

# Inhalt

<b>1.</b>	<b>Vorwort</b> .....	11
<b>2.</b>	<b>Die Wirkung von Neurolinguistischem Coaching</b> .....	15
2.1	Viele Wege – ein Anliegen.....	15
2.2	wingwave, NLC und der Schmetterling .....	17
<b>3.</b>	<b>Die Abkürzung auf dem Weg zur Lösung</b> .....	19
3.1	Einführung .....	19
3.1.1	Wörter können wehtun.....	19
3.1.2	Vermeidung funktioniert nicht .....	20
3.1.3	Warum die „richtige“ Emotion wichtig ist.....	21
3.2	Coping und Kraft-Test: Das Problem zeigt die erfolgreiche Lösung.....	23
3.3	Vita-Wörter für punktgenaue Ressourcenwirkung.....	26
3.4	Gehirnfreundlich: die klientenzentrierte Grundhaltung.....	29
3.5	Welche Themen eignen sich für das Neurolinguistische Coaching? .....	32
<b>4.</b>	<b>Ein bisschen Geschichte: Am Anfang war das Wort</b> .....	35
4.1	Sprache als überlebenswichtiger Vorteil.....	35
4.2	Abrakadabra – Sprache wirkt Wunder!.....	37
4.2.1	Buchstaben machen Gefühle und wirken wie Opernhäuser.....	38
4.2.2	Der Kosmos im Kopf: Wunder Gehirn.....	39
4.3	Der Turmbau zu Babel .....	41
<b>5.</b>	<b>Stop and go: Das Gehirn als Schnittstelle zwischen Potenzial und Verwirklichung</b> .....	43
5.1	Warum Potenziale allein nicht reichen .....	43
5.2	Mögen Sie „Mord“? Oder: Was ist eine Neuromatrix? .....	48
5.3	Was sind Trick-Emotionen? .....	51
5.3.1	Wenn Wolkenkratzer verrücktspielen.....	52
5.3.2	Was passiert bei einer Trick-Emotion im Gehirn?.....	52
5.4	Wörter und Sätze sind wie raschelnde Blätter.....	55
5.5	Der Myostatiktest als Coaching-Kompass .....	57
5.5.1	Das Grundkraftniveau optimieren .....	58
5.5.2	Muskelfeedback: die Testbarkeit testen .....	59
5.5.3	Warum kann man sich nicht selbst testen?.....	64

<b>6.</b>	<b>NLC und Embodiment .....</b>	<b>65</b>
<b>7.</b>	<b>Sprache als Coaching-Tool für den „klaren Kopf“ .....</b>	<b>67</b>
7.1	Sprache im Verlauf des Coaching-Prozesses .....	67
7.1.1	Anfangsphase: Nah dran am anderen sein .....	67
7.1.2	Interventionsphase: Potenzial-Coaching und Wissens-Coaching .....	69
7.2	Priming: Bahnung durch Wörter .....	72
7.2.1	Höflich oder unhöflich? .....	72
7.2.2	Wenn Sprache auf Muskeln trifft.....	72
7.2.3	Der Stroop-Effekt.....	73
7.2.4	Was lernen wir daraus? Wie hilft uns das weiter?.....	75
7.3	Placebo-Zauber mit Wörtern .....	76
7.3.1	Wie Sprache gesund macht: das Putzfrauen-Experiment.....	76
7.3.2	Reframing oder die Freude, einen Zaun zu streichen .....	77
7.4	Der Teekesselchen-Zauber .....	78
7.4.1	„Hoch hinaus“: ein Assessment-Center bestehen .....	78
7.4.2	Flugangst und ein Schuldgefühl .....	79
7.4.3	Auf dem „Kieker“ haben: Redeangst bei Blickkontakt .....	80
7.4.4	Brücken – nicht gut für den Rücken .....	81
7.4.5	„Ich bin nicht die einzige Maria“ .....	82
7.5	Magic Words – der minutenschnelle Abbau von Blockaden .....	84
7.5.1	Magic Words: die Wortstruktur-Analyse .....	85
7.5.2	Selbstcoaching-Tipp: Magic Words in der wingwave-App und als PC-Tool.....	87
7.6	Nomen est omen: Sich einen guten Namen machen .....	89
7.6.1	Der ganz persönliche Namenszauber .....	90
7.6.2	Selbstcoaching-Tipp: Sich einen „großen Namen“ machen.....	90
7.7	Wie geht’s? Die Wirkung von Metaphern .....	92
7.8	Struktur der Magie: Grammatik-Zauber und Hypnose .....	94
<b>8.</b>	<b>Coaching in der NLC-Matrix .....</b>	<b>97</b>
8.1	Einführung .....	97
8.2	Mit dem Myostatiktest Erlaubnisse einholen und Ressourcen spüren.....	100
8.3	Ziele formulieren und testen .....	102
8.3.1	Mit der Skala des subjektiven Erlebens arbeiten .....	103
8.3.2	Ideal: der „Live“-Check .....	104
8.4	Das richtige Thema? Den TOC finden.....	106

