

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Danksagung der Autoren	9
Einführung	23
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	24
Was Sie nicht lesen müssen	24
Törichte Annahmen über den Leser	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Willkommen in einer schönen neuen Welt	25
Teil II: Freunde gewinnen und Menschen beeinflussen	25
Teil III: Die Werkzeugkiste öffnen	26
Teil IV: Mit Worten bezaubern	26
Teil V: Ihre NLP-Kenntnisse umsetzen	26
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	26
Teil VII: Anhänge	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	28
Teil I	
Willkommen in einer schönen neuen Welt	29
Kapitel 1	
NLP kurz gefasst	31
Was ist NLP?	31
Ein paar kurze Definitionen	32
Wo alles anfing und wo es hinführt	33
Eine Bemerkung zur Integrität	34
Die Säulen des NLP: Direkt und unkompliziert	34
Modelle und Modellbildung	36
Das NLP-Kommunikationsmodell	36
Master-Modeling	37
Tipps für die wirkungsvollere Anwendung des NLP	37
An erster Stelle steht die Einstellung	37
Wissbegier und Irritation sind gut für Sie	38
Die Veränderung liegt bei Ihnen	38
Viel Spaß	38

13

Kapitel 2		
Einige grundlegende Annahmen des NLP		39
NLP-Grundannahmen		39
Die Landkarte ist nicht das Gebiet		40
Wahrnehmung durch Ihren persönlichen Filter		40
Unbekannte Gebiete: Anhand der Landkarte einer anderen Person reisen		40
Menschen reagieren gemäß ihrer Landkarte der Welt		41
Es gibt kein Scheitern, nur Feedback		42
Die Bedeutung der Kommunikation ist die Reaktion, die sie hervorbringt		43
Wenn das, was Sie tun, nicht funktioniert, versuchen Sie etwas anderes		44
Es ist unmöglich, nicht zu kommunizieren		45
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 Körper und Geist hängen miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig		47
Wahlmöglichkeiten sind besser als keine Wahlmöglichkeiten		49
Das Modellieren von Erfolgsstrategien führt zum Erfolg		50
Zum Schluss noch: Erst mal ausprobieren		50
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		76
Sich in den Ergebnis-Rahmen versetzen		77

Inhaltsverzeichnis

Der Weg zur Kompetenz	77
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	87
Teil II	
Freunde gewinnen und Menschen beeinflussen	89
Kapitel 5	
Die Kommunikationstasten drücken	91
Das NLP-Kommunikationsmodell	91
Szenario 1	92
Szenario 2	93
Der Kommunikationsprozess	93
Sieben plus/minus zwei	94
Jedem das Seine	96
Effektive Kommunikation ausprobieren	102
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	107
Der Welt der Worte lauschen	109
Durch Wörter Rapport aufbauen	110
Hilfe von Übersetzern	111
Die Augen machen den Unterschied	113
Das VAK-System für sich arbeiten lassen	116
Kapitel 7	
Rapport erzeugen	119
Warum Rapport wichtig ist	119
Rapport erkennen	120
Herausfinden, mit wem Sie Rapport aufbauen wollen	121
Grundtechniken zum Aufbau von Rapport	122
Acht schnelle Methoden zur Verbesserung von Rapport	123
Das Kommunikationsrad und der Aufbau von Rapport	124
Matching und Spiegeln	126

Vom Pacen zum Leaden	127
Rapport bei virtueller Kommunikation aufbauen	128
Wie und warum man Rapport unterbricht	129
Wie man sensibel Rapport unterbrechen kann	130
Die Macht des Wörtchens »aber«	132
Andere Standpunkte verstehen	133
Wahrnehmungspositionen erforschen	133
Der NLP-Meta-Mirror	133

Kapitel 8

Verstehen, um verstanden zu werden: Metaprogramme

137

Grundlegendes zu Metaprogrammen	137
Metaprogramme und Sprachmuster betrachten	138
Metaprogramme und Verhalten erkunden	139
Proaktiv/Reaktiv	140
Hin zu/Weg von	142
Option/Verfahren	145
Intern/Extern	146
Überblick/Detail	148
Ähnlichkeiten/Ähnlichkeiten und Unterschiede/Unterschiede	150
Metaprogrammkombinationen	152
Ihre Metaprogramme entwickeln	153

Teil III

Die Werkzeugkiste öffnen

155

Kapitel 9

Anker werfen

157

NLP-Anker: Los geht's	158
Einen Anker setzen und einen besonderen Zustand aufbauen	158
Zustände hervorrufen und kalibrieren	160
Das persönliche Anker-Repertoire aufbauen	161
Persönliche Anker erkennen	162
Gefühlzustände durchleben: »Sequencing States«	164
Zustände mit Ankern verändern	164
Versuchen Sie's mal mit Barock-Beat	165
In jemandes Fußstapfen treten	167
Anker für Fortgeschrittene	167
Negative Anker verändern	167
Bühnen-Anker	169
Ein letztes Wort zu Ankern	170

