

INHALT

Vorwort

1.1. Herzlich willkommen	22
---------------------------------	-----------

Zum Beginn

2.1. Gebrauchsanweisung für Dein Gehirn	28
2.1.1. Referenzen für gute Gefühle	29
2.1.2. Präzise Alltagskommunikation	30
2.1.3. Sinnesaufmerksamkeit nach draußen	31
2.1.4. Mehr Fokus im Jetzt	31
2.1.5. Kenntnis Deiner internen Prozesse	32
2.2. Was ist eigentlich NLP?	33
2.2.1. NLP – die offizielle Definition	33
2.3. Eine ganz kurze Geschichte des NLP	35
2.4. Die Bestandteile des Modells von NLP	37
2.5. Die große Frage: Ist NLP manipulativ?	38
2.5.1. Manipulation im Alltag	38
2.5.2. Ist Manipulation mit NLP Missbrauch?	40
2.5.3. Ist Manipulation mit NLP gefährlich?	41
2.6. Deine Persönlichkeit mit NLP entwickeln	42

Die NLP-Grundannahmen

3.1. Was sind die NLP-Grundannahmen?	48
3.2. Wie die NLP-Grundannahmen entstanden	49
3.3. Die Bedeutung Deiner Kommunikation	51
3.3.1. Ist die Botschaft richtig angekommen?	52
3.3.2. Übung: Die Papageischleife	54
3.4. Der Prozess Deiner Wahrnehmung	56
3.4.1. Der unbewusste Prozess	57
3.4.2. Verändere Deine Reaktion	58
3.4.3. Übung: Erforsche Deine Motivation	60
3.5. Die Mittel für Deine Veränderung	64
3.5.1. Ressourcen am Beispiel Selbstbewusstsein	65
3.5.2. Ressourcen am richtigen Platz: der Anker	66
3.5.3. Übung: Ressourcentransport	66
3.6. Landkarte, nicht Landschaft	68
3.6.1. Landkarte und Landschaft	68
3.6.2. Wahrnehmung, Verständigung und Verständnis	70
3.6.3. Die seltsame Welt mancher Menschen	70
3.6.4. Eine neue Realität	71
3.6.5. Du machst Dir die Welt ... wie sie Dir gefällt	72
3.6.6. Übung: Erkenne Fehler in Deiner Landkarte	73
3.6.7. Die einzig wahre Wahrheit?	75
3.7. Dein positiver Wert als Mensch	77
3.7.1. Hast Du alle Informationen?	77
3.7.2. Der positive Wert jedes Menschen	78
3.7.3. Nimm die guten Dinge wahr	79
3.7.4. Entdecke Verhalten als eigene Sache	80
3.7.5. Übung: Dein Wert, mein Wert!	81

3.8. Dein Verhalten hat eine positive Intention	83
3.8.1. Schuldzuweisung ist der bequeme Weg	84
3.8.2. Verstehen, Vergeben und Verzeihen	84
3.8.3. Übung: Sieh das Beste im anderen	86
3.9. Jedes Verhalten ist nützlich	87
3.9.1. Verhalten im Kontext	88
3.9.2. Entdecke das Reframing	88
3.9.3. Übung: Optionen für bessere Gefühle	89
3.10. Feedback versus Versagen	92
3.10.1. Übung: Lerne, Fehler zu machen	93
3.11. Die Repräsentationssysteme	94
3.11.1. Die Organisation Deiner Sinneswahrnehmung	95
3.11.2. Repräsentationssysteme für Dich nutzen	96
3.11.3. Der visuelle Typ	97
3.11.4. Der akustische Typ	97
3.11.5. Der kinästhetische Typ	98
3.11.6. Übung: Wahrnehmung ändern	99
3.12. Tue das, was funktioniert	100
3.12.1. Mehr von dem selben	100
3.12.2. Übung: Finde Deinen WERT	102
3.13. Nutze die Grundannahmen im Alltag	104

