

Inhalt

A	Einführende Bemerkungen zu deiner systemischen NLP-Practitioner-/Coach-Ausbildung	14
I	Die vier Stufen der Kompetenz	14
II	Chunking & die Miller'sche Zahl	16
III	Prozedurales vs. optionales Vorgehen	18
IV	Die unterschiedlichen Lernpositionen und ihre Vorteile	21
B	Bausteine erfolgreicher Persönlichkeitsentwicklung	22
I	Schritt 1: Die Selbstentdeckung / Selbsterkenntnis	22
II	Schritt 2: Die Selbstakzeptanz	22
III	Schritt 3: Die Selbstentwicklung / Transformation	22
C	Ziele erfolgreicher Persönlichkeitsentwicklung	26
I	Die Freiheit, zu sehen und zu hören, was wirklich da ist. Anstatt das, was da sein sollte, da gewesen ist oder möglicherweise noch kommen wird.	27
II	Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke. Und nicht das, was von mir erwartet wird.	28
III	Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen. Und nicht etwas vorzutäuschen, um vermeintliche Erwartungen zu erfüllen.	28
IV	Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche. Anstatt auf die Erlaubnis oder das Angebot von Anderen zu warten.	29
V	Die Freiheit, Risiken einzugehen und Verantwortung zu übernehmen. Anstatt auf Nummer sicher zu gehen oder andere verantwortlich zu machen.	29
VI	Deine NLP-Ausbildung: Bootcamp für die Er kämpfung deiner 5 Freiheiten.	30
D	Erfüllte Bedürfnisse – Ergebnis erfolgreicher Persönlichkeitsentwicklung	32
I	Bedürfnis nach Sicherheit	34
II	Bedürfnis nach Abwechslung und Risiko	36
III	Bedürfnis nach Signifikanz und Anerkennung	37
IV	Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit	38
V	Bedürfnis nach persönlichem Wachstum, Persönlichkeitsentwicklung	39
VI	Bedürfnis, einen Beitrag zu leisten	40

E	Gefühle: Wegweiser zu einem erfüllten Leben	42
I	Wie sind Gefühle definiert?	42
II	Die drei Gefühlskategorien: Primärgefühle, Sekundärgefühle und Fremdgefühle	42
III	Trauer: Aufforderung, anzunehmen und loszulassen	49
IV	Wut: Aufforderung, in die Handlung zu kommen und die eigenen Grenzen zu verteidigen	51
V	Freude: Die Aufforderung zur Wertschätzung	53
VI	Schuld: Das Gefühl des persönlichen Fehlverhaltens	53
VII	Scham: Das Gefühl der persönlichen Verfehlung	56
VIII	Ekel: Die Aufforderung, die eigene körperliche Integrität zu verteidigen	56
F	Was ist NLP?	60
I	NLP als eine Sammlung bewährter Kommunikationsformate	60
II	NLP als Lehre des subjektiven Erlebens	60
III	NLP als Haltung dem Leben gegenüber	63
G	Grundlagen des NLP	66
I	Ethische Verantwortung der Anwender*innen	66
II	Jede*r lebt in seinem Modell der Welt	66
III	Weitere Vorannahmen des NLP	71
IV	Übung: Vorannahmen in das eigene Handeln integrieren	72
H	Grundlagen jeder Veränderungsarbeit	74
I	Die Klienten-Kategorien nach de Shazer	74
II	Die drei Wahrnehmungspositionen	77
III	Der Coaching-Kontrakt: Kein Coaching ohne Auftrag	81
IV	Der Öko-Check: Ist die Veränderung wirklich gewünscht?	84
V	Das eigentliche Veränderungsformat	86
VI	Der Separator: Unterbrecher zwischen einzelnen Schritten im Veränderungsprozess	86
VII	Der Future Pace: Abschluss jedes Veränderungsformats	88
VIII	Wie dauerhaft sind die Ergebnisse einer Veränderungsarbeit?	90

I	Wahrnehmung als Basis gelingender Welt-Konstruktion	96
I	Der visuelle Wahrnehmungskanal	98
II	Der auditive Wahrnehmungskanal	98
III	Der kinästhetische Wahrnehmungskanal	99
IV	Geruchs- und Geschmackssinn als weitere Wahrnehmungskanäle	99
V	Die Wahrnehmung feinstofflicher Energien	100
VI	Das Kalibrieren – Feinabstimmung auf die Welt des Anderen	102
VII	Übungen zum visuellen, auditiven, kinästhetischen und energetischen Kalibrieren	107
J	Rapport als Voraussetzung gelingender Kommunikation	114
I	Das Spiegeln (Pacen): Den Selbstausdruck des Gegenübers aufnehmen	117
II	Übungen zum Pacen / Spiegeln	120
III	Das Leading (Führen): Das Gegenüber in einen ressourcenvolleren Zustand führen	123
IV	Übung zum körpersprachlichen Leading	126
V	Inhaltliches Pacing und Leading	126
VI	Übungen: Inhaltliches Pacing von Selbst-Vorwürfen und Vorwürfen	128
VII	Bewusster Mismatch für gezielten Abbruch von Kommunikation	130
K	Unsere Repräsentationssysteme – die Bausteine unseres Modells der Welt	132
I	Das visuelle Repräsentationssystem	135
II	Das auditive Repräsentationssystem	138
III	Das kinästhetische Repräsentationssystem	142
IV	Körperempfindungen als Voraussetzungen für Gefühle	144
V	Das olfaktorische und das gustatorische Repräsentationssystem	144
VI	Sprachliche Zugangshinweise zu den Repräsentationssystemen	146
VII	Übungen: Erkennen, Übersetzen und Anwenden von Repräsentationssystemen	150
VIII	Die Augen-Zugangs-Hinweise zu den Repräsentationssystemen	152
IX	Übungen: Augenbewegungsmuster erkennen und Eye-Movement-Integrator	161
L	Ressourcen – was und wofür	166
I	Wie Sinneseindrücke zu Ressourcen werden	168
II	Deine Sehnsucht – Kompass zu deinen Talenten	171
III	Nützliche Super-Ressourcen	171

