

# **Inhalt**

## **1 Einleitung 7**

## **2 Entstehung und Geschichte des NLP 11**

## **3 Die Grundannahmen 16**

## **4 Wie funktioniert unsere Wahrnehmung? 37**

Wahrnehmung 39 ☞ Wahrnehmungstrichter 40 ☞  
Repräsentationssysteme 42 ☞ V. A. K. O. 43 ☞  
Zugangshinweise auf das Repräsentationssystem 45 ☞  
Wahrnehmungstypen 52 ☞ Submodalitäten 55

## **5 Innere Zustände erkennen 60**

Physiologien: die inneren Zustände 61 ☞ Seperator:  
die absichtliche Unterbrechung 70 ☞ Kalibrieren: sich  
auf andere einstellen 71 ☞ Tanz der Physiologien 73

## **6 Den Gleichklang zum Partner herstellen 74**

Rapport 76 ☞ Pacing 77 ☞ Leading 80 ☞  
Zwei-Gewinner-Lösung 81 ☞ Fragen 82 ☞  
Tiefen- und Oberflächenstruktur 83

## **7 Ziele erreichen und Wünsche verwirklichen 89**

Libido 90 ☞ Magie des Wünschens 91 ☞ Ziele 92 ☞  
Wohlgeformte Ziele 95 ☞ Future Pace 99 ☞  
Time Line 101

## **8 Probleme lösen und Ressourcen erschließen 104**

Ankern 105 ☉ Manipulation 108 ☉ Moment of Excellence 111 ☉ Integration dissoziierter Physiologien 114 ☉ Change History 115 ☉ Reframing 118

## **9 Lösungswege für komplexere Strukturen 122**

Teile-Modell 123 ☉ Six-Step-Reframing 129 ☉ Verhandlungs-Modell 132 ☉ Innerer Dialog 134 ☉ Öko-Check 135 ☉ Kongruenz 136

## **10 Strategien und Denkebenen 137**

Strategien 137 ☉ Denkebenen 142 ☉ Chunking 145

## **11 Die Meta-Ebene: das Fundament unseres Denkens 147**

Imprints 147 ☉ T.O.T.E. 148 ☉ Meta-Programme 150 ☉ Glaubenssätze 152

## **12 Spezielle Methoden und Wege des NLP 155**

Als-ob-Methode 155 ☉ Columbo-Technik 156 ☉ PeneTRANCE-Modell 157 ☉ Trance 158 ☉ Hypnose 158 ☉ Prozeßinstruktionen 159 ☉ Inkorporieren 161 ☉ Kinesiologie 162 ☉ New Behavior Generator 163 ☉ Phobie-Technik 164 ☉ Reanchoring-Couples und Reframing-Couples 165 ☉ Schule des Wünschens 166 ☉ Walt-Disney-Strategie 167

## **13 Tips zum Weiterlesen 171**

## **14 Register 173**