

Inhalt

Einleitung	7
------------------	---

Das NLP-Modell der Zustände und Meta-Zustände

1: <i>Manchmal fühle ich mich wie ein Drache!</i>	11
Was wir unter Geist-Körper-Zuständen verstehen	
2: <i>Manchmal fühle ich mich wie ein Meta-Drache!</i>	38
Was wir unter Meta-Zuständen verstehen	
3: <i>Bewußtsein & Zustands-Management</i>	72
Kommen Sie Ihrem Gehirn auf die Schliche	
4: <i>Meta-Stating</i>	90
Ein Muster des sinnvollen Umgangs mit Zuständen und Meta-Zuständen	
5: <i>Anfängerkurs für Drachenkämpfer</i>	119
Die Wissenschaft und Kunst des Drachen-Zähmens	

Den Weg bahnen für königliche Meta-Zustände

6: <i>Von der Selbstverachtung zur Selbstachtung</i>	140
7: <i>Von der Opferrolle zur Widerstands-Fähigkeit</i>	157
8: <i>Semantische Drachen und Meta-Drachen</i>	171
Der Mechanismus der Sinnggebung, mit dem wir Drachen füttern	

9: <i>Von reaktivem und verteidigendem Verhalten zu Proaktivität und Unverletzbarkeit</i>	182
10: <i>Von Bitterkeit und Groll zu Großmut und Vergebung</i>	205
11: <i>Von inneren Konflikten und Kränkungen zu innerem Frieden und heiterer Gelassenheit</i>	225
12: <i>Der Sieg über die restlichen Drachen</i>	244
Anhang: Warum E-Prime?	249
Glossar	252
Erhältliche Titel des Autors	255
Bibliographie	257