

Inhalt

Zur Einstimmung: zwei Vorworte in einem	11
Einführung	15
1. Auf dem Zeitstrahl durch die Geschichte des NLP	27
1.1 Kreativ-wilde Zeiten: die 1960er- / 1970er-Jahre.....	27
1.2 Ganz weit zurück: eine Zeitreise zu den Vorbildern und Impulsgebern	31
1.3 Noch mal in die 1960er / 1970er: NLP entwickelt sich	37
1.4 Dunkle Jahre: Das junge NLP verliert seine Unschuld.....	39
1.5 Fast ein Wunder: NLP überlebt – mit Herz, Vision und Verstand	42
1.6 Die Zukunft beginnt jetzt: Wie entwickelt sich das NLP?.....	46
2. Die Grundannahmen des NLP	49
2.1 Das wichtigste NLP-Axiom: Die Landkarte ist nicht die Landschaft.....	49
2.2 Was von der Wahrheit übrig bleibt: das Kommunikationsmodell des NLP... ..	54
2.3 Von Ressourcen, Absichten und Flexibilität: die weiteren NLP-Axiome.....	55
2.4 Wer steuert dein Lebensschiff?	60
3. Die Sprache des Herzens: Rapport	65
3.1 Auf der Suche nach exzellenter Kommunikation	65
3.2 Die Entdeckung der Spiegelneuronen	67
3.3 Die Kunst, sich auf einen Mitmenschen zu kalibrieren.....	68
3.4 Gebrauchsanleitung zum Resonanzaufbau: Pacen und Leaden.....	75
3.5 Das Ziel von Rapport: den Kommunikationsprozess führen	79
3.6 Mismatching: Auch der Rapportbruch will gelernt sein	80
3.7 Mit reiner Absicht: Rapport und Ethik	81
4. Die Erforschung des subjektiven Erlebens	83
4.1 Schau mir in die Augen: die Augenzugangshinweise.....	83
4.2 Gut beobachten können: Was Menschen uns von sich zeigen.....	90
4.3 Der vestibuläre Sinn und der somatische Verstand.....	91
4.4 Das bevorzugte Sinnessystem ermitteln	93
4.5 Submodalitäten – eine Reise ins innere Abenteuerland	97
4.6 Wenn das Innere „JA“ schreit: VAKOG+-Assoziation	111
4.7 Die Antwort auf unangenehme Angewohnheiten: der Swish.....	117
4.8 Ich und du und noch jemand: die Wahrnehmungspositionen.....	121

5.	Die Macht der Sprache	125
5.1	Die Repräsentationssysteme der Sprache	125
5.2	Fragen, die direkt zum Kern führen: das Metamodell.....	129
5.3	Die Grammatik hypnotischer Sprache: das Milton-Modell.....	153
5.4	Sich selbst und andere hypnotisieren: Methoden der Tranceinduktion	164
5.5	Die praktische Nutzung von Trancezuständen im NLP	167
6.	Pawlows Entdeckung nutzen: Ankern	175
6.1	Der Pawlow'sche Hund	176
6.2	Arten und Wirkung von Ankern	177
6.3	Die Technik des Ankerns.....	179
6.4	Besondere Ankermethoden.....	185
6.5	Unsere Neuentwicklung: Ankern auf der Insel des Seins.....	189
7.	Die Kunst, Ziele zu erreichen	193
7.1	Sieben Kriterien für ein wohlgeformtes Ziel.....	194
7.2	Die sieben Fragen für ein wohlgeformtes Ziel.....	197
7.3	Ein Ziel magnetisieren	199
7.4	Tools für Träumer: So kommst du zum Ziel!	201
8.	Wie der Zauber wirkt: NLP-Veränderungskonzepte	217
8.1	Das T.O.T.E.-Modell	217
8.2	Timeline-Arbeit	220
8.3	Die Strukturierung von Informationen: Chunking	225
8.4	Phobien: die Angst vor Spinnen, Schlangen und vorm Zahnarzt.....	230
8.5	Die „logischen Ebenen“ der Veränderung	234
9.	Die Macht der Glaubenssätze	247
9.1	Mächtige Befehlshaber des Gehirns.....	247
9.2	Wir Menschen brauchen Liebe	250
9.3	Die Hüter der Angst und die Anpassungsfalle.....	252
9.4	Mitgift – oder MitGIFT?	254
9.5	Watching the Wheel: Wie John Lennon sein Glaubenssatz-Karussell beobachtete	255
9.6	Unterscheidungen: Ursachen und Arten von Glaubenssätzen	257
9.7	Wenn Menschen sich an ihre Glaubenssätze klammern.....	260
9.8	Die Veränderung von Glaubenssätzen	261

10. Durch eine neue Sicht das Problem entmachten: Reframing.....	271
10.1 Neue Bewertung – neue Gefühle: das Bedeutungs-Reframing	273
10.2 Alles ist für irgendetwas gut: das Kontext-Reframing.....	274
10.3 Reframing statt Ratschlag	275
10.4 Weitere Reframing-Strukturen.....	276
10.5 Komplexe Reframing-Formate	278
Zum Schluss	297
Danksagung	299
Literatur	300