

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 Zielarbeit 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
Sinnesspezifische 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