

Inhalt

Einstimmung „mal vier“	13
1. Vorwort für Schnell-Leser.....	13
2. Vorwort für alle, die sich darauf freuen, dieses Buch von Anfang bis Ende zu lesen.....	14
3. Vorwort für überzeugte NLP-Skeptiker.....	15
4. Vorwort für NLPler	16
1. Geschichte des NLP: Wie es damals war und heute ist	19
1.1 Erfolgreiche Therapeuten als Vorbilder.....	20
1.2 NLP kommt in die Welt.....	20
1.3 Power-NLP und Egotuning.....	21
1.4 NLP steht nicht drauf, ist aber drin	22
1.5 Interview	22
2. Vorannahmen: Woran NLPler glauben	25
2.1 Die Landkarte ist nicht das Gebiet	26
Neugier und Offenheit sind gefragt	
2.2 Körper und Geist sind Teile eines Systems und beeinflussen sich gegenseitig.....	27
Lächeln und sich besser fühlen • Gedanken beeinflussen den Körper • Nebenwirkungen auch bei Placebos • NLP für gutes Selbstmanagement	
2.3 Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.....	30
Es geht um das eigene Ich • Etwas bekommen oder etwas vermeiden? • „Die Absichten halten dich am Leben, aber nicht wirklich lebendig“	
2.4 Es gibt keine Fehler und kein Scheitern, nur Feedback und Resultate.....	32
Richtig oder Falsch ist eine Frage der Sichtweise • Flexibles Denken und Handeln	
2.5 Jeder hat alle Ressourcen in sich, die er braucht, um sein Ziel zu erreichen	34
2.6 Interviews	35
„NLP hat meine Sicht auf die Welt verändert“ • „Unsere Beziehung ist wie vorher“	

3. Kritik am NLP: Ob da was dran ist?	37
3.1 Behauptung: NLP ist nicht wissenschaftlich fundiert	38
3.2 Behauptung: Mit NLP-Methoden lassen sich Menschen manipulieren	38
Am Anfang stand der therapeutische Nutzen • Die eigenen Werte im Auge behalten • Selbstbestimmung und innere Freiheit	
3.3 Behauptung: NLP wird der hochkomplexen Realität nicht gerecht	40
3.4 Behauptung: NLP ist esoterische Spinnerei.....	41
3.5 Behauptung: NLP heißt, in allem das Positive zu sehen.....	41
Steigerung der Lebensqualität	
3.6 Behauptung: NLP verspricht mehr, als es halten kann.....	43
Vorsicht bei großen Versprechen!	
3.7 Behauptung: NLP hat etwas mit Sekten zu tun	44
3.8 Interviews	44
„Die eine wahre Schule gibt es nicht“ • „Die Weltbilder des NLP sind mir zu einfach“	
4. Rapport: So stimmt die Chemie	47
4.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	47
Respektvolles Annähern • Entscheidend ist die ethische Haltung	
4.2 Komisch, irgendwas ist anders	49
Pacing lernen ist wie Tanzen lernen • Brücken bauen	
4.3 Wie geht das denn?	51
Rapport in der äußeren Schale • Die gleiche Sprache sprechen • Die eigenen Sinne schärfen • Die eigene Wirkung kennenlernen • Körperhaltung spiegeln	
4.4 Feuer gefangen – Blut geleckt	54
Die Spiegelneuronen • Mandela und das Rugby-Spiel • Lobbyarbeit: das Atomforum • Rapport in Psychotherapien • Rapport für Agenten	
4.5 Interview	58
„Ohne NLP wären wir nicht mehr zusammen“	

