

# Inhalt

<b>Zur Einstimmung: zwei Vorworte in einem</b> .....	11
<b>Einführung</b> .....	15
<b>1. Auf dem Zeitstrahl durch die Geschichte des NLP</b> .....	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
<b>2. Die Grundannahmen des NLP</b> .....	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
<b>3. Die Sprache des Herzens: Rapport</b> .....	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
<b>4. Die Erforschung des subjektiven Erlebens</b> .....	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

<b>5.</b>	<b>Die Macht der Sprache</b> .....	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
<b>6.</b>	<b>Pawlovs Entdeckung nutzen: Ankern</b> .....	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
<b>7.</b>	<b>Die Kunst, Ziele zu erreichen</b> .....	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
<b>8.</b>	<b>Wie der Zauber wirkt: NLP-Veränderungskonzepte</b> .....	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
<b>9.</b>	<b>Die Macht der Glaubenssätze</b> .....	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

<b>10. Durch eine neue Sicht das Problem entmachten: Reframing</b> .....	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
<b>Zum Schluss</b> .....	297
<b>Danksagung</b> .....	299
<b>Literatur</b> .....	300