

# Stichwortverzeichnis

## A

Ähnlichkeit 154  
Alltagstrance 259, 268  
Als-ob-Rahmen 242  
    Funktionswechsel 243  
    Informationssprung 243  
    Rollenwechsel 242  
    Zeitsprung 242  
Amygdala 61–62  
Änderung  
    durch Submodalitäten 185  
Angst 56  
Anker 161  
    für Fortgeschrittene 172  
    Gefühlszustände durch-  
    leben 168  
    im Alltag 168  
    Kette verlängern 173  
    negative ändern 172  
    räumlich 175  
    Repertoire 166  
    setzen 162  
    verschmelzen 172  
    Zustände verändern 169  
Ankerteknik 162  
Assoziieren 179  
Auditiv 109  
Augenbewegung 212, 365  
Augenbewegungsmuster  
    116–117, 365  
Auslösersituation 222  
Aussage  
    positive 292

## B

Bandler, Richard 33, 94  
Barockmusik 170  
Bateson, Gregory 33  
Bewusstes 55  
    Definition 56  
Beziehung  
    steuern 344  
Briggs Myers, Isabel 144  
Briggs, Katherine 144  
Buchstabierstrategie 218

Bühnenangst 174  
Bühnen-Anker 174

## C

Change Champions 336  
Check  
    ökologischer 294  
Chomsky, Noam 33  
Chunking 265  
    beim Modeling 315  
    lateral 265, 276  
Circle of Excellence 174  
Clean Language 288  
    Erfinder 307  
Clean Questions 288  
Clean Space 307  
Corpus Collosum 57  
Cortex 61

## D

Demotivator 68  
Desensibilisierung 172  
Detail 152  
Dilts, Robert 191  
Dissoziieren 179  
Doppelbindung 263

## E

Edison, Thomas Alva 45  
Einstellungsgespräch 296  
Emergent Knowledge 307  
Emotion  
    negative erkennen 227  
Entscheidung  
    treffen 293  
    vereinfachen 285  
Erfahrung  
    entschärfen 185  
Erfolg  
    durch Coaching 348  
    Strategien 215  
    und Hindernisse 45  
    Vier-Punkte-Formel 87  
Erfolgsnachweis 84  
Erfolgsstrategie 53  
Ergebnis-Rahmen 79

Erickson, Milton H. 33  
Erinnerung 103  
    Aufbau 222  
    Erzeugung 61  
    kontrollieren 75  
    Muster 223  
Erzähltalent  
    trainieren 280  
Erzähltradition 275  
Erzählung 263  
eye accessing cues 116

## F

Fabel 271  
Fähigkeit 50  
    logische Ebenen 193, 199  
    Modeling 312  
    neue erwerben 213  
Familiengeschichte 275  
Feedback 44  
Fehler 45  
Filter 42, 109  
Frage  
    Clean Language 288  
    Einstellungsgespräch 296  
    kartesische Koordinaten  
    294  
    richtige stellen 193, 285  
    testen 291  
Fragestellung  
    Clean Questions 288  
    Tipps und Strategien 286

## G

Gedankenlesen 255  
Gehirnwelle 170  
Generalisierung 98, 248, 251  
Generation  
    Geschichten 275  
Geschichte 271–272  
    bei der Arbeit erzählen  
    273  
    eigene entwickeln 279  
    persönliche 280  
    Schleifen einbauen 281  
Geschichtenerzählen 272

Gestalt 222, 237  
 Glaubenssatz 50, 65, 102  
   ändern 67  
   Außenstehender 66  
   bestärkender 186  
   einschränkender 185, 227, 294  
   infrage stellen 294  
   logische Ebenen 193, 200  
   Modeling 312  
 Glaubenssystem 68  
 Grinder, John 33, 94  
 Grove, David 288  
 Grundannahmen 42, 285  
 Gruppendenken 269

**H**

Hippocampus 61  
 Hypnose 265, 267

**I**

Identität 50, 236  
   logische Ebenen 193, 202  
   Modeling 312  
 Informationsaufnahme  
   unbewusste 312  
 Informationsbeschaffung  
   analytische 312  
 Informationssammlung  
   Methode 313  
 Integrität 34  
 Inter-Gruppenkonflikt 243  
 Interpersoneller Konflikt 243  
 Intra-Gruppenkonflikt 243

**J**

Jackson, Liz 45  
 James, Tad 226  
 James, William 222  
 Job  
   bekommen 350  
   Einstellung 296  
 Jung, Carl 196

**K**

Kalibrierung 164, 216  
 Karriereplanung 350  
 Kommunikation 46  
   effektive 105  
   mit Übersetzer 113