Ankern im NLP

4.1. NLP-Anker - Schlüssel zur Transformation	108
4.1.1. Der Pawlowsche Reflex	109
4.1.2. Alltägliche Anker wirken überall	110
4.2. Ressourcen im Modell von NLP	111
4.2.1. Definition einer Ressource	111
4.3. Übung: Erinnern eines guten Gefühls	116
4.3.1. Erinnern in drei Schritten	116
4.3.2. Assoziiert – dissoziiert	117
4.3.3. Der eigentliche Anker	117
4.3.4. Tipps für erfolgreiches Ankern	118
4.4. Ein Anker für mehr Selbstvertrauen	119
4.5. Der gleitende Anker	122
4.5.1. Welcher Zustand löst die Strategie aus?	122
4.5.2. Welchen Zustand willst Du erreichen?	122
4.5.3. Lege die Zwischenschritte fest	123
4.5.4. Installiere den gleitenden Anker	123
4.5.5. Verbinde die einzelnen Punkte	124
4.6. Der automatische Ressourcenanker	126
4.6.1. Vorbereitung: Was brauchst Du?	127
4.6.2. Schritt 1: Erinnerung	128
4.6.3. Schritt 2: Mehrere gleiche Ressourcen	128
4.6.4. Schritt 3: Weitere Ressourcen	129
4.6.5. Schritt 4: Test	129
4.7. Der kollabierende Anker	130

Das Metamodell der Sprache

5.1. Was ist das MetaModell der Sprache?	134
5.1.1. Geschichte des Metamodells	134
5.1.2. Wie Dein Gehirn Dich überlistet	134
5.1.3. Wie das Metamodell der Sprache funktioniert	135
5.2. VERZERRUNGEN	137
5.2.1. Gedankenlesen	137
5.2.2. Verlorenes Performativ	137
5.2.3. Wirkung	137
5.2.4. Komplexe Äquivalenz	137
5.2.5. Vorannahmen	138
5.3. VERALLGEMEINERUNGEN	139
5.3.1. Universelle Quantifizierer	139
5.3.2. Modaloperatoren	139
5.4. LÖSCHUNGEN	140
5.4.1. Nominalisierungen	140
5.4.2. Nicht spezifizierte Verben	140
5.4.3. Streichungen	140
5.5. VERZERRUNGEN	142
5.5.1. Vorannahmen	142
5.5.2. Ursache – Wirkung	143
5.6. GEDANKENLESEN	144
5.6.1. Nominalisierung	144
5.6.2. Komplexe Äquivalenz	145
5.7. GENERALISIERUNGEN	146
5.7.1. Universelle Quantoren	146
5.7.2. Modaloperatoren	147

5.8. LÖSCHUNGEN	148
5.8.1. Einfache Löschungen	148
5.8.2. Nicht spezifizierte Verben	148
5.8.3. Vergleiche	148
5.8.4. Verlorener Performativ	149
5.9. Zusammenfassung	150

Das Milton-Modell

6.1. Einführung in das Milton-Modell	154
6.2. Nominalisierungen	156
6.3. Unspezifische Verben	158
6.4. Vergleichende Tilgung	159
6.5. Unspezifischer Referenzindex	160
6.6. Vollständige Tilgung	161
6.7. Semantische Fehlgeformtheiten	162
6.7.1. Konjunktionen	162
6.7.2. Temporale implizite Konjunktion	163
6.7.3. Explizite Konjunktion	164
6.7.4. Komplexe Äquivalenz	165
6.8. Gedankenlesen	167
6.9. Verlorener Sprecher	169
6.10. Generalisierungen	170
6.10.1. Universalquantifikatoren	170
6.10.2. Modaloperatoren der Notwendigkeit	171
6.10.3. Modaloperatoren der Möglichkeit	172
6.11. Vorannahmen	173
6.11.1. Zeitformen	173
6.11.2. Bewusstseinsworte	174
6.11.3. Kommentierende Adjektive oder Adverbien	175
6.11.4. Nebensätze mit »es«	176
6.11.5. Wiederholungsverben/Adjektive	177
6.11.6. Verben der Zustandsveränderung	177
6.12. Qualifikatoren	179

6.13. Eingebettete Fragen	180
6.14. Indirekte Aufträge	181
6.15. Verneinende Aufträge	182
6.16. Scheinalternativen mit »oder«	183
6.17. Konversationspostulate	184
6.18. Verlorene Zitate	185
6.19. Satzfragmente	186
6.20. Doppeldeutigkeit	187

Metaprogramme

7.1. NLP-Metaprogramme: Einführung	190
7.1.1. Was sind Metaprogramme?	190
7.1.2. Profitiere von den Metaprogrammen	190
7.1.3. Das Auflösen von Verhaltensmustern	191
7.1.4. Die Metaprogramme im Berufsleben	192
7.1.5. Werde reich mit Metaprogrammen	193
7.2. Gegenbeispiel - Gleichbeispiel	194
7.2.1. Der Gegenbeispielsortierer	194
7.2.2. Der Gleichbeispielsortierer	196
7.2.3. Anwendung und Beispiele	197
7.3. Worst-Case- und Best-Case-Sortierer	198
7.3.1. Es ist nicht egal, wie Du Dein Leben gestaltest	198
7.3.2. Kannst Du Deine Welt nach Belieben gestalten?	199
7.3.3. Für Deine Planungen eine gute Strategie	201
7.4. Zufalls- und Sequentialsortierer	203
7.4.1. Über das richtige Lesen von Büchern	203
7.4.2. Ein paar Beispiele aus dem Leben	206

