

Inhalt

Zum Geleit	11
------------------	----

Erstes Kapitel: Methoden zwischen Zauberei und Wissenschaft: NLP

	13
--	----

I.	Das Menschenbild des NLP	17
1.	Grundannahmen	17
2.	Wahrnehmung und Denken	21
3.	Verhaltensbegriff	27
4.	Programme	29
5.	Einschränkungen durch Metaprogramme	32
6.	Einschränkungen durch Sprache	34
7.	Ressourcen	36
8.	Das Persönlichkeitssystem	39
9.	Unbewusste Prozesse	40
10.	Multimind	42
II.	Kommunikation mit NLP	44
1.	Grundsätzliche Würdigung der Person	44
2.	Einstieg in die Welt des Klienten	45
a.	Kalibrieren	45
b.	Spiegeln	46
c.	Fragetechnik	47
d.	Analysetechniken	48
3.	Flexibilität	49
4.	„Widerstand“ und Erfolg in der NLP-Arbeit	50
5.	Schutz des Klienten	51
6.	Beziehung zwischen Berater und Klient	53
III.	NLP-Veränderungsarbeit	55
1.	Lernen mit NLP	55
2.	Mentales Training	57

3.	Prozeß und Inhalt	59
4.	Modeling.	61
5.	Prinzipien der NLP-Veränderungsarbeit	62
	a. Ziel- und Zukunftsorientierung	62
	b. Ressourcenzentrierung	63
	c. Ökologie.	63
	d. Sicherung für die Zukunft	65
	e. Pragmatische Eleganz	65
6.	Methoden der Veränderungsarbeit	66
	a. Systematisches Arbeiten mit allen Sinneskanälen (VAKOG)	66
	b. Veränderung von Strategien durch Integration von Ressourcen.	67
	c. Veränderung von Strategien durch Einüben der Abfolge der einzelnen Schritte.	68
	d. Verknüpfung von Strategien mit Zielen (positive Absicht)	69
	e. Veränderung von Submodalitäten.	69
7.	Prinzipielle Offenheit	70

Zweites Kapitel: Trancearbeit 71

I.	Einführung in die hypnotische Sprache	78
	1. Sprachliche Muster des Milton-Modells	79
	a. „Tipp“-Übung zur Unterscheidung zwischen sinnesspezifischer Sprache und hypnotischer Sprache	81
	b. Trance-Übung I – Vorübung	83
	c. Trance-Übung II – Anwendung des Milton-Modells	83
	d. Trance-Übung III – In Trance führen	85
	e. Trance-Übung IV – Ein positives Ereignis aufrufen	88
	f. Tranceinduktion – Muster	90
	2. Umgang mit Störungen bei Trance	92
II.	Milton-Modell-Übungen zur Entwicklung von Suggestionen	97
	1. Milton-Modell-Übung I	97
	Milton-Modell-Übung Ia – Konversationelle Postulate	97
	Milton-Modell-Übung Ib – Präsupposition durch Verhalten	98
	2. Milton-Modell-Übung II	99
	Milton-Modell-Übung IIa – Eingebettete Kommandos.	99
	Milton-Modell-Übung IIb – Analoges Markieren	100

	Milton-Modell-Übung IIc – Negative Kommandos	101
	Milton-Modell-Übung II d – Eingebettete Zitate	101
	Milton-Modell-Übung II e – Eingebettete Fragen	102
	Milton-Modell-Übung II f – Präsuppositionen	102
3.	Milton-Modell-Übung III	104
4.	Beispiele für indirekte Suggestionen	106
5.	Indirekte Suggestionen, Vorgehensweisen bei Nichtannahme	107
III.	Entwicklung von Suggestionen in der Trancearbeit	109
1.	Entspannungssuggestionen	110
2.	Suggestionen des Nicht-Tuns und Nicht-Wissens	110
3.	Lernsuggestionen	111
4.	Suggestionen zur Zielerreichung	113
5.	Posthypnotische Suggestionen	115
6.	Trance-Übung V	116
IV.	Reframing in Trance	122
1.	Signale vereinbaren	123
a.	Signale einrichten	125
b.	Signale einrichten – Muster	125
2.	Reframing in Trance	127
3.	Six-Step-Reframing in Trance	130
V.	Befragung des Unbewußten	131
VI.	Regression in Trance	141
VII.	Hypnotisches Träumen	148
VIII.	Einstreutechnik	154
IX.	Verschiedene Trance-Induktionen	155
1.	Von einem Wahrnehmungssystem zum anderen	155
2.	Trance-Induktion auf Abruf	157
3.	Spontane Trancezustände nutzen	159
4.	Trance-Induktion durch direkte Suggestionen	161
5.	Geldstückexperiment in Trance	162
6.	Selbsthypnose	166
a.	Selbstinduktion, Version I	166
b.	Selbstinduktion, Version II	167
7.	Nutzung der Selbsthypnose	169

