

# Stichwortverzeichnis

## A

Alltagstrance 225  
Ambiguität 228  
Änderung  
  durch Submodalitäten 142  
Angst 48  
Anker  
  Gefühlszustände durchleben 127  
  im Alltag 126  
  Repertoire 124  
  setzen 120  
  Zustände verändern 128  
Ankerteknik 120  
Assoziieren 133  
Auditiv 86  
Augenbewegungsmuster 94–95  
Ausgeglichenheit 161  
Auslösersituation 186

## B

Bandler, Richard 74  
Begrenzende Überzeugung 143  
Bestätigungsfrage 229  
Bewusstes 47  
  Definition 48  
Beziehung  
  steuern 262

## C

Chunking 245  
  lateral 245, 256

## D

Demotivator 52  
Dilts, Robert 147  
Dissoziieren 133  
Doppelbindung  
  (Double Bind) 229

## E

Edison, Thomas Alva 37  
Eingebetteter Befehl 229

Emotion  
  negative erkennen 190

Erfahrung  
  entschärfen 142  
Erfolg  
  durch Coaching 266  
  Strategien 182  
  Vier-Punkte-Formel 67  
Erfolgsnachweis 65  
Erfolgsstrategie 42  
Ergebnis-Rahmen 62  
Erickson, Milton H. 227  
Erinnerung 82  
  Aufbau 186  
  kontrollieren 57  
  Muster 186  
Erweitertes Zitat 230  
Evidenz 68  
eye accessing cues 94

## F

Fabel 251  
Fähigkeit 40  
  neue erwerben 178  
Feedback 37  
Fehlen des Referenzindex 230  
Filter 34, 86  
Frage  
  richtige stellen 149

## G

Gedankenlesen 219,  
  230, 236  
Generalisierung 78, 210,  
  214  
Geschichte 251  
Geschichtenerzählen 252  
Gestalt 186, 201  
Gestik 105  
Glaubenssatz 40, 81  
  einschränkender 142,  
  190  
  logische Ebenen 149,  
  157

Gleichgewicht 161  
Grinder, John 74  
Grundannahmen 34

## H

Haltung 105  
Hypnose 246–247

## I

Identität 40, 200  
Indirekte Handlungs-  
  aufforderung 230  
Integrität 29

## J

Job  
  bekommen 268  
Jung, Carl 152

## K

Kalibrieren 122  
Karriereplanung 269  
Kernwert 168  
Kommunikation 38  
  effektive 84  
  mit Übersetzer 93  
Kommunikationsmodell  
  31, 74  
Kommunikationsprozess  
  76  
Kommunikationsrad 103  
Kompetenz 62  
Komplexe Äquivalenz  
  231  
Konflikt  
  auf logischer Ebene  
  200  
  Hierarchie 199  
Kongruenz 149  
Körperverstand 41  
Korzybski, Alfred 34

## L

Landkarte 36  
  Definition 34  
  einer anderen  
  Person 36

Leaden 107  
 Lebensrad 69  
 Lernphase 268  
 Levenstein, Aaron 78  
 Linguistik 28  
 Logische Ebene 147–148  
   Fähigkeiten 149, 155  
   Glaubenssätze und  
   Werte 149, 157  
   Identität 150, 159  
   Konflikte 200  
   Mission 160  
   praktische Anwen-  
   dungen 151  
   Schritt für Schritt 150  
   Übung 165  
   Umwelt 149, 153  
   und Sprache 165  
   Verhalten 149, 153  
   Vision 160  
   Ziel 150

**M**

Matching 104  
 Meditation 50  
 Mesmer, Franz Anton  
   246  
 Meta-Mirror 263  
 Meta-Modell 209, 262  
   anwenden 221  
   Informationen sam-  
   meln 210  
   Muster 212  
   versus Milton-Modell  
   226  
   Warnungen 222  
 Metapher 251  
   direkte und indirek-  
   te 258  
   im NLP 256  
   mächtige 256  
   neue Lösungen fin-  
   den 257  
 Metaprogramm 79  
 Milton-Modell 226–227  
   Doppelbindungen 243  
   Eingebettete Befehle  
   242  
   Generalisierung 227  
   Sprachmuster 227  
   Tilgung 227  
   vage Sprache 244  
   Vergewisserungsfrage  
   242  
   Verzerrung 227

Mismatching 105, 110  
 Mittel-Wert 168  
 Mittel-zum-Zweck-  
   Wert 52  
 Modalität 86, 132  
 Modaloperator 216, 231  
 Modellierungsphase 53  
 Moral 51  
 Motivator 52

