

# INHALT

## Vorwort

<b>1.1. Herzlich willkommen</b>	<b>22</b>
---------------------------------	-----------

## Zum Beginn

<b>2.1. Gebrauchsanweisung für Dein Gehirn</b>	<b>28</b>
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
<b>2.2. Was ist eigentlich NLP?</b>	<b>33</b>
2.2.1. NLP – die offizielle Definition	33
<b>2.3. Eine ganz kurze Geschichte des NLP</b>	<b>35</b>
<b>2.4. Die Bestandteile des Modells von NLP</b>	<b>37</b>
<b>2.5. Die große Frage: Ist NLP manipulativ?</b>	<b>38</b>
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
<b>2.6. Deine Persönlichkeit mit NLP entwickeln</b>	<b>42</b>

# Die NLP-Grundannahmen

<b>3.1. Was sind die NLP-Grundannahmen?</b>	<b>48</b>
<b>3.2. Wie die NLP-Grundannahmen entstanden</b>	<b>49</b>
<b>3.3. Die Bedeutung Deiner Kommunikation</b>	<b>51</b>
3.3.1. Ist die Botschaft richtig angekommen?	52
3.3.2. Übung: Die Papageienschleife	54
<b>3.4. Der Prozess Deiner Wahrnehmung</b>	<b>56</b>
3.4.1. Der unbewusste Prozess	57
3.4.2. Verändere Deine Reaktion	58
3.4.3. Übung: Erforsche Deine Motivation	60
<b>3.5. Die Mittel für Deine Veränderung</b>	<b>64</b>
3.5.1. Ressourcen am Beispiel Selbstbewusstsein	65
3.5.2. Ressourcen am richtigen Platz: der Anker	66
3.5.3. Übung: Ressourcentransport	66
<b>3.6. Landkarte, nicht Landschaft</b>	<b>68</b>
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 einzige wahre Wahrheit?	75
<b>3.7. Dein positiver Wert als Mensch</b>	<b>77</b>
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

<b>3.8. Dein Verhalten hat eine positive Intention</b>	<b>83</b>
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
<b>3.9. Jedes Verhalten ist nützlich</b>	<b>87</b>
3.9.1. Verhalten im Kontext	88
3.9.2. Entdecke das Reframing	88
3.9.3. Übung: Optionen für bessere Gefühle	89
<b>3.10. Feedback versus Versagen</b>	<b>92</b>
3.10.1. Übung: Lerne, Fehler zu machen	93
<b>3.11. Die Repräsentationssysteme</b>	<b>94</b>
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
<b>3.12. Tue das, was funktioniert</b>	<b>100</b>
3.12.1. Mehr von dem selben	100
3.12.2. Übung: Finde Deinen WERT	102
<b>3.13. Nutze die Grundannahmen im Alltag</b>	<b>104</b>

# Ankern im NLP

<b>4.1. NLP-Anker - Schlüssel zur Transformation</b>	<b>108</b>
4.1.1.     Der Pawlowsche Reflex	109
4.1.2.     Alltägliche Anker wirken überall	110
<b>4.2. Ressourcen im Modell von NLP</b>	<b>111</b>
4.2.1.     Definition einer Ressource	III
<b>4.3. Übung: Erinnern eines guten Gefühls</b>	<b>116</b>
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
<b>4.4. Ein Anker für mehr Selbstvertrauen</b>	<b>119</b>
<b>4.5. Der gleitende Anker</b>	<b>122</b>
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
<b>4.6. Der automatische Ressourcenanker</b>	<b>126</b>
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
<b>4.7. Der kollabierende Anker</b>	<b>130</b>

# Das Metamodell der Sprache

<b>5.1. Was ist das MetaModell der Sprache?</b>	<b>134</b>
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
<b>5.2. VERZERRUNGEN</b>	<b>137</b>
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
<b>5.3. VERALLGEMEINERUNGEN</b>	<b>139</b>
5.3.1. Universelle Quantifizierer	139
5.3.2. Modaloperatoren	139
<b>5.4. LÖSCHUNGEN</b>	<b>140</b>
5.4.1. Nominalisierungen	140
5.4.2. Nicht spezifizierte Verben	140
5.4.3. Streichungen	140
<b>5.5. VERZERRUNGEN</b>	<b>142</b>
5.5.1. Vorannahmen	142
5.5.2. Ursache – Wirkung	143
<b>5.6. GEDANKENLESEN</b>	<b>144</b>
5.6.1. Nominalisierung	144
5.6.2. Komplexe Äquivalenz	145
<b>5.7. GENERALISIERUNGEN</b>	<b>146</b>
5.7.1. Universelle Quantoren	146
5.7.2. Modaloperatoren	147