5. Repräsentationssysteme: Mit allen Sinnen kommunizieren	59
5.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	59
Sind Sie Seher, Fühler oder Hörer?	
5.2 Komisch, irgendwas ist anders	60
Gleich und gleich versteht sich besser • Reich an Unterschieden	
5.3 Wie geht das denn?	63
Bevorzugte Sinne • Wahrnehmungspräferenzen bei anderen erkennen • Was bringt es, sich mit den Repräsentationssystemen zu beschäftigen? • In allen Sinneskanälen sprechen • Komplimente zum Sehen, Hören und Fühlen	
5.4 Feuer gefangen – Blut geleckt	68
Weitere Zugangshinweise • Auch die Augen sprechen • Repräsentationssysteme und Lerntypen • Sinneskanäle in der Lyrik	
5.5 Interviews	71
„Ich kann meine Stärken und die meines Mannes klarer sehen“ • „Nervige Situationen humorvoll entschärfen“	
 6. Ziele: Wissen, wo es hingehen soll	 75
6.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	75
Ziele positiv formulieren	
6.2 Komisch, irgendwas ist anders	76
Zeit für gemeinsame Ziele? • Sind zielstrebige Menschen glücklicher? • Ziele oder doch lieber Probleme?	
6.3 Wie geht das denn?	80
Der Zielrahmen	
6.4 Feuer gefangen – Blut geleckt	84
Eigene Ressourcen erkennen und wecken • Schritte zum Ziel • Zielvereinbarungen im Berufsleben	
6.5 Interviews	88
„Einfach mal größer denken“ • „Der Enthusiasmus war mir unheimlich“	

7. Das Metamodell der Sprache: Fragen, die uns weiterbringen	91
7.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	91
Zugang zu unbewussten Erfahrungen	
7.2 Komisch, irgendwas ist anders	92
Nervige Fragen • Metamodell-Verletzungen können wehtun • Sich keine Löcher in den Bauch fragen lassen	
7.3 Wie geht das denn?.....	95
Verzerrungen durch Ursache und Wirkung • Sprache kann Handlungsmöglichkeiten einschränken • Generalisierungen verfestigen oft Vorurteile • Tilgungen – ausgeblendete Informationen • Effektive Kommunikation, aber auch Missverständnisse	
7.4 Feuer gefangen – Blut geleckt	100
Fragen, die den Handlungsspielraum vergrößern • Nominalisierungen • Ursache-Wirkung • Vorannahmen • Gedankenlesen • Verallgemeinerung durch Universalquantoren • Fehlender Bezugsindex • Komplexe Generalisierung/ Gleichsetzung • Unspezifische Verben • Modaloperatoren • Fehlende Vergleiche	
7.5 Interviews	106
„Fragen, die ihn zum Überlegen bringen sollten“ • „Voll in den Sand gesetzt“	
 8. Das Milton-Modell: Das Bewusstsein ablenken	 109
8.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	109
Mit Sprache zaubern	
8.2 Komisch, irgendwas ist anders	110
Als Fragen getarnte Aufforderungen • Milton in der Alltags- kommunikation • Mit dem Metamodell kontern • Vage Sprache – einer langer Weg	
8.3 Wie geht das denn?	113
Begrüßung mit Trance • Tilgungen • Generalisierungen • Verzerrungen • Vorannahmen • Zitate • Verneinungen	
8.4 Feuer gefangen – Blut geleckt	119
Milton Erickson (1901–1980) • Meister der Hypnose • „Yes, we can“ • Sprachmuster in der Werbung • Hypnose beim Zahnarzt • Wer oder was lenkt das Unbewusste?	
8.5 Interview	124
„Milton-Muster beim Spaziergehen“	

9. Drei Positionen: Ich, du und der Blick von außen.....	127
9.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	127
Wahrnehmung aus verschiedenen Positionen	
9.2 Komisch, irgendwas ist anders	128
Die 1. Position würdigen • Die Positionen tauschen •	
Drei Positionen – ein Gewinn für Zweier-Beziehungen	
9.3 Wie geht das denn?.....	131
In zehn Schritten durch die drei Positionen	
9.4 Feuer gefangen, Blut geleckt.....	134
Gespräche vorbereiten • Das Geheimnis guter Reden • Verstehen heißt	
noch lange nicht übereinstimmen • Eigene Bedürfnisse formulieren –	
aber nicht wie die „Axt im Walde“ • „Das Herz am rechten Fleck“ –	
aber nicht bis zu Selbstaufgabe • Auch mal distanziert – aber nicht	
„lebendig begraben“	
9.5 Interviews	139
„Er dachte, ich hätte die Fronten gewechselt“ •	
„NLP interessiert mich nicht“	
10. Anker und Ressourcen: Sich selbst und andere in gute Zustände bringen..	141
10.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	141
Anker mit allen Sinnen • Den eigenen Zustand steuern	
10.2 Komisch, irgendwas ist anders	143
Anker sind individuell • Mehr Mut und Gelassenheit	
10.3 Wie geht das denn?	145
Anker installieren • Weitere Ankermöglichkeiten	
10.4 Feuer gefangen, Blut geleckt	147
Fremdanker • Die manipulative Seite • Eigene Ankerwelten entdecken •	
Emotionale Ereignisse verändern die Reaktionen • Mediale Anker •	
Negativ-Anker bei Personen • Schöne Momente bewahren	
10.5. Interview	152
„Ich brauchte noch Mut für die Trennung“	

