen.....	186
Rückenschmerzen loswerden .....	187
Den Swish verwenden.....	188
Arbeitsblatt: Submodalitäten.....	189

**Kapitel 11****Veränderung durch logische Ebenen ..... 191**

Der Blickwinkel zählt .....	192
Logische Ebenen .....	192
Die richtigen Fragen stellen .....	193
Logische Ebenen systematisch angehen .....	193
Praktische Anwendungen für logische Ebenen .....	195
Den richtigen Ansatz für Veränderungen finden .....	196
Umwelt .....	196
Verhalten .....	197
Fähigkeiten .....	199
Glaubenssätze und Werte .....	200
Identität .....	202
Zugehörigkeit/Spiritualität/Vision/Mission .....	202
Die Ebenen anderer Menschen verstehen: Sprache und logische Ebenen .....	204
Übung zu logischen Ebenen: Teambildung bei der Arbeit und in der Freizeit ...	204

**Kapitel 12****Fahrgewohnheiten:****Die geheimen Programme durchschauen ..... 207**

Die Entwicklung von Strategien .....	208
Das Reiz-Reaktions-Modell .....	208
Das TOTE-Modell .....	208
NLP-Strategie = TOTE + Rep-System .....	208
Das NLP-Strategiemodell in Aktion .....	209
Schau mir in die Augen: Die Strategie des anderen erkennen .....	211
Strategien verinnerlichen .....	213
Neue Fähigkeiten erwerben .....	213
Die Programme neu kodieren .....	214
Gewusst wie .....	214
NLP-Strategien für Liebe und Erfolg einsetzen .....	215
Strategie der innigen Liebe .....	216
Strategien zum Beeinflussen von Menschen .....	217
Die NLP-Buchstabierstrategie .....	218

**Kapitel 13****Zeitreise ..... 221**

Wie Ihre Erinnerungen aufgebaut sind .....	222
Ihre Zeitlinie ausfindig machen .....	223
Zeitlinien ändern .....	224
Reise auf der persönlichen Zeitlinie zu einem glücklicheren Selbst .....	227
Negative Emotionen und einschränkende Entscheidungen abbauen .....	227
Vergebung finden .....	230
Ihr jüngeres Selbst trösten .....	230
Sorgen loswerden .....	230
Eine bessere Zukunft gestalten .....	232

## Kapitel 14

<b>Alles klar unter Deck</b> .....	<b>235</b>
Hierarchie des Konflikts .....	235
Vom Ganzen zu Teilen .....	237
Die Absichten der Teile .....	237
Zum Kern des Problems vordringen .....	238
Hilfe, ich liege mit mir selbst im Streit .....	239
Dem Unbewussten zuhören .....	239
Partei ergreifen .....	239
Ganz werden: Ihre Teile integrieren .....	240
Verhandlungs-Reframing .....	240
Reframing – so tun, als ob .....	242
Größere Konflikte .....	243

## TEIL IV

<b>MIT WORTEN BEZAUBERN</b> .....	<b>245</b>
-----------------------------------	------------

## Kapitel 15

<b>Der Kern der Sache: Das Meta-Modell</b> .....	<b>247</b>
Mit dem Meta-Modell präzise Informationen sammeln .....	248
Tilgung – sich vage ausdrücken .....	250
Generalisierungen – hüten Sie sich vor »immer«, »müsste« und »sollte« .....	251
Verzerrung – dieses Quäntchen Fantasie .....	254
Das Meta-Modell anwenden .....	256
Zwei einfache Schritte .....	256
Ein paar Warnungen .....	257

## Kapitel 16

<b>Das Publikum hypnotisieren</b> .....	<b>259</b>
Die Sprache der Trance – das Milton-Modell .....	259
Sprachmuster und das Milton-Modell .....	261
Andere Aspekte des Milton-Modells .....	262
Die Kunst der vagen Sprache und warum sie wichtig ist .....	264
Tiefer und immer tiefer .....	265
Sich mit der Vorstellung von Hypnose anfreunden .....	267
Alltagstrancen .....	268

## Kapitel 17

### Geschichten, Fabeln und Metaphern:

<b>Märchen erzählen, um das Unbewusste zu erreichen</b> .....	<b>271</b>
Geschichten, Metaphern und Sie .....	272
Die Geschichte Ihres Lebens .....	272
Grundlagen des Geschichtenerzählens .....	272
Bei der Arbeit Geschichten erzählen .....	273
Ein Geschenk für die nächste Generation .....	275
Wirkungsvolle Metaphern .....	276

Metaphern im NLP.....	276
Mit Metaphern neue Lösungen finden.....	277
Direkte und indirekte Metaphern.....	279
Eigene Geschichten entwickeln.....	279
Das Notizbuch für persönliche Geschichten.....	280
Weitere Methoden, Ihr Erzähltalent zu trainieren.....	280
Das erinnert mich an ...: Schleifen in Ihre Geschichte einbauen.....	281