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 10	
Mit den Hebeln spielen	171
Submodalitäten: Wie wir unsere Erfahrungen speichern	171
Grundlegende Informationen oder was Sie wissen müssen, bevor Sie anfangen	172
Assoziieren oder Dissoziieren	172
Die Details Ihrer Erinnerungen definieren	173
Ein wenig Übung	176
Ihre kritischen Submodalitäten erkennen	177
Änderungen in der Realität vornehmen	178
Eine Erfahrung entschärfen	178
Einschränkende Glaubenssätze ändern	179
Einen bestärkenden Glaubensatz erzeugen	180
Rückenschmerzen loswerden	180
Den Swish verwenden	181
Arbeitsblatt: Submodalitäten	183
Kapitel 11	
Veränderung durch logische Ebenen	185
Der Blickwinkel zählt	185
Logische Ebenen	186
Die richtigen Fragen stellen	187
Logische Ebenen systematisch angehen	187
Praktische Anwendungen für logische Ebenen	189
Den richtigen Ansatz für Veränderungen finden	190
Umwelt	190
Verhalten	191
Fähigkeiten	192
Glaubenssätze und Werte	193
Identität	195
Ziel	196
Die Ebenen anderer Menschen verstehen: Sprache und logische Ebenen	197
Übung zu logischen Ebenen: Teambildung bei der Arbeit und in der Freizeit	198
Kapitel 12	
Fahrgewohnheiten: Die geheimen Programme durchschauen	199
Die Entwicklung von Strategien	199
Das Reiz-Reaktions-Modell	200
Das TOTE-Modell	200
NLP-Strategie = TOTE + Rep-System	200
Das NLP-Strategiemodell in Aktion	201
Schau mir in die Augen: Die Strategie des anderen erkennen	203
Strategien verinnerlichen	204
Neue Fähigkeiten erwerben	204

Die Programme neu kodieren	205
Gewusst wie	206
NLP-Strategien für Liebe und Erfolg einsetzen	207
Strategie der innigen Liebe	207
Strategien zum Beeinflussen von Menschen	208
Die NLP-Buchstaberstrategie	210
Kapitel 13	
Zeitreise	213
Wie Ihre Erinnerungen aufgebaut sind	213
Ihre Zeitlinie ausfindig machen	214
Zeitlinien ändern	216
Reise auf der persönlichen Zeitlinie zu einem glücklicheren Selbst	219
Negative Emotionen und einschränkende Entscheidungen abbauen	219
Vergebung finden	222
Ihr jüngeres Selbst trösten	222
Sorgen loswerden	222
Eine bessere Zukunft gestalten	224
Kapitel 14	
Alles klar unter Deck	227
Hierarchie des Konflikts	227
Vom Ganzen zu Teilen	229
Die Absichten der Teile	229
Zum Kern des Problems vordringen	229
Hilfe, ich liege mit mir selbst im Streit	230
Dem Unbewussten zuhören	231
Partei ergreifen	231
Ganz werden: Ihre Teile integrieren	231
Verhandlungs-Reframing	231
Reframing – so tun, als ob	233
Größere Konflikte	235
Teil IV	
Mit Worten bezaubern	237
Kapitel 15	
Der Kern der Sache: Das Meta-Modell	239
Mit dem Meta-Modell präzise Informationen sammeln	240
Tilgung – sich vague ausdrücken	242

Inhaltsverzeichnis

Generalisierungen – hüten Sie sich vor »immer«, »müsste« und »sollte«	243
Verzerrung – dieses Quäntchen Fantasie	246
Das Meta-Modell anwenden	248
Zwei einfache Schritte	248
Ein paar Warnungen	249
Kapitel 16	
Das Publikum hypnotisieren	251
Die Sprache der Trance – das Milton-Modell	251
Sprachmuster und das Milton-Modell	253
Andere Aspekte des Milton-Modells	254
Die Kunst der vagen Sprache und warum sie wichtig ist	256
Tiefer und immer tiefer	257
Sich mit der Vorstellung von Hypnose anfreunden	259
Alltagstrancen	260
Kapitel 17	
Geschichten, Fabeln und Metaphern: Märchen erzählen, um das Unbewusste zu erreichen	263
Geschichten, Metaphern und Sie	263
Die Geschichte Ihres Lebens	264
Grundlagen des Geschichtenerzählens	264
Bei der Arbeit Geschichten erzählen	265
Ein Geschenk für die nächste Generation	266
Wirkungsvolle Metaphern	267
Metaphern im NLP	267
Mit Metaphern neue Lösungen finden	269
Direkte und indirekte Metaphern	270
Eigene Geschichten entwickeln	271
Das Notizbuch für persönliche Geschichten	271
Weitere Methoden, Ihr Erzähltalent zu trainieren	272
Das erinnert mich an ...: Schleifen in Ihre Geschichte einbauen	273
Kapitel 18	
Die richtigen Fragen stellen	275
Bevor Sie anfangen: Tipps und Strategien zu Fragestellungen	275
Bei der Sprache aufräumen	276
Es kommt darauf an, wie Sie sind	280
Drücken Sie mal auf »Pause«	280
Testen Sie Ihre Fragen	281
Machen Sie positive Aussagen zur Regel	281
Herausfinden, was Sie wollen	282
Was will ich?	282

