

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren .....	7
Danksagung der Autoren .....	7
<b>Einführung .....</b>	<b>21</b>
Über dieses Buch .....	21
Konventionen in diesem Buch .....	22
Was Sie nicht lesen müssen .....	22
Törichte Annahmen über den Leser .....	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	23
Teil I: Willkommen in einer schönen neuen Welt .....	23
Teil II: Freunde gewinnen und Menschen beeinflussen .....	23
Teil III: Die Werkzeugkiste öffnen .....	24
Teil IV: Mit Worten bezaubern .....	24
Teil V: Ihre NLP-Kenntnisse umsetzen .....	24
Teil VI: Der Top-Ten-Teil .....	24
Teil VII: Anhänge .....	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	25
Wie es weitergeht .....	25
<b>TEIL I</b>	
<b>WILLKOMMEN IN EINER SCHÖNEN NEUEN WELT .....</b>	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>NLP kurz gefasst .....</b>	<b>29</b>
Was ist NLP? .....	29
Ein paar kurze Definitionen .....	31
Wo alles anfang und wo es hinführt .....	31
Eine Bemerkung zur Integrität .....	32
Die Säulen des NLP:	
Direkt und unkompliziert .....	32
Modelle und Modellbildung .....	34
Das NLP-Kommunikationsmodell .....	34
Master-Modeling .....	35
Tipps für die wirkungsvollere Anwendung des NLP .....	35
An erster Stelle steht die Einstellung .....	36
Wissbegier und Irritation sind gut für Sie .....	36
Die Veränderung liegt bei Ihnen .....	36
Viel Spaß .....	37

## Kapitel 2

### Einige grundlegende Annahmen des NLP ..... 39

NLP-Grundannahmen.....	40
Die Landkarte ist nicht das Gebiet.....	40
Wahrnehmung durch Ihren persönlichen Filter.....	40
Unbekannte Gebiete: Anhand der Landkarte einer anderen Person reisen.....	41
Menschen reagieren gemäß ihrer Landkarte der Welt.....	42
Es gibt kein Scheitern, nur Feedback.....	42
Die Bedeutung der Kommunikation ist die Reaktion, die sie hervorbringt.....	44
Wenn das, was Sie tun, nicht funktioniert, versuchen Sie etwas anderes.....	44
Es ist unmöglich, nicht zu kommunizieren.....	46
Jeder hat alle Ressourcen in sich, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.....	46
Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.....	46
Der Mensch zeichnet sich nicht allein durch sein Verhalten aus.....	48
Körper und Geist hängen miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig.....	49
Wahlmöglichkeiten sind besser als keine Wahlmöglichkeiten.....	50
Das Modellieren von Erfolgsstrategien führt zum Erfolg.....	50
Zum Schluss noch: Erst mal ausprobieren.....	51

## Kapitel 3

### Wer lenkt den Bus? ..... 53

Wie unsere Ängste uns in die falsche Richtung lenken können.....	54
Bewusst und unbewusst.....	54
Das schrullige Unterbewusste.....	55
Das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) – Ihr Ordnungssystem.....	58
Wie Erinnerungen erzeugt werden.....	59
Posttraumatische Stresserkrankung.....	59
Phobien.....	61
Die Phobie-Schnelltherapie.....	62
Werte und Glaubenssätze machen den Unterschied.....	63
Die Macht der Glaubenssätze.....	63
Mit den eigenen Werten arbeiten.....	66
Die zukünftige Realität tagträumen.....	71

## Kapitel 4

### Das Leben in die Hand nehmen ..... 73

Die Kontrolle über Ihr Erinnerungsvermögen übernehmen.....	73
Sie sehen es, weil Sie es glauben.....	75
Das Spiel mit der Schuldzuweisung.....	76
Im Problem-Rahmen stecken bleiben.....	77
Sich in den Ergebnis-Rahmen versetzen.....	77

Der Weg zur Kompetenz.....	78
Wissen, was man will.....	78
Smarter als SMART: Wohlgeformte Ziele kreieren.....	79
Die Vier-Punkte-Formel für Erfolg.....	84
Das Rad des Lebens drehen.....	85
Traumtagebuch über die Ziele führen.....	85
Einfach loslegen.....	88

## TEIL II

## **FREUNDE GEWINNEN UND MENSCHEN BEEINFLUSSEN ..... 89**

### **Kapitel 5**

#### **Die Kommunikationstasten drücken..... 91**

Das NLP-Kommunikationsmodell.....	92
Szenario 1.....	92
Szenario 2.....	93
Der Kommunikationsprozess.....	94
Sieben plus/minus zwei.....	94
Jedem das Seine.....	97
Effektive Kommunikation ausprobieren.....	103