M	Anker – Ressourcen bewusst zugänglich machen	172
I	Was sind Anker? Stimulus-Response-Kopplungen	172
II	Wofür eigentlich Anker?	174
III	Wieso funktionieren Anker?	175
IV	Merkmale guter Anker: TIGER	177
V	Übungen: Anker identifizieren, Anker setzen, Anker verschmelzen, Circle of Excellence und Matrix-Format	179
N	Das Meta-Modell der Sprache	192
I	Ziele des Meta-Modellierens	198
II	Gezielt Informationen erfragen	200
III	Gezielt Glaubenssätze hinterfragen	216
IV	Ziele richtig setzen mit Hilfe des Metamodells	239
V	Konflikte lösen mit Hilfe des Metamodells und dem Perspektivwechsel	250
VI	Richtig Feedback geben mit dem WWW-Modell	254
VII	Die Satirtypen – vier Wege, Wirklichkeit zu tilgen	257
VIII	Übungen: Den eigenen Satir-Typen erkennen und Verständnis für ihn entwickeln	262
O	Submodalitäten – Bausteine der Gefühle	264
I	Grundlegende Submodalitäten-Formate	267
II	Fortgeschrittene Submodalitäten-Formate	281
P	Reframe – Dingen einen neuen Rahmen geben	312
I	Grundannahmen des Reframings	314
II	Der Kontext-Reframe	316
III	Der Bedeutungs-Reframe	319
IV	Der Empfindungs-Reframe	320
Q	Die Teile-Arbeit nach Dr. Lapp	324
I	Grundgedanken der Teile-Arbeit	324
II	Woran erkennt man Teile? Wie arbeitet man grundsätzlich mit ihnen?	328
III	Welche Merkmale unterscheiden Fremd- von Eigen-Anteilen?	334
IV	Wichtige Vorannahmen der Teile-Arbeit	336
V	Wie kommuniziert man grundsätzlich mit Teilen?	336
VI	Das Ziel der Teile-Arbeit	338

VII	Das Standard-Teile-Format im Überblick	338
VIII	Die Schritte des Standard-Teile-Formats im Einzelnen	343
IX	Sonstige Teil-Formate	357
R	Veränderung in Trance – Die Bedeutung des Unbewussten für Heilung	366
I	Begriffliche Abgrenzungen: Unterbewusstes, Trance, Hypnose, Meditation & Co.	367
II	Die unterschiedlichen Hirnfrequenzen und ihr Zusammenspiel in Trance	373
III	Nutzen der Arbeit in Trance	384
IV	Grundlagen der Arbeit in Trance nach M. Erickson	388
V	Wie induziere und woran erkenne ich eine Trance?	390
VI	Was mache ich in Trance? Verschiedene Trance-Formate	413
VII	Metaphern und ihr Einsatz in Trance	420
S	Glaubenssätze erkennen und verändern	428
I	Die Entstehung von Glaubenssätzen	434
II	Glaubenssätze als selbst-verstärkende Prozesse	437
III	Das Ziel einschränkender Glaubenssätze: Affektabwehr	439
IV	Kategorien von Glaubenssätzen	441
V	Formate zur Veränderung von Glaubenssätzen	445
T	Trauma, Neu-Prägung frühkindlicher Erlebnisse und Einstieg ins systemische Arbeiten	452
I	Was ist ein Trauma?	453
II	Was passiert bei einem Trauma?	455
III	Nicht jedes Trauma hat einen Krankheitswert	464
IV	Neuprägung eines Traumas – der systemische Re-Imprint	465
V	Auflösen systemischer Störungen, wie Parentifizierung und Tri-Angulierung inklusive Rückgabe von Fremdgefühlen	471
VI	Ausdrücken der alten Traumagefühle – Re-Integration abgespaltener Anteile	484
VII	Beenden der Kinderlogik – Rückgabe der Verantwortung	487
VIII	Versorgen der beteiligten Personen mit neuen Ressourcen	488
IX	Beenden der alten einschränkenden Glaubenssätze und Aufbau neuer unterstützender Glaubenssätze	490
X	Weg zurück in die Gegenwart und Future Pace	492
XI	Der Ablauf des systemischen Re-Imprints im Einzelnen	493

Literatur	502
Abbildungsverzeichnis	506
Übungsverzeichnis	512
Dr. Susanne Lapp	516