

# Inhalt

Vorwort	5
NLP – was ist das?	7
Neuro	7
Linguistisch	7
Programmieren	8
So kommen Sie mit NLP voran	9
Emotionen steuern – Blockaden überwinden	13
Kräfte sammeln und gezielt agieren	13
Unangenehmes aus den Gedanken verbannen	17
Unsicherheiten und Ängste erfolgreich meistern	21
Stress hat keine Chance mehr	24
Veränderungen spielend meistern	29
Die Stärke Ihrer Schwäche	31
Ziel- und Zukunftssicher	35
Wie Sie herausfinden, was Sie wirklich wollen	35
Eine Vorstellung von der Zukunft entwickeln	39
Keine Angst vor Kleinigkeiten	42
Zeitmillionär – die Welt der großen Zahlen	45
Den Alltag bunt gestalten	51
Wie Sie sich selbst am besten motivieren können	53

Wahrnehmungsfähigkeit	57
Wer hat wirklich Recht?	57
„Lieber besser statt mehr“ sollte Ihre Devise sein	61
Wie Sie erkennen, ob die Aussagen anderer stimmig sind	64
Von Sinnen und Sinnlichkeit	69
 Mit Führungsstärke Vertrauen schaffen	77
Kontakt, der sicher klappt	77
Klare Kommunikation reduziert Ärger und macht erfolgreich	82
Stellen Sie kluge Fragen, statt zu mutmaßen	87
Meta-Programme – unsere Denk- und Handlungsmuster	94
Unterbrechen Sie das Retter-Täter-Opfer-Spiel	100
 Erfolg beginnt im Kopf	107
Der Mythos von der Wirklichkeit	107
Wieso wir Glaubenssätze haben	112
Wie Sie Ihre Kräfte leicht mobilisieren	115
Das eigene Leben lenken	119
Der Erfolg geht weiter	121
 Stichwortverzeichnis	125