### **Kapitel 6**

#### **Den Weg zu besserer Kommunikation sehen, hören und fühlen..... 105**

Die Modalitäten ... VAK zwischen dir und mir.....	106
Die Realität filtern.....	106
Hören, wie andere denken.....	108
Der Welt der Worte lauschen.....	110
Durch Wörter Rapport aufbauen.....	110
Hilfe von Übersetzern.....	111
Die Augen machen den Unterschied.....	113
Das VAK-System für sich arbeiten lassen.....	117

### **Kapitel 7**

#### **Rapport erzeugen..... 121**

Warum Rapport wichtig ist.....	122
Rapport erkennen.....	122
Herausfinden, mit wem Sie Rapport aufbauen wollen.....	123
Grundtechniken zum Aufbau von Rapport.....	125
Acht schnelle Methoden zur Verbesserung von Rapport.....	126
Das Kommunikationsrad und der Aufbau von Rapport.....	127
Matching und Spiegeln.....	129
Vom Pacen zum Leadern.....	130
Rapport bei virtueller Kommunikation aufbauen.....	131

## 14 Inhaltsverzeichnis

Wie und warum man Rapport unterbricht .....	132
Wie man sensibel Rapport unterbrechen kann.....	133
Die Macht des Wörtchens »aber« .....	134
Andere Standpunkte verstehen.....	135
Wahrnehmungspositionen erforschen.....	135
Der NLP-Meta-Mirror.....	136

## Kapitel 8

### **Verstehen, um verstanden zu werden: Metaprogramme .. 139**

Grundlegendes zu Metaprogrammen .....	140
Metaprogramme und Sprachmuster betrachten .....	141
Metaprogramme und Verhalten erkunden .....	141
Proaktiv/Reaktiv.....	143
Hin zu/Weg von .....	144
Option/Verfahren .....	147
Intern/Extern .....	149
Überblick/Detail .....	150
Ähnlichkeiten/Ähnlichkeiten und Unterschiede/Unterschiede.....	152
Metaprogrammkombinationen.....	154
Ihre Metaprogramme entwickeln .....	155

## TEIL III

### **DIE WERKZEUGKISTE ÖFFNEN..... 157**

## Kapitel 9

### **Anker werfen .....** 159

NLP-Anker: Los geht's .....	160
Einen Anker setzen und einen besonderen Zustand aufbauen .....	160
Zustände hervorrufen und kalibrieren .....	162
Das persönliche Anker-Repertoire aufbauen.....	164
Persönliche Anker erkennen .....	164
Gefühlszustände durchleben: »Sequencing States«.....	166
Zustände mit Ankern verändern .....	167
Versuchen Sie's mal mit Barock-Beat .....	168
In jemandes Fußstapfen treten .....	169
Anker für Fortgeschrittene.....	169
Negative Anker verändern .....	170
Bühnen-Anker.....	171
Ein letztes Wort zu Ankern .....	173

## Kapitel 10

<b>Mit den Hebeln spielen</b> .....	<b>175</b>
Submodalitäten: Wie wir unsere Erfahrungen speichern .....	176
Grundlegende Informationen oder was Sie wissen müssen, bevor Sie anfangen .....	176
Assoziieren oder Dissoziieren .....	177
Die Details Ihrer Erinnerungen definieren .....	177
Ein wenig Übung .....	180
Ihre kritischen Submodalitäten erkennen .....	181
Änderungen in der Realität vornehmen .....	182
Eine Erfahrung entschärfen .....	182
Einschränkende Glaubenssätze ändern .....	183
Einen bestärkenden Glaubenssatz erzeugen .....	184
Rückenschmerzen loswerden .....	184
Den Swish verwenden .....	185
Arbeitsblatt: Submodalitäten .....	187

## Kapitel 11

<b>Veränderung durch logische Ebenen</b> .....	<b>189</b>
Der Blickwinkel zählt .....	189
Logische Ebenen .....	190
Die richtigen Fragen stellen .....	191
Logische Ebenen systematisch angehen .....	191
Praktische Anwendungen für logische Ebenen .....	193
Den richtigen Ansatz für Veränderungen finden .....	194
Umwelt .....	194
Verhalten .....	195
Fähigkeiten .....	196
Glaubenssätze und Werte .....	198
Identität .....	199
Ziel .....	200
Die Ebenen anderer Menschen verstehen: Sprache und logische Ebenen ...	201
Übung zu logischen Ebenen: Teambildung bei der Arbeit und in der Freizeit .	202

