

Auf einen Blick

Über die Autoren	9
Einführung	23
Teil I: Willkommen in einer schönen neuen Welt	29
Kapitel 1: NLP kurzgefasst	31
Kapitel 2: Einige grundlegende Annahmen des NLP	41
Kapitel 3: Wer lenkt den Bus?	55
Kapitel 4: Das Leben in die Hand nehmen	75
Teil II: Freunde gewinnen und Menschen beeinflussen	91
Kapitel 5: Die Kommunikationstasten drücken	93
Kapitel 6: Den Weg zu besserer Kommunikation sehen, hören und fühlen	107
Kapitel 7: Rapport erzeugen	123
Kapitel 8: Verstehen, um verstanden zu werden: Metaprogramme	141
Teil III: Die Werkzeugkiste öffnen	159
Kapitel 9: Anker werfen	161
Kapitel 10: Mit den Hebeln spielen	177
Kapitel 11: Veränderung durch logische Ebenen	191
Kapitel 12: Fahrgewohnheiten: Die geheimen Programme durchschauen	207
Kapitel 13: Zeitreise	221
Kapitel 14: Alles klar unter Deck	235
Teil IV: Mit Worten bezaubern	245
Kapitel 15: Der Kern der Sache: Das Meta-Modell	247
Kapitel 16: Das Publikum hypnotisieren	259
Kapitel 17: Geschichten, Fabeln und Metaphern: Märchen erzählen, um das Unbewusste zu erreichen	271
Kapitel 18: Die richtigen Fragen stellen	285
Teil V: Ihre NLP-Kenntnisse umsetzen	299
Kapitel 19: Schnupperkurs Modeling	301
Kapitel 20: Veränderungen leichter machen	319

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	341
Kapitel 21: Zehn Anwendungen von NLP	343
Kapitel 22: Zehn Bücher für Ihre Bibliothek	353
Kapitel 23: Zehn Filme, die NLP-Prozesse enthalten	357
Kapitel 24: Nicht ganz zehn Adressen und Verbände	361
Abbildungsverzeichnis	365
Stichwortverzeichnis	367

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
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
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	27
TEIL I	
WILLKOMMEN IN EINER SCHÖNEN NEUEN WELT	29
Kapitel 1	
NLP kurzgefasst	31
Was ist NLP?	31
Ein paar kurze Definitionen	33
Wo alles anfang 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	38
Wissbegier und Irritation sind gut für Sie	38
Die Veränderung liegt bei Ihnen	38
Viel Spaß	39
Kapitel 2	
Einige grundlegende Annahmen des NLP	41
NLP-Grundannahmen	42
Die Landkarte ist nicht das Gebiet	42
Menschen reagieren gemäß ihrer Landkarte der Welt	43

14 Inhaltsverzeichnis

Es gibt kein Scheitern, nur Feedback.	44
Die Bedeutung der Kommunikation ist die Reaktion, die sie hervorbringt	46
Wenn das, was Sie tun, nicht funktioniert, versuchen Sie etwas anderes . . .	46
Es ist unmöglich, nicht zu kommunizieren.	48
Jeder hat alle Ressourcen in sich, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.	48
Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.	48
Der Mensch zeichnet sich nicht allein durch sein Verhalten aus	50
Körper und Geist hängen miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig	51
Wahlmöglichkeiten sind besser als keine Wahlmöglichkeiten	53
Das Modellieren von Erfolgsstrategien führt zum Erfolg	53
Zum Schluss noch: Erst mal ausprobieren.	54
Kapitel 3	
Wer lenkt den Bus?	55
Wie unsere Ängste uns in die falsche Richtung lenken können	56
Bewusst und unbewusst.	56
Das schrullige Unbewusste.	57
Das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) – Ihr Ordnungssystem.	59
Wie Erinnerungen erzeugt werden	61
Posttraumatische Stresserkrankung.	61
Phobien	63
Die Phobie-Schnelltherapie	63
Werte und Glaubenssätze machen den Unterschied.	65
Die Macht der Glaubenssätze	65
Mit den eigenen Werten arbeiten	68
Die zukünftige Realität tagträumen	73
Kapitel 4	
Das Leben in die Hand nehmen	75
Die Kontrolle über Ihr Erinnerungsvermögen übernehmen.	75
Sie sehen es, weil Sie es glauben.	77
Das Spiel mit der Schuldzuweisung.	78
Im Problem-Rahmen stecken bleiben.	79
Sich in den Ergebnis-Rahmen versetzen.	79
Der Weg zur Kompetenz.	80
Wissen, was man will.	80
Smarter als SMART: wohlgeformte Ziele kreieren.	81
Die Vier-Punkte-Formel für Erfolg	87
Das Rad des Lebens drehen	88
Traumtagebuch über die Ziele führen	89
Einfach loslegen.	90

