Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren 7

Einleitung 17

Über dieses Buch 17
Törichte Annahmen über den Leser 18
Personen in diesem Buch 18
Wie dieses Buch aufgebaut ist 18
Teil I: Vorbereitung Ihrer NLP-Reise 19
Teil II: Verbindung zur Welt 19
Teil III: Schärfen Ihrer NLP-Werkzeuge 19
Teil IV: Auf der Kommunikations-Rolltreppe fahren 19
Teil V: Der Top-Ten-Teil 20
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden 20
Wohin geht die Reise? 20

Teil I
Vorbereitung Ihrer NLP-Reise 23

Kapitel 1
Wo befinden Sie sich jetzt gerade? 25

Erläuterung der Grundlagen des NLP 26
Aufstellung am Startblock 26
Beginnen Sie mit Ihrer Absicht 29
Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Lernen 30
Unterwegs auf Goldstücke achten 32
Spaß ist Pflicht 33

Kapitel 2
Versetzen Sie sich mit NLP in die richtige Geisteshaltung 35

Ursache und Wirkung 36
Die Sprache einstellen 38
Den inneren Dialog untersuchen 39
Rückblick auf die NLP-Präsuppositionen 41
Erfassen der Landkarten 46
Die verschiedenen Landkarten erkennen 46
Reisen durch das Gebiet 47

Veränderung des Fokus durch Ihre Projektionen 49
Wählen Sie Ihre Geisteshaltung 53

Kapitel 3
Planen Sie Ihre Landkarte 57

Erfassen Sie Ihre Lebensreise auf einer Karte 57
Einschätzen, wo Sie sich auf Ihrer Reise befinden 60
Ihr Lebensrad zusammenbauen 63
Zielen Sie auf die Sterne 65
Smarter als SMART: Wohl formulierte Ziele kreieren 67
Den Fokus wählen 67
Gestalten Sie Ihr wohl formuliertes Ziel 68
Seinen eigenen Widerstand überwinden 73
Fragen kartesischer Art 74
Auf Ihrer Reise den Kurs halten 75
Sanft weiterrollen 77
Halten Sie den Traum unbewusst fest 78
Auf Kurs bleiben 79
Machen Sie etwas daraus 80

Kapitel 4
Arbeiten mit Ihrem Unterbewusstsein 81

Bewusste und unbewusste Verhaltensweisen erkennen 81
Auf der Suche nach verborgenen Botschaften 83
Unbewusste Ängste entdecken 88
Ihre eigenständigen Teile integrieren 89
Ihren Mittelpunkt finden 94

Kapitel 5
Erkennen, wie Sie Ihre Denkweise filtern 97

Das Kommunikationsmodell überprüfen 97
Tilgungen ausschließen 99
Sich über Verzerrungen Klarheit verschaffen 100
Verallgemeinerungen vornehmen 101
Tilgungen, Verzerrungen und Verallgemeinerungen kombinieren 103
Sendung zum Empfang 105
Das interne und externe Metaprogramm 105
Ihre Werte entdecken 109
Blockierte Filter erkennen 113
Erinnerungen verschieben 115

Teil II
Verbindung zur Welt 117

Kapitel 6
Sehen, Hören, Fühlen 119

Ihre VAK-Präferenzen offenlegen 119
Stärken Ihrer Verbindungen durch VAK-Präferenzen 122
Ein Blick auf die sprachlichen Präferenzen 123
Matching und Wechseln zwischen VAK-Präferenzen 125
VAK desensibilisieren 127
Die Leidenschaft entfachen 130
Muster entdecken 132

Kapitel 7
Rapport entwickeln 137

Ein Blick auf Ihre wichtigsten Mitmenschen 137
Matching und Mirroring (Spiegeln) 139
Pacing und Leading (Führen) 143
Rapport brechen 147
In die Schuhe der anderen Person schlüpfen 151

Kapitel 8
Beeinflussen mit Metaprogrammen 155

Auf Metaprogramme hören und Filter entdecken 156
Der Richtungs-Filter: »Hin zu« oder »weg von« 157
Der Chunk-Größe-Filter: Die Größe der Information 160
Der Logik-Filter: Wahl des Verfahrens 163
Der Primärinteressen-Filter 166
Gewinnbringende Kombinationen 168
Metaprogramme anwenden 169
Mit Skript zu Ergebnissen 169

Teil III
Schärfen Ihrer NLP-Werkzeuge 173

Kapitel 9
Ihre Emotionen managen 175

Die Fähigkeiten der Anker schätzen lernen 175
Anker setzen 178

Ihren Kreis der Exzellenz erstellen 178
Ihre eigenen Anker setzen 180
Sich Herausforderungen stellen 182
Das Positive festhalten 184
Die Ketten sprengen 185
Die Auslöser eine Woche überprüfen 187
Umgang mit Kritik 188