## Kapitel 12

<b>Fahrgewohnheiten: Die geheimen Programme durchschauen</b> .....	<b>205</b>
Die Entwicklung von Strategien .....	206
Das Reiz-Reaktions-Modell .....	206
Das TOTE-Modell .....	206
NLP-Strategie = TOTE + Rep-System .....	207
Das NLP-Strategiemodell in Aktion .....	207
Schau mir in die Augen: Die Strategie des anderen erkennen .....	209

## 16 Inhaltsverzeichnis

Strategien verinnerlichen .....	210
Neue Fähigkeiten erwerben .....	210
Die Programme neu kodieren .....	211
Gewusst wie .....	212
NLP-Strategien für Liebe und Erfolg einsetzen .....	213
Strategie der innigen Liebe .....	213
Strategien zum Beeinflussen von Menschen .....	214
Die NLP-Buchstabierstrategie .....	216

### Kapitel 13

<b>Zeitreise .....</b>	<b>219</b>
Wie Ihre Erinnerungen aufgebaut sind .....	220
Ihre Zeitlinie ausfindig machen .....	221
Zeitlinien ändern .....	222
Reise auf der persönlichen Zeitlinie zu einem glücklicheren Selbst .....	225
Negative Emotionen und einschränkende Entscheidungen abbauen ...	225
Vergebung finden .....	228
Ihr jüngeres Selbst trösten .....	228
Sorgen loswerden .....	228
Eine bessere Zukunft gestalten .....	229

### Kapitel 14

<b>Alles klar unter Deck .....</b>	<b>233</b>
Hierarchie des Konflikts .....	234
Vom Ganzen zu Teilen .....	235
Die Absichten der Teile .....	235
Zum Kern des Problems vordringen .....	236
Hilfe, ich liege mit mir selbst im Streit .....	237
Dem Unbewussten zuhören .....	237
Partei ergreifen .....	237
Ganz werden: Ihre Teile integrieren .....	238
Verhandlungs-Reframing .....	238
Reframing – so tun, als ob .....	240
Größere Konflikte .....	241

## TEIL IV

### MIT WORTEN BEZAUBERN..... 243

### Kapitel 15

<b>Der Kern der Sache: Das Meta-Modell .....</b>	<b>245</b>
Mit dem Meta-Modell präzise Informationen sammeln .....	246
Tilgung – sich vage ausdrücken .....	248
Generalisierungen – hüten Sie sich vor »immer«, »müsste« und »sollte«	249
Verzerrung – dieses Quäntchen Fantasie .....	252

Das Meta-Modell anwenden .....	254
Zwei einfache Schritte .....	254
Ein paar Warnungen .....	255

## Kapitel 16

### **Das Publikum hypnotisieren ..... 257**

Die Sprache der Trance – das Milton-Modell. ....	257
Sprachmuster und das Milton-Modell .....	259
Andere Aspekte des Milton-Modells .....	260
Die Kunst der vagen Sprache und warum sie wichtig ist .....	262
Tiefer und immer tiefer .....	263
Sich mit der Vorstellung von Hypnose anfreunden .....	265
Alltagstrancen .....	265

## Kapitel 17

### **Geschichten, Fabeln und Metaphern: Märchen erzählen, um das Unbewusste zu erreichen ..... 269**

Geschichten, Metaphern und Sie .....	270
Die Geschichte Ihres Lebens .....	270
Grundlagen des Geschichtenerzählens .....	270
Bei der Arbeit Geschichten erzählen .....	271
Ein Geschenk für die nächste Generation .....	273
Wirkungsvolle Metaphern .....	273
Metaphern im NLP .....	274
Mit Metaphern neue Lösungen finden .....	275
Direkte und indirekte Metaphern .....	276
Eigene Geschichten entwickeln .....	277
Das Notizbuch für persönliche Geschichten .....	278
Weitere Methoden, Ihr Erzähltalent zu trainieren. ....	278
Das erinnert mich an ...: Schleifen in Ihre Geschichte einbauen. ....	279

## Kapitel 18

### **Die richtigen Fragen stellen ..... 283**

Bevor Sie anfangen: Tipps und Strategien zu Fragestellungen. ....	284
Bei der Sprache aufräumen .....	284
Es kommt darauf an, wie Sie sind .....	288
Drücken Sie mal auf »Pause« .....	289
Testen Sie Ihre Fragen .....	290
Machen Sie positive Aussagen zur Regel .....	290
Herausfinden, was Sie wollen .....	290
Was will ich? .....	290
Was wird mir das bringen? .....	291
Entscheidungen treffen .....	291
Einschränkende Glaubenssätze infrage stellen .....	292

