

Inhalt

Einleitung	11
Erstes Kapitel: Genaue Wahrnehmung	17
I. Sinnlich konkrete Wahrnehmung	20
Sinnlich konkret wahrnehmen, Übung:	23
II. Die Physiologien	25
III. Kalibrieren	28
Visuell kalibrieren, Übung	28
Auditiv kalibrieren, Übung	30
Kinästhetisch kalibrieren, Übung	33
Die Kristallkugel-Übung	35
IV. Die Repräsentationssysteme oder Wahrnehmungsebenen	38
Wahrnehmungsebenen erkennen, Übung	41
Sinnesspezifische Prädikate erkennen, Übung	43
V. Die Wahrnehmungstypen	44
VI. Augenbewegungen	49
Zweites Kapitel: Rapport	55
Spiegeln	57
I. Nonverbales Spiegeln	58
II. Spiegeln und Führen	60
Spiegeln und Führen, Übung	60
III. Verbales Spiegeln	61
1. Kontrollierter Dialog	62
2. Aktives Zuhören	64
3. Verbales Angleichen	68
4. Sprachliches Reframing	74

Drittes Kapitel: Fragetechnik	79
Die Wirkung spezifischer Oberflächenstrukturen und der Nutzen ihrer Hinterfragung	81
1. Tilgungen	81
2. Nominalisierungen	87
3. Generalisierungen	89
4. Unvollständig spezifizierte Verben	95
5. Unterstellungen	96
6. Verzerrungen	98
7. Gedankenlesen	101
Fragetechnik: Einfacher Übungsdurchgang	103
Viertes Kapitel: Genaue Problem- und Zielbestimmung . .	107
I. Genaue Problembestimmung bei Problemen mittleren Ranges	107
1. Die VAKO-Hypnose	109
2. Separator-State	109
II. Genaue Zielbestimmung bei Problemen mit starkem Gefühlsanteil	111
1. Kurzreframings	113
2. Ökologie-Check	114
III. Genaue Problem- und Zielbestimmung üben	115
1. Transkript	120
2. Genaue Problem- und Zielbestimmung, Übung . .	134
Fünftes Kapitel: Arbeiten mit Ressourcen auf der Situationsebene	137
1. Ressourcen	139
2. Future-Pace	140
Arbeiten mit Ressourcen auf der Situationsebene üben	142
1. Transkript	144
2. Arbeiten mit Ressourcen auf der Situationsebene, Übung	152
3. PeneTRANCE nach Thies Stahl	153

4.	Aus Fehlern lernen	156
5.	Ziele erreichen	159
6.	In Stressituationen ruhig bleiben	161

Sechstes Kapitel: Ankern 165

	Ankern üben	169
1.	Moment of Excellence	169
2.	Den Moment of Excellence selber ankern	171
3.	Herausfinden und benutzen eines bereits bestehenden Ankers	173
4.	Moment of Importance	175
5.	Analyse des Arbeitsplatzes auf positive und negative Anker	177
6.	Changing History	178
7.	Changing History als Kette	181
8.	Phobietechnik mit Ressourcenanker	184
9.	Integration zweier dissoziierter Physiologien	187

Siebttes Kapitel: Arbeiten auf der Metaebene – Reframings 191

I.	Inhaltliches Reframing	192
1.	Bedeutungsreframing	195
2.	Kontextreframing	197
II.	Six-Step-Reframing	198
1.	Six-Step-Reframing, einfache Form	200
2.	Die Konzeption des Unbewußten im NLP	211
3.	Six-Step-Reframing, Grundform	214
III.	Das Verhandlungsmodell	227
1.	Das Verhandlungsmodell, Grundform	227
2.	Verhandlungsmodell, einfache Form	229
3.	Six-Step-Verhandlungsmodell	231
IV.	Aneignung neuer Fähigkeiten (Teile bauen)	233

Achtes Kapitel: Arbeiten mit Strategien	245
I. Darstellung von Strategien	248
II. Analyse von Strategien	251
1. Strategien auspacken, Übungen	252
2. Strategien evozieren	253
3. Strategien evozieren und auspacken lernen, Übung	254
III. Utilisation von Strategien	256
1. Strategien anwenden	256
2. Strategien anderer spiegeln	258
Eine Entscheidungsstrategie spiegeln, Übung	261
Eine kreative Strategie spiegeln, Übung	262
Eine Motivationsstrategie spiegeln, Übung	263
3. Strategien ankern	264
Verdeckt ankern, Übung	265
Strategien verdeckt analysieren	266
IV. Veränderung von Strategien	267
1. Im richtigen System agieren!	267
2. Mehrere Systeme nutzen!	269
3. Das System wechseln!	270
Unangemessene Ängste überwinden, Übung	271
Phobietechnik mit Entscheidungspunkt, Übung	272
Wahrnehmungswechsel im Selbstmanagement, Übung	273
4. Eine Strategie begradigen	275
V. Techniken der Strategiemodifikation	276
1. Unterbrechen durch Überlastung	276
2. Unterbrechen durch Ablenkung	277
VI. Kriterien beim Neuentwurf von Strategien	278
VII. Installieren von Strategien	280
1. Installieren mit Hilfe von Ankern	281
2. Installieren durch Proben	282

Neuntes Kapitel: Arbeiten mit Submodalitäten	285
I. Submodalitäten variieren lernen	289
II. Arbeiten mit Assoziation und Dissoziation	292
1. Dissoziationstherapie	294
2. Umkehrtherapie	295
3. Ultrakurzzeittherapie	296
4. Phobietechnik I	297
5. Phobietechnik II	300
6. Umgang mit Kritik	301
III. Arbeiten mit submodalen Strukturen und Strategien . . .	306
1. Selbstmotivation	307
2. Interne und externe Referenz	314
a. Interne und externe Referenz untersuchen und utilisieren	317
b. Abbau von Autoritätsangst	320
c. Abbau von zwanghaftem Altruismus	322
d. Aufbau eines positiven Selbstbildes	325
3. Glaubenssätze ändern	327
4. Das Schwellenmuster	355
5. Wertewandel	361
6. Der Swish	369
Standard-Swish üben	371
7. Die Zeitlinie	375
8. Visionen	380
Visionen entwickeln lernen	382
 Zehntes Kapitel: Arbeiten mit allen Veränderungsstrategien	
Re-Imprinting nach Robert B. Dilts	387
Glossar	397
Fußnoten	406
Literatur	410