

# Inhalt

Vorwort .....	7
Wie alles anfang .....	9
Einführung: Die Schatztruhe .....	11
<b>1. Impro-Basics oder „Bühne frei!“ .....</b>	<b>15</b>
1.1 Impro – Was ist das überhaupt? .....	15
1.2 Grundregeln .....	16
1.3 Szenen entwickeln – Wie finde ich eine Idee? .....	17
1.4 Charaktere und Spielfiguren .....	18
<b>2. Einstiegs- und Gruppenspiele .....</b>	<b>21</b>
2.1 Lasst die Spiele beginnen! – Eisbrecher und Kennenlernspiele .....	21
2.2 Die Antennen ausfahren – Spiele für die Aufmerksamkeit .....	24
2.3 Alles ist okay – Spiele zum Fehlermachen .....	32
2.4 Modell der Welt akzeptieren – Spiele zum Ja-Sagen .....	36
2.5 Spiele für die Gruppendynamik .....	41
<b>3. Spiele in der NLP-Practitioner-Ausbildung .....</b>	<b>47</b>
3.1 Modell der Welt – Kalibrieren .....	47
3.2 Emotionen und States .....	54
3.3 VAKOG .....	63
3.4 Reframing .....	67
3.5 Teile-Modell des NLP/innere Anteile .....	73
3.6 Sprachspiele .....	74
3.7 Strategien .....	80
3.8 Timeline .....	82

<b>4. Spiele in der NLP-Master-Ausbildung</b> .....	83
4.1 Persönlichkeitsentwicklung – Life Design .....	83
4.2 Glaubenssätze .....	85
4.3 Werte .....	87
4.4 Hypnose, Trance / Nested Loops .....	88
4.5 Satir-Kategorien .....	90
4.6 Modelling .....	93
4.7 Metaprogramme .....	94
<b>5. Trainer-Skills / Bühnenperformance</b> .....	99
5.1 Spontaneität und Schlagfertigkeit .....	100
5.2 Spiel mit dem Status .....	103
5.3 Lebendigkeit und Emotion .....	108
5.4 Sprache im Training .....	112
5.5 Bodenanker .....	115
5.6 Wahrnehmung der Gruppe / Gruppenrapport .....	118
5.7 Vorannahmen .....	120
5.8 Satir für Trainer .....	122
<b>6. Zu guter Letzt ...</b> .....	123
6.1 Impro im Seminarkontext – Praxis-Tipps .....	123
6.2 Impro in der NLP-Ausbildung: Welches Spiel bei welchem Thema? .....	124
6.3 Spieleverzeichnis alphabetisch .....	128
Literatur und Links .....	131
Danksagung .....	133
Die Autorin .....	135