

# Inhalt

<b>Vorwort der Übersetzer zur deutschen Ausgabe</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
<b>Danksagung</b>	<b>15</b>
<b>Einführung</b>	<b>17</b>
<b>1 Zeitlinien</b>	<b>21</b>
Demonstration	22
Übung	23
Diskussion: Sortierung nach Positionen und die Beziehung zu den Augenbewegungsmustern	28
Orientierung in der Zeit	29
Nützliche Zeitlinien	31
Räumliche Anordnung von Zeitlinien	32
Unterschiede zwischen Vergangenheit und Zukunft	34
Analoges Kontinuum versus digitale Kategorien	35
Veränderung von Zeitlinien	35
Hinzufügen einer neuen Zukunft	37
Gestaltung einer Zeitlinie	40
Sortieren nach angenehmen und unangenehmen Erfahrungen	42
Weitere Beispiele für Zeitlinien	47
Wann man Zeitlinien ändern sollte	51
<b>2 Die Verwendung von Zeitformen</b>	<b>55</b>
Ursache und Wirkung	62
Zeit-Präsuppositionen	64
Zwingende Zukunft	66
Realitätsbezug	68

<b>3</b>	<b>Das Swish-Muster</b>	<b>73</b>
	Wahl des Auslösers	74
	Gewünschtes Selbstbild	76
	Verknüpfung der zwei Bilder	84
	Individuelle Swish-Designs	91
	Schritte zum Swish-Design	93
	Beispiele	97
<b>4</b>	<b>Veränderung der Bedeutsamkeit von Kriterien</b>	<b>105</b>
	Wie kommt man zu einer Hierarchie der Kriterien?	107
	Übung	112
	Diskussion	117
	Auswahl eines Kriteriums, dessen Änderung sich lohnt	120
	Demonstration — Veränderung von Kriterien	124
	Übung — Veränderung von Kriterien	131
	Test	133
	Diskussion	134
	Positive versus negative Kriterien	138
<b>5</b>	<b>Eliminierung von Zwängen</b>	<b>141</b>
	Demonstration — Herausarbeitung von „Treiber“-Submodalitäten	142
	Übung	144
	Diskussion	146
	Zwänge	149
	Demonstration — Eliminierung eines Zwanges	150
	Test	158
	Diskussion	159
	Geschwindigkeit	160
	Starke emotionale Reaktionen	161
	Unangenehme Reaktionen	162
	Ökologie	163
	Generalisierung	165
	Auditive oder kinästhetische Treiber	167
	Unbewußte Treiber	169
	Gegensätze	169
	Etwas wichtig werden lassen	170
	Übung	171

<b>6</b>	<b>Der letzte Tropfen —</b>	
	Das Schwellen-Muster	175
	Demonstration — Überschreitung der Schwelle	177
	Übung	183
	Diskussion	186
	Beziehung zu Zeitlinien sowie Assoziation bzw. Dissoziation	188
	Ökologie: Aufbau einer Alternative	189
	Entwicklung in der Zukunft	191
	Spezifizierung eines digitalen Zieles	192
	„Unbewußte“ Verwendung des Schwellen-Musters	193
	Motivation	194
<b>7</b>	<b>Interne und externe Referenz</b>	197
	Gruppenübung	198
	Diskussion	199
	Charakteristika externer Referenz	202
	Einrichtung einer externen Referenz	202
	Wann was zu tun ist	204
	Aufbau einer internen Referenz	205
	„Ohne Angst“ gegenüber Autoritätspersonen	206
	Ausrichtung auf andere	206
	Feedback	208
<b>8</b>	<b>Eine Strategie für den Umgang mit Kritik</b>	215
	Beispiel	216
	„Follow-up“ Interview	224
	Überblick über die Strategie	225
	Installation	230
	Zusammenfassung	231
	Test	231
	Diskussion	232
<b>9</b>	<b>Zugang zu kinästhetischen Zuständen (States)</b>	237
	Demonstration zur Erkundung	239
	Demonstration zur Neu-Konstruktion	243
	Überblick: Zugang zu einem kinästhetischen Zustand	246
	Das Gehirn als Koinzidenz-Detektor	246
	Drogen und Anker	248

Chunking	249
Wieder Herauskommen	250
Medizinische Anwendungen	251
Kinästhetischer Leitfaden	253
Individuelle Unterschiede	254
Verwendungsmöglichkeiten zur Unterhaltung	254
Drogenmißbrauch	255
Andere kinästhetische Zustände	256
Die kinästhetische Welle	257
<b>10 Weitere Submodalitätsinterventionen</b>	<b>259</b>
Übersetzen	259
Reframing — wörtlich genommen	260
Sich vor Lachen nicht mehr halten können	262
Das „Pralinee“-Muster	263
Struktur	263
Zerstörung von Bildern	264
Trennung von Selbst und Kontext	266
Trennung des inneren Zustandes vom äußeren Verhalten	267
Trennung des inneren Zustandes von den inneren Denkabläufen	268
Modelling	268
<b>Literatur</b>	<b>273</b>