Kommunikationsmodell 36, 94  
 Kommunikationsprozess 96  
 Kompetenz 80  
 Konflikt  
   auf logischer Ebene 236  
   globaler 244  
   Hierarchie 235  
   Inter-Gruppenkonflikt 243  
   internationaler 243  
   interpersoneller 243  
   Intra-Gruppenkonflikt 243  
   intrapersoneller 243  
 Kongruenz 193  
 Körperverstand 51  
 Korzybski, Alfred 33, 42  
 Kübler-Ross, Elisabeth 321  
 Kurzzeitgedächtnis 96

**L**

Lampenfieber 174  
 Landkarte 43  
   Definition 42  
   einer anderen Person 43  
 Lawley, James 288, 307  
 Leaden 131  
 Lebensrad 88  
 Lernen 45  
 Lernphase 350  
 Linguistik 32  
 Logische Ebene 191–192  
   Fähigkeiten 193, 199  
   Glaubenssätze und Werte 193, 200  
   Identität 193, 202  
   Konflikte 236  
   praktische Anwendungen 195  
   Schritt für Schritt 193  
   Sinn 202  
   Übung 204  
   Umwelt 193, 196  
   und Sprache 204  
   Veränderungsprozess 325  
   Verhalten 193, 197  
   Ziel 193

**M**

Master-Modeling 37  
 Matching 130  
 Mesmer, Franz Anton 265

Meta-Mirror 137, 344  
 Meta-Modell 247, 344  
   anwenden 256  
   Informationen sammeln 248  
   Muster 249  
   versus Milton-Modell 260  
   Warnungen 257  
 Metapher 271–272  
   direkte und indirekte 279  
   im NLP 276  
   mächtige 276  
   neue Lösungen finden 277  
 Metaprogramm 99, 141  
   Ähnlichkeiten und Unterschiede 154  
   entwickeln 157  
   Grundlagen 142  
   hin zu/weg von 146  
   intern/extern 150  
   Kombinationen 156  
   Option/Verfahren 149  
   proaktiv/reaktiv 145  
   Sprachmuster 143  
   Überblick/Detail 152  
   und Modellbildung 304  
   Verhalten 143  
 Miller, George 96  
 Milton-Modell 259–260  
   Doppelbindungen 263  
   Eingebettete Befehle 262  
   Sprachmuster 261  
   Tilgung, Generalisierung, Verzerrung 261  
   vage Sprache 264  
   Vergewisserungsfrage 262  
   versus Meta-Modell 260  
 Mindmaps 315  
 Mismatching 130, 133  
 Mittel-zum-Zweck-Wert 69  
 Modalität 67, 108, 178  
 Modaloperator 254  
 Modeler 302  
 Modeling 302  
   Intention 303  
   Struktur 305  
   symbolisches 307  
   und Fallbeispiele 306  
 Modeling-Methode  
   die richtige finden 311  
 Modell 36, 302  
   Master-Modeling 37

NLP-Kommunikationsmodell 36  
 Modellbildung 36, 302, 313  
 Struktur 305  
 Talent für 304  
 Modellierungsphase 70  
 Modellvorbild 302  
 Moral 59  
 Motivation 296  
 Motivator 68  
 Musterunterbrechung 335  
 Myers-Briggs Typenindikator 144

## N

Neuro 32  
 Neurologische Ebene 236  
 NLP  
 Definition 31  
 Geschichte 33  
 Praxisfahrplan 343  
 Vorteile von 343  
 NLP-Kommunikationsmodell 94  
 NLP-Strategiemodell 209–210  
 Nominalisierung 255

## O

Ökologie 85  
 Option 149

## P

Pacen 131  
 Pacing  
 Veränderungsprozess 337  
 Pattern Interrupt 335  
 Pawlow, Iwan 164  
 Penfield-Studie 58  
 Perls, Fritz 33  
 Phobie 62–63  
 Phobie-Schnelltherapie 63  
 Portion 152  
 Portionsgröße 152  
 Positive Absicht 48  
 Posttraumatische  
 Stresserkrankung 61  
 Prädikat 110  
 Prägungsphase 70  
 Praxisfahrplan  
 für NLP 343

Problem-Rahmen 79  
 Programmierung 32  
 Prototyp testen beim  
 Modeling 314  
 PTBS 61

## R

Rapport 34, 112, 123  
 erkennen 124  
 Grundtechniken 128  
 unterbrechen 133–134  
 verbessern 128  
 virtuelle Kommunikation 132  
 warum? 124  
 RAS 59, 89  
 Realität  
 filtern 109  
 Reframing 240, 242  
 Reiz-Reaktions-Modell 208  
 Repräsentationssystem 110  
 primäres oder leitendes 184  
 Rep-System 209  
 Ressource 85, 195  
 Retikuläres Aktivierungssystem 59