Kapitel 10
Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Erfahrungen 193

Ihre Erinnerung aufzeichnen 193
Bekanntschaft mit Submodalitäten schließen 195
Assoziieren und Dissoziieren 200
Erinnerungen verbessern 201
Mit Ihren Erfahrungen aufräumen 204
Eine begrenzende Überzeugung verändern 204
Die benötigten Ressourcen schaffen 207
Emotional schwere Zeiten durchstehen 208

Kapitel 11
Richten Sie sich an Ihrem Ziel aus 211

Ein Blick auf die logischen Ebenen 211
Los geht's mit einer leichten Veränderung 213
Bereiche ins Gleichgewicht bringen 213
Kräftigen Ihrer NLP-Muskeln 216
Sich auf Ihre Identität, Werte und Überzeugungen konzentrieren 218
Ihre Identität erforschen 218
Ihre Werte in Reih und Glied bringen 220
Machen Sie Ihre Überzeugungen (Glaubenssätze) mächtiger 221
Ihren Traumjob auswerten 222
Durch die Ebenen fließen für ein zielbewusstes Leben 225

Kapitel 12
Strategien auf Erfolg einstellen 231

Strategien beschreiben 232
Ihre Strategien auswerten 233
Strategien analysieren 237
Die Strategie eines anderen aufdecken 239
Die Augen lesen 239
Strategie, um zu erkennen, ob jemand »normal organisiert« ist 240
Begutachtung als Strategie 241
Neue Muster entwerfen 245
Tiefe Atmung: Eine beruhigende Strategie 246

Kapitel 13
Arbeiten mit Ihrer Time-Line 249

Ihre persönliche Time-Line entdecken 249
Ihre Vergangenheit und Gegenwart darstellen 250
Lassen Sie Ihre Time-Line für sich arbeiten 253
Die Entfaltung der Vergangenheit beobachten 256
Angst vor einem zukünftigen Ereignis überwinden 261
Ziele in Ihrer Time-Line platzieren 263
Verbindung zur Vergangenheit herstellen 265
In die Zeit hinein und aus der Zeit heraus 268

Teil IV
Auf der Kommunikationsrolltreppe fahren 271

Kapitel 14
Sprache mit dem Meta-Modell anpassen 273

Das Meta-Modell definieren 273
In die Tiefenstruktur eintauchen 274
Möglichkeiten erweitern 275
Die Notwendigkeit in Frage stellen 277
Die Universalen in Bewegung setzen 279
Verzerrungsmuster lesen 280
Tilgungen auflösen 283

Kapitel 15
Sprache mit dem Milton-Modell anpassen 287

In Hypnose gleiten 287
Unterscheiden zwischen direkter und indirekter Hypnose 288
Trance im Alltag entdecken 289
Der Weg des weichen Fokus zur Trance 291
Ihr Publikum mit dem Milton-Modell fesseln 292
Begriffe verwenden, um sich in Trance zu versetzen 292
Die wichtigsten Muster 301
Das Milton-Modell zum Meta-Modell in Beziehung setzen 308
Die Muster zusammenschweißen 310

Kapitel 16
Magie des Geschichtenerzählens **313**

Ein Blick auf Ihr Leben in Form von Geschichten 313
Struktur in Geschichten erkennen 314
Geschichten aus Ihrer eigenen Erfahrung erzählen 315
Ihre Geschichte schreiben 317
Befolgen der Formel zum Geschichtenverfassen 318
Ihre Fertigkeiten in der Erzählkunst verbessern 323
Planen Sie Ihre eigene Geschichte 324

Teil V
Der Top-Ten-Teil **327**

Kapitel 17
Zehn Wege, NLP an den Arbeitsplatz zu bringen **329**

Die Unternehmensstrategie festlegen 329
Beginnen Sie bei sich selbst: Seien Sie ein Vorbild 330
Packen Sie schwierige Themen an 330
Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Kollegen 331
Schaffen Sie Ihre eigene Arbeitsplatzkultur 332
Bauen Sie Rapport mit Kollegen und Geschäftspartnern auf 332
Nehmen Sie Ihre Karriere selbst in die Hand 333
Wecken Sie Ihre Sinne 333
Marketing mit Metaprogrammen 334
Finden Sie heraus, wie Sie besser werden 334

Kapitel 18
(Ungefähr) zehn Möglichkeiten, Ihre NLP-Fertigkeiten zu erhalten **335**

Ihren Vorsatz fassen 335
Ein NLP-Tagebuch führen 336
Zurück zu den Grundlagen 337
Neugierig bleiben 338
Umgang mit NLP-Werkzeugen 339
In Alltagssituationen Ausschau nach NLP halten 339
Ihre Gewohnheiten überprüfen 340
Skript für Ihre Kommunikationen verfassen 341
Andere unterrichten 341
Wählen Sie ein Modell der Exzellenz 341
Sich einer Übungsgruppe anschließen 342

Stichwortverzeichnis **343**