

Inhalt

1. Einstieg in NLP	Bertold Ulsamer	6
1.1	NLP - damals und heute	6
1.2	Was ist der Inhalt von NLP?	8
1.3	Wie ist NLP entstanden?	10
1.4	Anwendungsgebiete	13
1.5	Wichtige NLP-Begriffe	15
1.6	Was sind Kritikpunkte an NLP?	26
1.7	Kriterien für gute NLP-Trainer und Trainerinnen	30
2. NLP in Coaching und Therapie		31
2.1	Was ist „Therapie“?	31
2.2	Mit welchen Methoden arbeitet der Therapeut?	33
2.3	Orientierung auf das Ziel hin	34
2.4	Flexibilität	37
2.5	RESSOURCEN wecken	38
2.6	<i>Programme des Gehirns</i>	40
2.7	Die Kräfte des Unbewussten	42
2.8	Zusammenfassung	44

3. NLP im Management Claus Blickhan 45

3.1	Grundlagen des NLP	45
	3.1.1 Ganzheitlicher Ansatz	45
	3.1.2 Jeder ist einzigartig	46
	3.1.3 Was heißt „Programm“?	47
	3.1.4 Wer steuert das Programm?	48
	3.1.5 Wie wir uns einschränken	49
	3.1.6 Ziele definieren	50
	3.1.7 Wege suchen	52
	3.1.8 Entscheiden	53
	3.1.9 Informationsverarbeitung bei Entscheidungsprozessen	54
3.2	NLP und Selbst-Management	55
	3.2.1 „Blocks beseitigen“	57
	3.2.2 Erfolgs-Anker setzen (ANCHORING)	58
	3.2.3 Den eigenen Spielraum erweitern	58
	3.2.4 Aus den eigenen Kraftquellen schöpfen	59
	3.2.5 Die eigenen Stärken nutzen	61
	3.2.6 Die Scheuklappen ablegen	62

Anhang 64

4.	Fazit	64
5.	Was Sie über NLP-Ausbildungen wissen sollten	65
6.	Kurzdefinitionen der wichtigsten NLP-Begriffe	66
	Fußnoten	69
	Literaturverzeichnis – Weiterführende Literatur Autoren	70