## S

Satir, Virginia 33  
 Säulen des NLP 34  
 Rapport 34  
 Sensorische  
 Wahrnehmung 35  
 Verhaltensflexibilität 36  
 Zielgerichtetes Denken 35  
 Schamane 301  
 Scheitern 44  
 Schubkarrentest, 254  
 Schuldzuweisung 78  
 SEE 222, 237  
 Sekundärgewinn 49, 86  
 Selbstprüfung 298  
 Selbstsabotage 239  
 Separator 188  
 Sequencing States 168  
 Significant Emotional Event 222, 237  
 Sinne 184  
 SMART 81  
 Sorge 230  
 Sozialisierungsphase 70

Spiegeln 130  
 Sprache  
 aufräumen 286  
 Clean Language 288  
 gekonnt vage 259  
 Oberflächenstruktur 247  
 Schweigen 290  
 Tiefenstruktur 247  
 Tonfall 290  
 und logische Ebenen 204  
 vage 264  
 Verzerrung 255  
 visuelle, auditorische oder  
 kinästhetische 128  
 Sprachmuster 143  
 Milton-Modell 261  
 Strategie  
 ändern 214  
 Augenbewegung 211  
 des Buchstabierens 218  
 Evolution der 208  
 für Liebe und Erfolg 215  
 Menschen beeinflussen 217  
 verinnerlichen 213  
 Submodalität 177–178, 222  
 Änderungen üben 183  
 assoziieren/dissoziieren 179  
 auditive 181  
 Erinnerungen definieren 180  
 Grundlagen 178  
 kinästhetische 181  
 kontrastive Analyse 178  
 kritische 183  
 Treiber-Submodalitäten 185  
 visuelle 180  
 Swish 188

## T

Teambildung, Übung 204  
 Thorensen, Paul 55  
 Tilgung 97, 248, 250  
 Time Line Therapy 70, 148, 226  
 Time Line (Zeitlinie) 223  
 Tompkins, Penny 288, 307  
 TOTE-Modell 208–209, 308  
 und Modeling 314  
 Trance 260, 268  
 Milton-Modell 259

Transformationsgrammatik  
249  
Trauerphasen 321  
Traum 275  
Traumtagebuch 89  
Treiber-Submodalität 185  
Trost 230  
Twitmeyer, 164

**U**

Überblick 152  
Übereinstimmung 193  
Umfeld  
  Modeling 312  
Umsatzziel  
  erreichen 346  
Umwelt 50, 237  
  logische Ebenen 193,  
  196  
Unbewusstes 55–56  
  Definition 56  
  Erinnerungen 58  
Und versus aber 135  
Unerwünschtes Verhalten  
  ändern 198  
Universalquantor 254  
Unterschied 154  
Urteil 104  
  einschränkendes 104

**V**

VAK 108  
VAK-Prädikat 112  
VAK-System 119  
Veränderung 191

dauerhafte erreichen 195  
Ergebnis festlegen 320  
logische Ebenen 192  
Modell logische Ebenen  
  325  
Modell Trauerphasen 321  
richtiger Hebel 196  
Strategie entwickeln 319  
Struktur 319  
Werte 330  
Ziel festlegen 320  
Veränderungsprozess  
  abschließender Schritt 339  
  erster Schritt 338  
  Kommunikation 331  
  logische Ebenen 325  
  Pacing 337  
  Phasen 322  
  Rapport 331  
  Ressourcenstärkung 336  
  Strategien 322, 325  
  Veränderungskurve 322  
Verbindung  
  Publikum 349  
Vereinfachung  
  beim Modeling 315  
Verfahren 149  
Vergebung 230  
Vergewisserungsfrage 262  
Verhalten 50, 236  
  logische Ebenen 193, 197  
  Modeling 312  
  unerwünschtes ändern 198  
Verhaltensflexibilität 36  
Verhandlungs-Reframing 240

Verzerrung 97, 248, 254  
Vorteil von NLP 343

**W**

Wahlmöglichkeit 53  
Wahrnehmungsposition  
  137  
Warum-Frage 194  
Watzlawick, Paul 33  
Weiterentwicklung 343  
Wert 50, 65, 68, 100  
  ändern 72  
  Entstehung 70  
  logische Ebenen 193, 200  
  Mittel-zum-Zweck 69  
  und Glaubenssatz 236  
Wertekonflikt 72  
Widerstand 139  
Win-win-Lösung 344

**Z**

Zeit  
  managen 347  
Zeitlinie 223  
  ändern 224  
  austauschen 226  
Ziel  
  Kontext 84  
  logische Ebenen 193, 202  
  Modeling 312  
  Ökologie 85  
  Ressourcen 85  
  wohlgeformtes 81  
Zielformulierung 82  
Zugangshinweis 116



