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

# **Das Milton-Modell**

<b>6.1. Einführung in das Milton-Modell</b>	<b>154</b>
<b>6.2. Nominalisierungen</b>	<b>156</b>
<b>6.3. Unspezifische Verben</b>	<b>158</b>
<b>6.4. Vergleichende Tilgung</b>	<b>159</b>
<b>6.5. Unspezifischer Referenzindex</b>	<b>160</b>
<b>6.6. Vollständige Tilgung</b>	<b>161</b>
<b>6.7. Semantische Fehlgeformtheiten</b>	<b>162</b>
6.7.1. Konjunktionen	162
6.7.2. Temporale implizite Konjunktion	163
6.7.3. Explizite Konjunktion	164
6.7.4. Komplexe Äquivalenz	165
<b>6.8. Gedankenlesen</b>	<b>167</b>
<b>6.9. Verlorener Sprecher</b>	<b>169</b>
<b>6.10. Generalisierungen</b>	<b>170</b>
6.10.1. Universalquantifikatoren	170
6.10.2. Modaloperatoren der Notwendigkeit	171
6.10.3. Modaloperatoren der Möglichkeit	172
<b>6.11. Vorannahmen</b>	<b>173</b>
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
<b>6.12. Qualifikatoren</b>	<b>179</b>

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

## Metaprogramme

<b>7.1. NLP-Metaprogramme: Einführung</b>	<b>190</b>
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
<b>7.2. Gegenbeispiel - Gleichbeispiel</b>	<b>194</b>
7.2.1.     Der Gegenbeispielsortierer	194
7.2.2.     Der Gleichbeispielsortierer	196
7.2.3.     Anwendung und Beispiele	197
<b>7.3. Worst-Case- und Best-Case-Sortierer</b>	<b>198</b>
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
<b>7.4. Zufalls- und Sequentialsortierer</b>	<b>203</b>
7.4.1.     Über das richtige Lesen von Büchern	203
7.4.2.     Ein paar Beispiele aus dem Leben	206

<b>7.5. Überblicks- und Detailsortierer</b>	<b>208</b>
<b>7.6. »Weg von« und »Hin zu«</b>	<b>214</b>
7.6.1.     Lasse Deinen Körper sprechen	214
7.6.2.     Lösung für eine positive Zukunft	215
<b>7.7. Probleme vermeiden / auf Ziele ausrichten</b>	<b>218</b>
7.7.1.     Die drohende Gefahr	218
7.7.2.     Spirale nach oben oder unten	220
<b>7.8. Proaktiv - reaktiv</b>	<b>221</b>
7.8.1.     Proaktiv oder reaktiv beim Sex?	224
<b>7.9. Notwendigkeit gegen Annehmlichkeit</b>	<b>226</b>
7.9.1.     Wer verdient heimlich mit?	226
7.9.2.     Deine Nahrung – ein Exkurs	228
<b>7.10. Autoritätskriterien</b>	<b>232</b>
<b>7.11. Zusammenfassung</b>	<b>236</b>
<b>7.12. Metaprogramme verändern</b>	<b>239</b>
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

<b>8.1. Ängste auflösen mit der FPC</b>	<b>246</b>
8.1.1. Drei wichtige Erkenntnisse zur FPC	247
<b>8.2. Vorbereitung der FPC</b>	<b>248</b>
<b>8.3. Lege das Ergebnis fest</b>	<b>249</b>
<b>8.4. Teste den Ausgangszustand</b>	<b>250</b>
<b>8.5. Wende das Format an</b>	<b>251</b>
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

<b>9.1. Ein Einblick in die Welt des NLP Practitioners</b>	<b>260</b>
<b>9.2. Der NLP Practitioner nach Tagen</b>	<b>261</b>
Tag 1: Glaubenssätze - Dein Leben bestimmt 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

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

## Was kommt danach?

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