**TEIL II
FREUNDE GEWINNEN UND MENSCHEN BEEINFLUSSEN 91**

**Kapitel 5
Die Kommunikationstasten drücken..... 93**

Das NLP-Kommunikationsmodell 94
 Szenario 1 94
 Szenario 2 95
 Der Kommunikationsprozess 96
 Sieben plus/minus zwei 96
 Jedem das Seine 99
 Effektive Kommunikation ausprobieren 105

**Kapitel 6
Den Weg zu besserer Kommunikation sehen,
hören und fühlen 107**

Die Modalitäten ... VAK zwischen dir und mir 108
 Die Realität filtern 109
 Hören, wie andere denken 110
 Der Welt der Worte lauschen 112
 Durch Wörter Rapport aufbauen 112
 Hilfe von Übersetzern 113
 Die Augen machen den Unterschied 115
 Das VAK-System für sich arbeiten lassen 119

**Kapitel 7
Rapport erzeugen 123**

Warum Rapport wichtig ist 124
 Rapport erkennen 124
 Herausfinden, mit wem Sie Rapport aufbauen wollen 125
 Grundtechniken zum Aufbau von Rapport 128
 Acht schnelle Methoden zur Verbesserung von Rapport 128
 Der Aufbau von Rapport 129
 Pacing durch Matching und Spiegeln 130
 Vom Pacen zum Leaden 131
 Rapport bei virtueller Kommunikation aufbauen 132
 Wie und warum man Rapport unterbricht 133
 Wie man sensibel Rapport unterbrechen kann 134
 Die Macht des Wörtchens »aber« 135
 Andere Standpunkte verstehen 137
 Wahrnehmungspositionen erforschen 137
 Der NLP-Meta-Mirror 137

**Kapitel 8
Verstehen, um verstanden zu werden: Metaprogramme 141**

Grundlegendes zu Metaprogrammen 142
 Metaprogramme und Sprachmuster betrachten 143
 Metaprogramme und Verhalten erkunden 143

16 Inhaltsverzeichnis

Proaktiv/Reaktiv sein	145
Hin zu/Weg von	146
Option/Prozeduren entdecken	149
In Internal/External eintauchen.....	150
Überblick/Detail.....	152
Ähnlichkeiten/Ähnlichkeiten und Unterschiede/Unterschiede erkennen.....	154
Metaprogrammkombinationen.....	156
Ihre Metaprogramme entwickeln	157

TEIL III DIE WERKZEUGKISTE ÖFFNEN 159

Kapitel 9 Anker werfen 161

NLP-Anker: Los geht's	162
Einen Anker setzen und einen besonderen Zustand aufbauen	162
Zustände hervorrufen und kalibrieren	164
Das persönliche Anker-Repertoire aufbauen.....	166
Persönliche Anker erkennen	166
Gefühlszustände durchleben: »Sequencing States«.....	168
Zustände mit Ankern verändern	169
Versuchen Sie's mal mit Barock-Beat	170
In jemandes Fußstapfen treten	171
Anker für Fortgeschrittene.....	172
Negative Anker verändern	172
Bühnen-Anker.....	174
Ein letztes Wort zu Ankern.....	176

Kapitel 10 Mit den Hebeln spielen 177

Submodalitäten: Wie wir unsere Erfahrungen speichern	178
Grundlegende Informationen oder was Sie wissen müssen, bevor Sie anfangen.....	178
Assoziieren oder Dissoziieren	179
Die Details Ihrer Erinnerungen definieren	180
Ein wenig Übung.....	182
Ihre kritischen Submodalitäten erkennen.....	183
Änderungen in der Realität vornehmen.....	185
Eine Erfahrung entschärfen	185
Einschränkende Glaubenssätze ändern.....	185
Einen bestärkenden Glaubenssatz erzeugen.....	186
Rückenschmerzen loswerden	187
Den Swish verwenden.....	188
Arbeitsblatt: Submodalitäten.....	189