8.5	Den PET-Scan mit der Vita-Sprache konkretisieren .....	108
8.5.1	Referenzwörter für den psychophysiologischen Status testen .....	108
8.5.2	Die systemische Dimension: Die Erlebnisposition der beteiligten Menschen testen .....	109
8.5.3	Den Timeline-Check durchführen .....	113
8.5.4	Einordnung in den Erlebniskontext.....	114
8.5.5	Dahinter ist noch etwas anderes: „Pingpong“ in der Neuromatrix.....	116
8.6	Geeignete Interventionen wählen .....	121
8.7	Ziel erreicht? Der fortlaufende Effektivitäts-Check.....	123
8.7.1	Wie lange dauert ein Coaching? .....	123
8.7.2	Follow-up-Sessions gestalten.....	124
8.7.3	Integration der Ergebnisse in das Verhaltens- und Erlebensrepertoire des Coachees .....	125
8.7.4	Ausgewählte Vita-Wörter und Vita-Sätze für die Verankerung des Coaching-Ergebnisses einweben.....	126
8.8	Geht das in jeder Sprache? Die NLC-Matrix im internationalen Einsatz..	128
<b>9.</b>	<b>NLC-Coaching-Themen: ausgewählte Beispiele.....</b>	<b>131</b>
9.1	Mit Aussagenbäumen arbeiten .....	131
9.2.	Ressourcen-Coaching mit Embodiment .....	136
9.2.1	Innere Resonanz.....	136
9.2.2	Selbstcoaching-Tipp: Embodiment – meine Finger als „Erfolgsschalter“..	138
9.3	Der Superreiz: Coaching für positive Selbstmotivation.....	140
9.3.1	Wie sich das Gehirn selbst in Stimmung bringt .....	141
9.3.2	Der Ton macht die Musik .....	142
9.4	Mit dem Ziel fängt alles an: Entscheidungs-Coaching mit Imaginativer Themenaufstellung .....	145
9.4.1	„Ich kann mich nicht entscheiden“ .....	145
9.4.2	Zusammenfassung für Coachs: Die zwölf Prozess-Phasen der Imaginativen Aufstellungsarbeit .....	150
9.4.3	Selbstcoaching-Tipp: Entscheidungsfreiheit durch „Brillenwechsel“ .....	153
9.4.4	Selbstcoaching-Tipp: Entscheidungen in einer anderen Sprache überdenken .....	153
9.5	Erfolg durch systemische Kraft: Imaginative Systemaufstellung für Business Themen und Persönlichkeitsentwicklung.....	154
9.5.1	Das Soziale Zukunftspanorama.....	154
9.5.2	Zusammenfassung für Coachs: Das Soziale Zukunftspanorama .....	158

9.5.3	Das kommt von ganz oben: Organigramm-Aufstellung .....	158
9.5.4	Imaginative Familienaufstellung mit der wingwave-Methode .....	162
9.5.5	Aufstellungsarbeit für Gruppen .....	167
9.6	Emotions for a Change: NLC und Change-Coaching.....	169
9.6.1	Warum Verändern gar nicht so einfach ist.....	169
9.6.2	Change durch „Perfect Talk“ .....	173
9.6.3	Selbstcoaching-Tipp zum Thema Change: „In den Kopf hineinbekommen“ .....	174
9.6.4	Selbstcoaching-Tipp: Veränderungsenergie durch „Perfect Talk“ .....	174
9.6.5	Zusammenfassung für Coachs: Emotions for a Change.....	175
9.7	NLC und „Sozial-Power“ .....	176
9.7.1	Das soziale Gehirn.....	176
9.7.2	Mikroexpressionen und Mimikresonanz .....	178
9.7.3	Body-Language.....	181
9.7.4	Der Ton macht die Musik: nonverbale Sprachmuster.....	183
9.7.5	Konflikt-Coaching und Mediation .....	184
9.8	Selbstbewusstsein, Schlagfertigkeit und Redekunst.....	185
9.8.1	Wer sich schlägt, ist kein guter Redner .....	185
9.8.2	Vom Mundhalten bis zum losen Mundwerk .....	185
9.8.3	Redekünstler und Wortverdrehler .....	187
9.9	Biografie-Kompetenz.....	188
9.9.1	Ist ein Nein immer ein Nein? .....	188
9.9.2	Mit der Biografie-Kompetenz arbeiten.....	189
9.9.3	Zusammenfassung für Coachs: Training in Biografie-Kompetenz .....	190
9.10	Schluss mit der Abhängigkeit: „Offvertising“ bei Gier, Kaufrausch und Mediensog .....	192
9.10.1	Verführerische Mogelpackungen .....	192
9.10.2	Impulsmanagement für Führungskräfte am Beispiel des Handykonsums .....	194
<b>10.</b>	<b>NLC-Selbstcoaching: Erholung, Stressabbau und Leistungssteigerung mit der wingwave-Musik .....</b>	<b>197</b>
<b>11.</b>	<b>NLC für das betriebliche Gesundheitswesen .....</b>	<b>201</b>
<b>Glossar</b> .....		<b>203</b>

<b>Anhang</b> .....	217
Weitere Informationen über die wingwave-Coaching-Methode und NLC-Coaching.....	217
Der Metohoden-Verband „Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching e. V.“ .....	217
wingwave-Coaches in Ihrer Nähe.....	217
Die Zielgruppe von wingwave-Coaching.....	218
Was ist das wingwave-Training?.....	218
Die Anwender des wingwave-Trainings.....	218
www.wingwave.com .....	219
wingwave-Bücher von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund.....	220
wingwave-Musik.....	221
Feelwave – Gratis-Download .....	222
Die wingwave-App (Gratis-App).....	223
wingwave-Soundcoachings .....	223
Die Ausbildung zum wingwave-Coach.....	224
Ausbildung zum wingwave-Trainer.....	224
Informationen über das Besser-Siegmund-Institut .....	225
Literatur.....	227
Abbildungen .....	230
Index .....	231
Die Autorinnen .....	235