## 18 Inhaltsverzeichnis

Die richtige Person für den Job finden: Eine Frage der Motivation .....	294
Was wollen Sie in Ihrer Arbeit? .....	294
Warum ist das wichtig? .....	295
Woher wissen Sie, ob Sie gute Arbeit geleistet haben? .....	295
Warum haben Sie Ihre jetzige Arbeit gewählt? .....	295
Sich selbst überprüfen .....	296

## TEIL V

### **IHRE NLP-KENNTNISSE UMSETZEN ..... 297**

#### **Kapitel 19**

#### **Schnupperkurs Modeling ..... 299**

Durch Modellbildung neue Fähigkeiten entwickeln .....	300
Modellbildung ist ein angeborenes Talent .....	302
In eine tiefere Struktur eindringen .....	303
Aus Fallbeispielen lernen, Modelle zu bilden .....	304
Vorbild wider Willen .....	305
Der Tanz des Regenmachers .....	307
Die wichtigsten Schritte im Modeling .....	307
Wissen, was man erreichen will .....	308
Das Vorbild identifizieren .....	308
Eine Modeling-Methode finden, mit der man gut arbeiten kann .....	310
Informationen sammeln .....	310
Das Modell bilden .....	311
Den Prototyp testen .....	312
Verbesserung durch Vereinfachung .....	313

#### **Kapitel 20**

#### **Veränderungen leichter machen ..... 317**

Klarheit und Orientierung finden .....	318
Die Struktur einer Veränderung verstehen .....	319
Die Trauerphasen nach Kübler-Ross .....	319
Die logischen Ebenen im NLP .....	322
An Werten festhalten .....	327
Die Bedeutung einer klaren Kommunikation erkennen .....	328
Die richtige Einstellung zu einer Veränderung entwickeln .....	330
Ängste ablegen .....	330
Bereit für Experimente .....	333
Wo man Hilfe bekommt .....	333
Ressourcen stärken .....	334
Pacing in die Zukunft .....	334
Die Route festlegen .....	335
Einen Schritt weiter gehen .....	335
Den ersten Schritt machen .....	336
Feiern und zum Abschluss kommen .....	336



## TEIL V

### DER TOP-TEN-TEIL..... 339

#### Kapitel 21

#### Zehn Anwendungen von NLP..... 341

Sich weiterentwickeln .....	341
Ihre persönlichen und geschäftlichen Beziehungen steuern .....	342
Eine Win-win-Lösung aushandeln.....	342
Umsatzziele erreichen .....	344
Eindrucksvolle Präsentationen erstellen .....	344
Zeit und andere kostbare Ressourcen managen .....	345
Durch Coaching zum Erfolg .....	346
Mithilfe von NLP etwas für die Gesundheit tun .....	347
Verbindung zum Publikum aufbauen: Ratschläge für Trainer und Lehrende ..	347
Den Job bekommen.....	348

#### Kapitel 22

#### Zehn Bücher für Ihre Bibliothek ..... 351

Die Veränderung von Glaubenssystemen, NLP-Glaubensarbeit .....	351
Der Weg zur Inneren Quelle.....	351
Neue Wege der Kurzzeit-Therapie .....	352
Die Magie gekonnter Präsentation .....	352
Wort sei Dank. Von der Anwendung und Wirkung effektiver Sprachmuster ..	352
Das Robbins Power Prinzip, Wie Sie Ihre wahren inneren Kräfte sofort einsetzen.....	352
Triffst Du 'nen Frosch unterwegs ... – NLP für die Praxis.....	353
Die NLP-Kartei, Practitioner-Set und das Practitioner Übungs-Set .....	353
NLP Handbuch für Anwender. NLP aus der Praxis für die Praxis.....	353
Metaphern-Lernbuch, Der Wächter am Tor zum Zauberwald .....	353

#### Kapitel 23

#### Nicht ganz zehn Onlinequellen zu NLP ..... 355

NLP.de.....	355
Gundl Kutschera .....	355
Junfermann-Verlag .....	356
Metaforum .....	356
Thies Stahl.....	356
Verbände: DVNLP, ÖDVNLP und Swiss NLP.....	356
NLP-professional .....	356

#### Kapitel 24

#### Zehn Filme, die NLP-Prozesse enthalten ..... 357

Besser geht's nicht.....	357
Die Farbe Lila .....	357
Die Verurteilten .....	358

Erbsen auf halbsechs .....	358
Eva mit den drei Gesichtern .....	358
Feld der Träume .....	358
Frida .....	358
Gattaca .....	358
Kick it like Beckham .....	359
Matrix .....	359
NLP in Filmen .....	359
<b>A: Adressliste .....</b>	<b>361</b>
<b>B: Die Checkliste für wohlgeformte Ziele .....</b>	<b>363</b>
<b>C: Rapport aufbauen .....</b>	<b>365</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>367</b>