Kapitel 11
Veränderung durch logische Ebenen 191

Der Blickwinkel zählt 192
 Logische Ebenen 192
 Die richtigen Fragen stellen 193
 Logische Ebenen systematisch angehen 193
 Praktische Anwendungen für logische Ebenen 195
 Den richtigen Ansatz für Veränderungen finden 196
 Umwelt. 196
 Verhalten. 197
 Fähigkeiten 199
 Glaubenssätze und Werte. 200
 Identität 202
 Zugehörigkeit/Spiritualität/Vision/Mission. 202
 Die Ebenen anderer Menschen verstehen: Sprache und logische Ebenen 204
 Übung zu logischen Ebenen: Teambildung bei der Arbeit und in der Freizeit . . . 204

Kapitel 12
Fahrgewohnheiten:
Die geheimen Programme durchschauen 207

Die Entwicklung von Strategien 208
 Das Reiz-Reaktions-Modell 208
 Das TOTE-Modell 208
 NLP-Strategie = TOTE + Rep-System 208
 Das NLP-Strategiemodell in Aktion 209
 Schau mir in die Augen: Die Strategie des anderen erkennen 211
 Strategien verinnerlichen 213
 Neue Fähigkeiten erwerben 213
 Die Programme neu kodieren 214
 Gewusst wie 214
 NLP-Strategien für Liebe und Erfolg einsetzen 215
 Strategie der innigen Liebe. 216
 Strategien zum Beeinflussen von Menschen. 217
 Die NLP-Buchstabierstrategie 218

Kapitel 13
Zeitreise 221

Wie Ihre Erinnerungen aufgebaut sind 222
 Ihre Zeitlinie ausfindig machen 223
 Zeitlinien ändern 224
 Reise auf der persönlichen Zeitlinie zu einem glücklicheren Selbst 227
 Negative Emotionen und einschränkende Entscheidungen abbauen. 227
 Vergebung finden. 230
 Ihr jüngeres Selbst trösten 230
 Sorgen loswerden 230
 Eine bessere Zukunft gestalten 232

Kapitel 14	
Alles klar unter Deck	235
Hierarchie des Konflikts	235
Vom Ganzen zu Teilen	237
Die Absichten der Teile	237
Zum Kern des Problems vordringen	238
Hilfe, ich liege mit mir selbst im Streit	239
Dem Unbewussten zuhören	239
Partei ergreifen	239
Ganz werden: Ihre Teile integrieren	240
Verhandlungs-Reframing	240
Reframing – so tun, als ob	242
Größere Konflikte	243
TEIL IV	
MIT WORTEN BEZAUBERN	245
Kapitel 15	
Der Kern der Sache: Das Meta-Modell	247
Mit dem Meta-Modell präzise Informationen sammeln	248
Tilgung – sich vage ausdrücken	250
Generalisierungen – hüten Sie sich vor »immer«, »müsste« und »sollte«	251
Verzerrung – dieses Quäntchen Fantasie	254
Das Meta-Modell anwenden	256
Zwei einfache Schritte	256
Ein paar Warnungen	257
Kapitel 16	
Das Publikum hypnotisieren	259
Die Sprache der Trance – das Milton-Modell	259
Sprachmuster und das Milton-Modell	261
Andere Aspekte des Milton-Modells	262
Die Kunst der vagen Sprache und warum sie wichtig ist	264
Tiefer und immer tiefer	265
Sich mit der Vorstellung von Hypnose anfreunden	267
Alltagstrancen	268
Kapitel 17	
Geschichten, Fabeln und Metaphern:	
Märchen erzählen, um das Unbewusste zu erreichen	271
Geschichten, Metaphern und Sie	272
Die Geschichte Ihres Lebens	272
Grundlagen des Geschichtenerzählens	272
Bei der Arbeit Geschichten erzählen	273
Ein Geschenk für die nächste Generation	275
Wirkungsvolle Metaphern	276

Metaphern im NLP.	276
Mit Metaphern neue Lösungen finden.	277
Direkte und indirekte Metaphern	279
Eigene Geschichten entwickeln	279
Das Notizbuch für persönliche Geschichten	280
Weitere Methoden, Ihr Erzähltalent zu trainieren.	280
Das erinnert mich an ...: Schleifen in Ihre Geschichte einbauen.	281

