

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Kapitel 1: Metaphern für Seminare	17
Metaphern für Kommunikationsseminare	19
Himmel und Hölle	19
Kommunikationssperren vermeiden durch sprachliches Spiegeln	21
Zwölf Prinzen und ein wandernder Bursche	22
Kritik üben mit Ich-Botschaften	24
Der falsche Knopf	25
Warum-Fragen vermeiden	27
Das empfindliche Fragezeichen	28
Umgang mit Konflikten	30
Die Wippe	30
Eine Metapher für Kreativitätsseminare	32
Aha	32
Metaphern für Streßseminare	38
Der verliebte Bote	38
Harro, der Hofhund	39
Die Strafe	42

Kapitel 2: Metaphern für die NLP-Ausbildung	45
<i>Arbeiten mit Ressourcen auf der Situationsebene</i>	47
Die Drossel und das Eichhörnchen	47
<i>Sixstep-Reframing</i>	51
Sternschnuppen	51
Das dicke Kaninchen	54
<i>Visual Squash</i>	60
Der Regenbogen	60
<i>Arbeiten mit Submodalitäten</i>	62
Der magische Brunnen	62
<i>Die Landkarte ist nicht das Gebiet</i>	64
Verkehrte Welt	64
<i>Arbeit mit Strategien</i>	66
Der ängstliche Schweinehirt	66
<i>Paararbeit</i>	68
Die feindlichen Prinzen	68
<i>Trance</i>	70
Der Wächter am Tor zum Zauberwald	70
<i>Arbeiten mit Eigenmetaphern</i>	74
Der Heuwagen	74
<i>Core-Transformation</i>	76
Der siebente Prinz	76
<i>Wahrnehmungspositionen</i>	79
Der Gockel und die weiße Maus	79
<i>Alignment durch die neurologischen Ebenen</i>	81
Die weisen Männer	81

Kapitel 3: Metaphern für allgemeine Probleme 85

Der Zaubergarten	86
Der erlöste Schwan	87
Das Stinktier	89
Katze und Maus	91
Gut und böse	92
Der Zauberstab	95
Das Spiegelkabinett	97
Das kleine Reh und der Knabe	99
Wahre Wünsche	101
Der gute Geist	104
Der Knabe und das Pony	112
Die Wohnung	114
Zwei Parallelen	115
Der Dämon	117
Die Naschkatze	120
Fridolins Scherz	123
Der Gockel und das Gänschen	125
Himmlische Weisheit	127
Die lahme Prinzessin	129
Das aufgeregte Haus	131
Prinz Heinrich	133
Der vernarrte Tausendfüßler	135

Kapitel 4: Metaphern für spezielle Probleme 137

Die Ohren der ungeborenen Hasen	138
Überm Pferdestall	144
Amor und Psyche	148
Die Hände des Pianisten	152
Die grauäugige Barbara	155
Der Tanz mit dem Schatten	158
Meister und Lehrling	160

Die kluge Braut	160
Auf dem Weg ins Feenreich	162
Der feste Griff	165
Die Lebenslichter	166
Eine andere Schöpfungsgeschichte	169
Die Puppe	173
Das Höllentier	175
Die Falle	178
Die traurige Prinzessin	181
Unter den Brücken von Basel	184

Kapitel 5: Metaphern schreiben 191

I. Eine isomorphe Metapher-Geschichte 192

1. Problem bestimmen	193
2. Ziel bestimmen	193
3. Geeignete Inhaltsebene auswählen	194
4. Problem und Ziel in der Inhaltsebene spiegeln	195
5. Den Weg zum Ziel entwerfen	196
6. Die Metapher schreiben	197
7. Die Metapher ökologisch überprüfen	200
8. Feedback-Instruktionen einbauen	201
9. Die Metapher abrunden	202

II. Metaphern verfeinern 206

1. NLP-Muster nutzen	206
2. Spiegeln und Führen mit Repräsentationssystemen	210
3. Spiegeln und Führen mit Satir-Kategorien	212
4. Verschachtelte Geschichten	222
5. Dramatische Elemente zur Erzeugung von Spannung	223
6. Auf dem Weg zum Ziel	223

III. Metaphern vortragen 225

1. Kongruent vortragen	225
------------------------------	-----

2. Die Absicht verstecken	225
3. Trance, ja oder nein	225
4. Unbewußtes Feedback beachten	226
5. Nicht deuten	226

IV. Eigenmetaphern 227

1. Eigenmetaphern entwickeln	227
2. Eigenmetaphern nutzen	229
3. Konfliktpotentiale aufdecken in Doppelbildern	230

V. Kurzmetaphern fürs Berufsleben 234

Kapitel 6: Lauter erste Versuche 239

Friedrich Lohmann: Der Affe erzählt eine Geschichte	244
Martina B.: Die Wasserfee	249
Gudrun Möller: Ein ganz besonderes Spinnrad	251
Anette Wieduwilt: Arnos Atelier	255
Kristin Hirschauer: Metapher	259
Astrid Model: Der Reisekoffer	261
Anne Kaulich: Das Känguruh	263
Maren Niehuis: Der Hausmeister	266
N.N.: Wie Herr Meier das Laufen lernte	270
Frithjof Paulig: Die Höhle der Erinnerung	272
Anmerkungen	275