<b>Kapitel 18</b>	
<b>Die richtigen Fragen stellen.....</b>	<b>285</b>
Bevor Sie anfangen: Tipps und Strategien zu Fragestellungen.....	286
Bei der Sprache aufräumen.....	286
Es kommt darauf an, wie Sie sind.....	290
Drücken Sie mal auf »Pause«.....	290
Testen Sie Ihre Fragen.....	291
Machen Sie positive Aussagen zur Regel.....	292
Herausfinden, was Sie wollen.....	292
Was will ich?.....	292
Was wird mir das bringen?.....	292
Entscheidungen treffen.....	293
Einschränkende Glaubenssätze infrage stellen.....	294
Die richtige Person für den Job finden: Eine Frage der Motivation.....	296
Was wollen Sie in Ihrer Arbeit?.....	296
Warum ist das wichtig?.....	296
Woher wissen Sie, ob Sie gute Arbeit geleistet haben?.....	297
Warum haben Sie Ihre jetzige Arbeit gewählt?.....	297
Sich selbst überprüfen.....	298

<b>TEIL V</b>	
<b>IHRE NLP-KENNTNISSE UMSETZEN.....</b>	<b>299</b>

<b>Kapitel 19</b>	
<b>Schnupperkurs Modeling.....</b>	<b>301</b>
Durch Modellbildung neue Fähigkeiten entwickeln.....	302
Modellbildung ist ein angeborenes Talent.....	304
In eine tiefere Struktur eindringen.....	305
Aus Fallbeispielen lernen, Modelle zu bilden.....	306
Vorbild wider Willen.....	307
Der Tanz des Regenmachers.....	308
Die wichtigsten Schritte im Modeling.....	309
Wissen, was man erreichen will.....	310
Das Vorbild identifizieren.....	310
Eine Modeling-Methode finden, mit der man gut arbeiten kann.....	311
Informationen sammeln.....	312
Das Modell bilden.....	313
Den Prototyp testen.....	314
Verbesserung durch Vereinfachung.....	315

## Kapitel 20

### **Veränderungen leichter machen..... 319**

Klarheit und Orientierung finden .....	320
Die Struktur einer Veränderung verstehen .....	321
Die Trauerphasen nach Kübler-Ross.....	321
Die logischen Ebenen im NLP.....	325
An Werten festhalten .....	330
Die Bedeutung einer klaren Kommunikation erkennen .....	331
Die richtige Einstellung zu einer Veränderung entwickeln .....	332
Ängste ablegen.....	333
Bereit für Experimente .....	336
Wo man Hilfe bekommt .....	336
Ressourcen stärken .....	336
Pacing in die Zukunft.....	337
Die Route festlegen .....	337
Einen Schritt weiter gehen .....	338
Den ersten Schritt machen.....	338
Feiern und zum Abschluss kommen.....	339

## TEIL VI

### **DER TOP-TEN-TEIL..... 341**

## Kapitel 21

### **Zehn Anwendungen von NLP..... 343**

Sich weiterentwickeln .....	343
Ihre persönlichen und geschäftlichen Beziehungen steuern .....	344
Eine Win-win-Lösung aushandeln.....	344
Umsatzziele erreichen .....	346
Eindrucksvolle Präsentationen erstellen .....	346
Zeit und andere kostbare Ressourcen managen .....	347
Durch Coaching zum Erfolg .....	348
Mithilfe von NLP etwas für die Gesundheit tun .....	349
Verbindung zum Publikum aufbauen: Ratschläge für Trainer und Lehrende.....	349
Den Job bekommen.....	350

## Kapitel 22

### **Zehn Bücher für Ihre Bibliothek..... 353**

Die Veränderung von Glaubenssystemen, NLP-Glaubensarbeit .....	353
Der Weg zur Inneren Quelle.....	353
Neue Wege der Kurzzeit-Therapie .....	354
Wort sei Dank. Von der Anwendung und Wirkung effektiver Sprachmuster ....	354
Triffst Du 'nen Frosch unterwegs ... NLP für die Praxis .....	354
Die NLP-Kartei, Practitioner-Set und das Practitioner Übungs-Set .....	354
NLP-Practitioner-Lehrbuch: Potenziale entfalten mit Neurolinguistischem Programmieren .....	355
NLP II – die neue Generation: Strukturen subjektiver Erfahrung – die Erforschung geht weiter .....	355

Reframing: Neurolinguistisches Programmieren und die Transformation von Bedeutung .....	355
Zeitlinien: Time Line – NLP-Konzepte .....	356
<b>Kapitel 23</b>	
<b>Zehn Filme, die NLP-Prozesse enthalten.....</b>	<b>357</b>
»Besser geht's nicht«.....	357
»Die Farbe Lila« .....	357
»Die Verurteilten« .....	358
»Erbsen auf halb 6«.....	358
»Eva mit den drei Gesichtern«.....	358
»Feld der Träume«.....	358
»Frida«.....	358
»Gattaca« .....	358
»Kick it like Beckham«.....	359
»Matrix«.....	359
NLP in Filmen .....	359
<b>Kapitel 24</b>	
<b>Nicht ganz zehn Adressen und Verbände.....</b>	<b>361</b>
Dachverbände: DVNLP, ÖDVNLP und HANLP .....	361
Society of NLP.....	362
NLP-IN (International Association of NLP-Institutes) .....	362
EANLP (European Association of NLP) .....	362
Neues Lernen e. V. ....	362
NLPaed .....	363
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>365</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>367</b>