**N**

Nachrichten-Quiz-  
   Fertigkeitentrainer 93  
 Neuro 28  
 Neurologische Ebene  
   200  
 NLP  
   Definition 27  
   Praxisfahrplan 261  
   Vorteile von 261  
 NLP-Strategiemodell 173  
 Nominalisierung 219,  
   232

**O**

Ökologie 66

**P**

Pacen 107, 232, 240  
 Penfield-Studie 50  
 Positive Absicht 40  
 Prädikat 88  
 Prägungsphase 53  
 Präsupposition 233  
 Problem-Rahmen 61  
 Programmierung 28

**R**

Rapport 30, 91, 97,  
   108  
   aufbauen 103  
   erkennen 99  
   Grundtechniken 101  
   unterbrechen 110–111  
   verbessern 102  
   warum? 98  
 Realität  
   filtern 86  
 Referenzindex  
   Fehlen des 230  
 Reframing 203  
 Reiz-Reaktions-Modell  
   172

Repräsentationssystem 87  
   primäres oder  
   leitendes 141  
 Rep-System 173  
 Ressource 65, 151, 168

**S**

Säulen des NLP 29  
   Rapport 30  
   Sensorische Wahr-  
   nehmung 30  
   Verhaltensflexibili-  
   tät 30  
   Zielgerichtetes Den-  
   ken 30  
 Scheitern 37  
 Schubkarrentest 218  
 Schuldzuweisung 60  
 SEE 186, 201  
 Sekundärgewinn 40, 66  
 Selbstsabotage 203  
 Sequencing States 127  
 Significant Emotional  
   Event 186, 201  
 Sinne 141  
 Sorge 193  
 Sozialisierungsphase 53  
 Spiegeln 104  
 Sprache  
   gekonnt vage 225  
   Tiefenstruktur 209  
   und logische Ebenen  
   165  
   vage 244  
   visuelle, auditorische  
   oder kinästhetische  
   102  
 Strategie  
   ändern 181  
   Augenbewegung 175  
   Evolution der 171  
   für Liebe und Erfolg  
   182  
   Menschen beeinflus-  
   sen 182  
   verändern 180  
   verinnerlichen 178  
 Submodalität 131–132  
   Änderungen üben 139  
   assoziiieren 133  
   auditive 135  
   Erinnerungen definie-  
   ren 134  
   dissoziieren 133

Grundlagen 132  
 kinästhetische 136  
 kontrastive Analyse 132  
 kritische 140  
 Treiber-Submodalitäten 142  
 visuelle 135

## T

Teambildung, Übung 165  
 Tilgung 76, 210, 213  
 Time Line Therapy 53  
 Time Line (Zeitlinie) 186  
 TOTE-Modell 172–173  
 Trance 226, 247–248  
 Milton-Modell 226  
 Transformationsgrammatik 212  
 Traumtagebuch 69  
 Trost 193

## U

Übereinstimmung 149  
 Überzeugung 143  
 Umwelt 40, 201  
 Unbewusstes 48  
 Definition 48  
 Erinnerungen 50  
 Und versus aber 112  
 Unerwünschtes Verhalten ändern 155

Universalquantifikator 233  
 Unspezifisches Verb 233  
 Unterbewusstsein 50  
 Ursache 234  
 Urteil 84  
 einschränkendes 84  
 Utilisation 234, 241

## V

VAK 86  
 VAK-Prädikat 91  
 VAK-System 96  
 Veränderung 147  
 dauerhafte erreichen 151  
 logische Ebenen 148  
 richtiger Hebel 152  
 Verbindung  
 Publikum 268  
 Vergebung 193  
 Vergleichende Tilgung 234  
 Verhalten 40, 201  
 Verhaltensflexibilität 30  
 Verhandlungs-Reframing 203–204  
 Verlorener Sprecher (lost performative) 235  
 Verlorener Sprecher (Lost Performative) 235

Verstoß gegen selektionale Restriktionen 235  
 Verzerrung 77, 210, 218

## W

Wahlmöglichkeit 42  
 Wahrnehmungsposition 113  
 Weiterentwicklung 261  
 Wert 40, 52, 80  
 ändern 55  
 Entstehung 53  
 logische Ebenen 149  
 und Glaubenssatz 200  
 Win-win-Lösung 263  
 Wirkung 234  
 Wohl formuliertes Ziel 67

## Z

Zeit  
 managen 266  
 Zeitlinie  
 ändern 187  
 austauschen 189  
 Ziel  
 Kontext 65  
 wohlgeformtes 63  
 Zielformulierung 64  
 Zugangshinweis 95  
 Zustand  
 unterbrechen 115

