11. Neurologische Ebenen: Vom Alltag bis zum Sinn des Lebens und zurück.....	153
11.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	153
Die Ebenen beeinflussen sich gegenseitig	
11.2 Komisch, irgendwas ist anders ...	155
Werte stehen für Bedürfnisse • Die Schatzkiste voller Fragen	
11.3 Wie geht das denn?.....	158
Durch die neurologischen Ebenen gehen • Die neurologischen Ebenen für die Arbeit mit Teams	
11.4 Feuer gefangen, Blut gelect.....	161
Mit der Zeit wird alles anders • Erschütterungen für die „Kinder von Golzow“ • Von Quelle, Visionen und Zugehörigkeit • Die Fragen nach dem Sinn des Lebens	
11.5 Interviews	165
„Visionen, Bedürfnisse und Wünsche aussprechen“ • „Die Fragen fand ich eigenartig“	
12. Wahrnehmung und Reframing: Das Spiel mit neuen Blicken wagen.....	167
12.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	167
Anderer Kontext oder andere Bedeutung	
12.2 Komisch, irgendwas ist anders ...	168
Reframing kann auch unsensibel sein • Auf Unangebrachtes reagieren	
12.3 Wie geht das denn?	170
Filtern und fokussieren • Durch verschiedene Brillen schauen • Bedeutungsreframing • Kontextreframing • Erfolgsfaktoren beim Reframing	
12.4 Feuer gefangen, Blut gelect.....	175
Witz und Spannung durch neue Rahmen • Sind die denn total „verrückt“?	
12.5 Interview	177
„Es sind immer eigene Interessen dabei“	

13. Strategien: Wenn es so nicht klappt, dann anders	179
13.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	179
Von anderen lernen	
13.2 Komisch, irgendwas ist anders	181
Nicht immer läuft es rund • Strategien überprüfen •	
Strategische Fragen stellen	
13.3 Wie geht das denn?	183
Die Walt-Disney-Strategie	
13.4 Feuer gefangen, Blut geleckt.....	186
Entwicklung des Strategiekonzepts • Loriots Ordnungsstrategie •	
Innere Prozesse lösen Handlungen aus • Die Rechtschreibstrategie	
13.5 Interview	188
„Neue Strategie: NLP bei einem Glas Wein“	
14. Telearbeit: Sind wir nicht alle mehr als nur einer?	191
14.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	191
14.2 Komisch, irgendwas ist anders	192
Facetten der Persönlichkeit • Persönlichkeitsmodelle diskutieren	
14.3 Wie geht denn das?.....	194
Six-Step-Reframing • Innere Konfliktpartner verhandeln lassen	
14.4 Feuer gefangen, Blut geleckt.....	197
Das Systemische in der Teile-Arbeit • Von den Vorteilen,	
krank zu sein • Orchester, Filmteam, Mannschaft oder Inneres Team?	
14.5 Interview	199
„Am besten wird’s, wenn beide zusammen auftreten“	

15. Metaprogramme – mit Sprache motivieren	201
15.1 Alles klar! Ich weiß, wovon du redest.....	202
Bevorzugte Sprachmuster und Verhaltensweisen	
15.2 Komisch, irgendwas ist anders	203
Muster erkennen • Komplexe Persönlichkeiten in scheinbarer Ordnung • Raus aus den Schubladen!	
15.3 Wie geht das denn?	205
Kontext beachten • Selbsttest zu LAB-Profilen • „Hin zu“ oder „weg von“? • Internal oder external? • Optional oder prozedural?	
15.4 Feuer gefangen, Blut geleckt.....	212
Auswahl effektiver Formulierungen • Thatcher, Schmidt und Schweiger	
15.5 Interview	215
„Gemeinsamkeiten sind wichtiger als die Analyse der Kommunikation“	
Danke!	217
Glossar	219
Literatur.....	223