**Kapitel 18
Die richtigen Fragen stellen 285**

Bevor Sie anfangen: Tipps und Strategien zu Fragestellungen.	286
Bei der Sprache aufräumen	286
Es kommt darauf an, wie Sie sind	290
Drücken Sie mal auf »Pause«.	290
Testen Sie Ihre Fragen.	291
Machen Sie positive Aussagen zur Regel	292
Herausfinden, was Sie wollen	292
Was will ich?	292
Was wird mir das bringen?	292
Entscheidungen treffen	293
Einschränkende Glaubenssätze infrage stellen	294
Die richtige Person für den Job finden: Eine Frage der Motivation	296
Was wollen Sie in Ihrer Arbeit?.	296
Warum ist das wichtig?	296
Woher wissen Sie, ob Sie gute Arbeit geleistet haben?	297
Warum haben Sie Ihre jetzige Arbeit gewählt?	297
Sich selbst überprüfen	298

**TEIL V
IHRE NLP-KENNTNISSE UMSETZEN 299**

**Kapitel 19
Schnupperkurs Modeling 301**

Durch Modellbildung neue Fähigkeiten entwickeln.	302
Modellbildung ist ein angeborenes Talent.	304
In eine tiefere Struktur eindringen	305
Aus Fallbeispielen lernen, Modelle zu bilden	306
Vorbild wider Willen.	307
Der Tanz des Regenmachers	308
Die wichtigsten Schritte im Modeling	309
Wissen, was man erreichen will	310
Das Vorbild identifizieren	310
Eine Modeling-Methode finden, mit der man gut arbeiten kann	311
Informationen sammeln.	312
Das Modell bilden	313
Den Prototyp testen.	314
Verbesserung durch Vereinfachung	315

Kapitel 20	
Veränderungen leichter machen	319
Klarheit und Orientierung finden	320
Die Struktur einer Veränderung verstehen	321
Die Trauerphasen nach Kübler-Ross	321
Die logischen Ebenen im NLP	325
An Werten festhalten	330
Die Bedeutung einer klaren Kommunikation erkennen	331
Die richtige Einstellung zu einer Veränderung entwickeln	332
Ängste ablegen	333
Bereit für Experimente	336
Wo man Hilfe bekommt	336
Ressourcen stärken	336
Pacing in die Zukunft	337
Die Route festlegen	337
Einen Schritt weiter gehen	338
Den ersten Schritt machen	338
Feiern und zum Abschluss kommen	339

TEIL VI	
DER TOP-TEN-TEIL	341

Kapitel 21	
Zehn Anwendungen von NLP	343
Sich weiterentwickeln	343
Ihre persönlichen und geschäftlichen Beziehungen steuern	344
Eine Win-win-Lösung aushandeln	344
Umsatzziele erreichen	346
Eindrucksvolle Präsentationen erstellen	346
Zeit und andere kostbare Ressourcen managen	347
Durch Coaching zum Erfolg	348
Mithilfe von NLP etwas für die Gesundheit tun	349
Verbindung zum Publikum aufbauen: Ratschläge für Trainer und Lehrende	349
Den Job bekommen	350

Kapitel 22	
Zehn Bücher für Ihre Bibliothek	353
Die Veränderung von Glaubenssystemen, NLP-Glaubensarbeit	353
Der Weg zur Inneren Quelle	353
Neue Wege der Kurzzeit-Therapie	354
Wort sei Dank. Von der Anwendung und Wirkung effektiver Sprachmuster	354
Triffst Du 'nen Frosch unterwegs ... NLP für die Praxis	354
Die NLP-Kartei, Practitioner-Set und das Practitioner Übungs-Set	354
NLP-Practitioner-Lehrbuch: Potenziale entfalten mit Neurolinguistischem Programmieren	355
NLP II – die neue Generation: Strukturen subjektiver Erfahrung – die Erforschung geht weiter	355

Reframing: Neurolinguistisches Programmieren und die
Transformation von Bedeutung 355
Zeitlinien: Time Line – NLP-Konzepte 356

Kapitel 23
Zehn Filme, die NLP-Prozesse enthalten..... 357

»Besser geht's nicht« 357
»Die Farbe Lila« 357
»Die Verurteilten« 358
»Erbsen auf halb 6« 358
»Eva mit den drei Gesichtern« 358
»Feld der Träume« 358
»Frida« 358
»Gattaca« 358
»Kick it like Beckham« 359
»Matrix« 359
NLP in Filmen 359

Kapitel 24
Nicht ganz zehn Adressen und Verbände..... 361

Dachverbände: DVNLP, ÖDVNLP und HANLP 361
Society of NLP 362
NLP-IN (International Association of NLP-Institutes) 362
EANLP (European Association of NLP) 362
Neues Lernen e. V. 362
NLPaed 363

Abbildungsverzeichnis 365

Stichwortverzeichnis 367

