

Inhalt

Teil 1: Praxiswissen NLP

| | |
|--|-----------|
| NLP – was ist das? | 7 |
| Wofür der Begriff steht | 8 |
| Die 15 Grundannahmen im NLP | 14 |
| So funktioniert unsere Wahrnehmung laut NLP | 24 |
| | |
| NLP-Technik 1: Wie Sie Kontakt herstellen | 35 |
| Rapport als Basis gelungener Kommunikation | 36 |
| In drei Schritten zu einer besseren Verständigung | 39 |
| Durch Wahrnehmungspositionen die Perspektive wechseln | 51 |
| | |
| NLP-Technik 2: Ziele erreichen, Ressourcen nutzen | 61 |
| Die Zielerarbeit im NLP | 62 |
| Neun Regeln für wohlgeformte Ziele | 64 |
| Persönliche Ziele erreichen | 74 |
| Mit der Ankertechnik Ressourcen nutzen | 77 |

| | |
|---|------------|
| NLP-Technik 3: Sprache als wirkungsvolles Instrument einsetzen | 83 |
| Warum die Verständigung mittels Sprache funktioniert | 84 |
| Mit Sprache über Sprache reden | 87 |
| So stellen Sie die richtigen Fragen | 91 |
| | |
| NLP-Technik 4: So gelingen Veränderungen | 103 |
| Was soll anders werden? | 104 |
| Die Wahrnehmung durch Submodalitäten steuern | 109 |
| Drei NLP-Methoden für erfolgreiche Veränderungen | 114 |

Teil2:

Training NLP

| | |
|--|------------|
| Mit allen Sinnen wahrnehmen | 127 |
| Test: Welcher Wahrnehmungstyp sind Sie? | 129 |
| Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung | 133 |
| Sinnespezifische Sprache flexibel einsetzen | 135 |
| | |
| Kontakt herstellen | 143 |
| Rapport aufbauen und verbessern | 145 |
| Vom Pacing zum Leading | 151 |
| Wechseln Sie die Perspektive | 153 |
| | |
| Wohlgeformte Ziele setzen und erreichen | 161 |
| Fehler bei der Zielformulierung erkennen | 163 |
| Konkrete Ziele formulieren | 171 |
| Eine Zielstrategie entwickeln | 177 |

| | |
|---|------------|
| Sprache als wirkungsvolles Instrument nutzen | 203 |
| Persönliche Sprachmuster erkennen | 205 |
| Kontakt herstellen und begeistern | 213 |
| Mit Fragen die Kommunikation verbessern | 219 |
| Lebendige und aussagekräftige Sprache verwenden | 229 |
| | |
| Bewusst Impulse für Veränderung einsetzen | 233 |
| Das Spiel mit den Unterschieden | 235 |
| Modelling für persönliche Veränderung nutzen | 239 |
| Situationen umdeuten | 243 |
| | |
| Literaturverzeichnis | 247 |
| Stichwortverzeichnis | 248 |