

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Danksagung der Autoren	7
Einführung	21
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
TEIL I	
WILLKOMMEN IN EINER SCHÖNEN NEUEN WELT	27
Kapitel 1	
NLP kurz gefasst	29
Was ist NLP?	29
Ein paar kurze Definitionen	31
Wo alles anfing 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

12 Inhaltsverzeichnis

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 Ortungssystem	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 Leaden	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
Gefühlzustände 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	
Mit den Hebeln spielen	175
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	
Veränderung durch logische Ebenen	189
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	
Fahrgewohnheiten: Die geheimen Programme durchschauen	205
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	
Zeitreise	219
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	
Alles klar unter Deck	233
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	
Der Kern der Sache: Das Meta-Modell	245
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 aufzubauen: 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

20 Inhaltsverzeichnis

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
A: Adressliste	361
B: Die Checkliste für wohlgeformte Ziele	363
C: Rapport aufbauen	365
Stichwortverzeichnis.....	367