Was wird mir das bringen?	282
Entscheidungen treffen	283
Einschränkende Glaubenssätze infrage stellen	284
Die richtige Person für den Job finden: Eine Frage der Motivation	285
Was wollen Sie in Ihrer Arbeit?	286
Warum ist das wichtig?	286
Woher wissen Sie, ob Sie gute Arbeit geleistet haben?	286
Warum haben Sie Ihre jetzige Arbeit gewählt?	287
Sich selbst überprüfen	287
Teil V	
Ihre NLP-Kenntnisse umsetzen	289
Kapitel 19	
Schnupperkurs Modeling	291
Durch Modellbildung neue Fähigkeiten entwickeln	292
Modellbildung ist ein angeborenes Talent	294
In eine tiefere Struktur eindringen	295
Aus Fallbeispielen lernen, Modelle zu bilden	296
Vorbild wider Willen	296
Der Tanz des Regenmachers	298
Die wichtigsten Schritte im Modeling	299
Wissen, was man erreichen will	300
Das Vorbild identifizieren	300
Eine Modeling-Methode finden, mit der man gut arbeiten kann	301
Informationen sammeln	302
Das Modell bilden	303
Den Prototyp testen	304
Verbesserung durch Vereinfachung	305
Kapitel 20	
Veränderungen leichter machen	309
Klarheit und Orientierung finden	310
Die Struktur einer Veränderung verstehen	311
Die Trauerphasen nach Kübler-Ross	311
Die logischen Ebenen im NLP	314
An Werten festhalten	319
Die Bedeutung einer klaren Kommunikation erkennen	320
Die richtige Einstellung zu einer Veränderung entwickeln	322
Ängste ablegen	322
Bereit für Experimente	325
Wo man Hilfe bekommt	325

Inhaltsverzeichnis

Ressourcen stärken	326
Pacing in die Zukunft	326
Die Route festlegen	327
Einen Schritt weiter gehen	327
Den ersten Schritt machen	328
Feiern und zum Abschluss kommen	328
Teil VI	
Der Top-Ten-Teil	331
Kapitel 21	
Zehn Anwendungen von NLP	333
Sich weiterentwickeln	333
Ihre persönlichen und geschäftlichen Beziehungen steuern	334
Eine Win-win-Lösung aushandeln	334
Umsatzziele erreichen	335
Eindrucksvolle Präsentationen erstellen	336
Zeit und andere kostbare Ressourcen managen	337
Durch Coaching zum Erfolg	337
Mithilfe von NLP etwas für die Gesundheit tun	338
Verbindung zum Publikum aufbauen: Ratschläge für Trainer und Lehrende	339
Den Job bekommen	340
Kapitel 22	
Zehn Bücher für Ihre Bibliothek	343
Die Veränderung von Glaubenssystemen, NLP-Glaubensarbeit	343
Der Weg zur Inneren Quelle	343
Neue Wege der Kurzzeit-Therapie	344
Die Magie gekonnter Präsentation	344
Wort sei Dank. Von der Anwendung und Wirkung effektiver Sprachmuster	344
Das Robbins Power Prinzip, Wie Sie Ihre wahren inneren Kräfte sofort einsetzen	344
Trifft Du 'nen Frosch unterwegs ... – NLP für die Praxis	345
Die NLP-Kartei, Practitioner-Set und das Practitioner Übungs-Set	345
NLP Handbuch für Anwender. NLP aus der Praxis für die Praxis	345
Metaphern-Lernbuch, Der Wächter am Tor zum Zauberwald	345
Kapitel 23	
Nicht ganz zehn Onlinequellen zu NLP	347
NLP.de	347
Gundl Kutschera	347
Junfermann-Verlag	347

Metaforum	348
Thies Stahl	348
Verbände: DVNLP, ÖDVNLP und HANLP	348
NLP-professional	348
Kapitel 24	
Zehn Filme, die NLP-Prozesse enthalten	349
Besser geht's nicht	349
Die Farbe Lila	349
Die Verurteilten	349
Erbsen auf halbsechs	350
Eva mit den drei Gesichtern	350
Feld der Träume	350
Frida	350
Gattaca	350
Kick it like Beckham	350
Matrix	351
NLP in Filmen	351
Teil VII	
Anhänge	353
Anhang A	
Adressliste	355
Kontakt zu den Autorinnen	355
Deutschland	355
Anhang B	
Die Checkliste für wohlgeformte Ziele	359
Anhang C	
Rapport aufbauen	361
Stichwortverzeichnis	363