Drittes Kapitel: Arbeit mit Paaren 171

I.	Prinzipien der Paararbeit – Das dyadische Prinzip und das Prinzip der Nicht-Identifikation	174
II.	Nützliche Einzelschritte in der Paarberatung	176
	1. Herstellung des Prinzips der Vorleistung	176
	2. Übersetzen zwischen Repräsentationssystemen	177
	3. Herstellung eines Übereinstimmungsrahmens (Agreement Frame)	179
	4. Reframing von Einwänden in einem bedingten Abschluß	181
	5. Kalibrierte Schleifen entdecken	183
III.	Veränderungsarbeit mit Paaren	188
	1. Paare-Ankern	188
	Paare-Ankern 1	189
	Paare-Ankern 2	190
	Paare-Ankern 3	191
	Paare-Ankern 4	192
	2. Paar-Reframing	193
	3. Kalibrierte Schleifen verändern	196
IV.	Schlichtung von Konflikten im Berufsleben	199
	1. Im Interessenkonflikt vermitteln	200
	2. Schlichtungs- und Vermittlungsgespräch Die „7-Himmel“-Physiologie	202
	3. Schule des Wünschens – einfache Form	207
	4. Schule des Wünschens – erweiterte Form	210
	a. Formulierungen zur Transformation der Elemente einer kalibrierten Schleife in Wünsche	211
	b. Interventionen zur Sicherstellung der Wohlgeformtheit eines Wunsches	212
	c. Schule des Wünschens – Übung der erweiterten Form	217
	5. Vermittelnder Berater bei versteckten Zielen	221

Viertes Kapitel: Metaphern 225

Arbeiten mit Metaphern	232
1. Metaphorische Vergleiche	232
2. Metaphorische Äußerungen	233
3. Isomorphe Metapher-Geschichten	236
4. Feedback-Instruktionen	241

5. „Die Katze und der Papagei“	242
6. Nutzung von spezifischen NLP-Mustern	246
7. Das dicke Kaninchen	249
8. Verschachtelte Geschichten	255
9. Metaphern verfeinern	257
a. Spiegeln und Führen mit Repräsentationssystemen	257
b. Spiegeln und Führen mit Satir-Kategorien	258
c. Dramatische Elemente zur Erzeugung von Spannung	266
10. Imperative Metaphern	266
11. Eigenmetaphern entwickeln	269
12. Konfliktpotentiale aufdecken in Doppelbildern	271
13. Kurzmetaphern fürs Berufsleben	274
14. Metaphern für Seminare	278
Die Strafe	279
Harro, der Hofhund	281
Der verliebte Bote	284

Fünftes Kapitel: Arbeiten mit Bodenankern

I. Einfache Arbeiten mit Bodenankern	291
1. Circle of Excellence	291
2. Walt-Disney-Strategie	294
II. Neurologische Ebenen verankern	299
1. Eine Ressource stabilisieren und generalisieren	300
2. Vom Problem zum Ziel (Alignment)	306
3. Ziele erreichen durch die neurologischen Ebenen	311
III. Wahrnehmungspositionen verankern	314
1. Meta-Mirror nach Robert Dilts	315
2. Meta-Mirror für soziale Probleme nach Bernd Isert	321
3. Mentoren-Technik	325

Sechstes Kapitel: Timeline-Arbeit

I. Die Erforschung von Timelines	337
1. Die innere Timeline herausfinden	337
2. Schweben über der Timeline	339
3. Bodentimeline auslegen	342
4. Vorteile und Nachteile bestimmter Formen von Timelines	345

5.	Arbeiten mit Submodalitäten und Formen der Timeline	347
a.	Schwer zugängliche Erfahrungen	348
b.	Arbeit mit Submodalitäten der Timeline bei Traumata	349
c.	Formveränderung der Timeline bei „negativer Vergangenheit“	351
II.	Timelilinearbeit mit der Vergangenheit	353
1.	Ressourcen einsammeln	354
2.	Paralleles Leben	356
3.	Entscheidungen aufarbeiten	358
4.	Gefühle ändern mit der Timeline	361
5.	NLP-Standard-Vorgehensweisen auf der Timeline	363
a.	Timeline Change History	364
b.	Timeline Phobietechnik	366
c.	Timeline Traumatechnik	368
d.	Timeline Decision-Destroyer	374
e.	Reimprinting auf der Timeline	379
III.	Timelilinearbeit mit der Zukunft	386
1.	Angst und Furcht ändern	387
2.	Ziele erreichen auf der Bodentimeline	388
3.	Ziele erreichen auf der inneren Timeline	393
	<i>Glossar</i>	398
	<i>Anmerkungen</i>	405
	<i>Verzeichnis der verwendeten Literatur</i>	411