7.5. Überblicks- und Detailsortierer	208
7.6. »Weg von« und »Hin zu«	214
7.6.1. Lasse Deinen Körper sprechen	214
7.6.2. Lösung für eine positive Zukunft	215
7.7. Probleme vermeiden / auf Ziele ausrichten	218
7.7.1. Die drohende Gefahr	218
7.7.2. Spirale nach oben oder unten	220
7.8. Proaktiv - reaktiv	221
7.8.1. Proaktiv oder reaktiv beim Sex?	224
7.9. Notwendigkeit gegen Annehmlichkeit	226
7.9.1. Wer verdient heimlich mit?	226
7.9.2. Deine Nahrung – ein Exkurs	228
7.10. Autoritätskriterien	232
7.11. Zusammenfassung	236
7.12. Metaprogramme verändern	239
7.12.1. Metaprogramm identifizieren	240
7.12.2. Neues Metaprogramm beschreiben	240
7.12.3. Ausprobieren	240
7.12.4. Erster Ökologietest	241
7.12.5. Zweiter Ökologietest	242
7.12.6. Ökologietest umsetzen	242
7.12.7. Erlaubnis	243
7.12.8. Endgültiger Ökologiecheck	243
7.12.9. Future Pace	243

Die Fast Phobia Cure

8.1. Ängste auflösen mit der FPC	246
8.1.1. Drei wichtige Erkenntnisse zur FPC	247
8.2. Vorbereitung der FPC	248
8.3. Lege das Ergebnis fest	249
8.4. Teste den Ausgangszustand	250
8.5. Wende das Format an	251
8.5.1. Der selbstkalibrierende Ressourcenanker	251
8.5.2. Die FPC in mehreren Durchläufen	252
8.5.3. Future Pace und generative Komponente	256

Die Übungen im NLP Workshop

9.1. Ein Einblick in die Welt des NLP Practitioners	260
9.2. Der NLP Practitioner nach Tagen	261
Tag 1: Glaubenssätze - Dein Leben bestimmst Du selbst	261
Tag 2: Submodalitäten - Die automatische Positivdenkmaschine	261
Tag 3: Lerne Coachen mit dem Meta-Modell der Sprache	262
Tag 4: Das Milton Modell - Hypnose im NLP	262
Tag 5: TimeLine - Zeitordnungen im Gehirn	262
Tag 6: History Change - Arbeiten an der Erinnerung	262
Tag 7: Erweiterte Hypnose-Techniken	263
Tag 8: Fast Phobia Cure	263
Tag 9: Drug of Choice - High ohne Drogen	263
Tag 10: Generative Lebensbeschleunigung	264

Tag 1: Übungen mit stillschweigenden Voraussetzungen	264
Tag 2: Installation einer automatischen Positivmaschine	274
Tag 3: Lerne Coachen mit dem MetaModell	301
Tag 4: Trance intensivieren mit dem Milton-Modell	311
Tag 5: Das Timeline-Modell - Teil I	326
Tag 6: Das Timeline-Modell - Teil II	343
Tag 7: Fortgeschrittene Hypnosetechniken	351
Tag 8: Die Fast Phobia Cure in 6 Schritten	368
Tag 9: Drogen, die Dein Leben verändern	384
Tag 10: Generative Lebensbeschleunigung	392

Was kommt danach?

10.1. Nach dem NLP Practitioner	402
10.2. Werde Meister im NLP	403
10.3. Was Du im NLP Master Practitioner lernst	405
10.3.1. Übungsdidaktik und Wissensvermittlung	405
10.3.2. Gruppendynamik und Gruppenleitung	405
10.3.3. Vorbildfunktion und Teamführung	405
10.4. Lies in meinen Artikeln auf der Webseite	407
10.5. Arbeite mit meinem Buch - und lerne daraus	408
10.5.1. Was Du in diesem Buch lernst	408
10.6. Hypnose zur persönlichen Entwicklung	410
10.7. Gewöhne Dir NLP im Alltag an	412
10.8. Biete anderen Deine Hilfe an	413
10.9. Gründe selbst eine Übungsgruppe	415
10.10. Der kikidan Trainertrack	416
Mein Dankeschön an dich	419