

# Inhalt

Vorwort von Robert Dilts .....	11
Vorwort von Sharon Loeschen.....	15
Danksagung.....	17
Einleitung.....	19
<b>1. Warum NLP mehr Herz braucht .....</b>	<b>23</b>
<b>2. Die Entwicklung des NLP .....</b>	<b>27</b>
2.1 Gemeinsamkeiten der NLP-Generationen und der Arbeit von Virginia Satir.....	28
2.2 NLP ohne Herz.....	29
<b>3. Virginia Satir – ihr Leben und Wirken .....</b>	<b>35</b>
3.1 Die Mutter der Familientherapie.....	35
3.2 Philosophien und Glaubenssätze von Virginia Satir.....	38
3.3 Satir und die NLP-Axiome .....	39
<b>TEIL 1: DIE PSYCHOLOGISCHE BEWUSSTSEINSEBENE .....</b>	<b>45</b>
<b>4. Hierarchisches Weltmodell und Wachstumsmodell .....</b>	<b>47</b>
<b>5. Glaubwürdigkeit .....</b>	<b>53</b>
5.1 Was macht einen Coach und Trainer glaubwürdig?.....	53
5.2 Wie erreiche ich Kongruenz? .....	57
<b>6. In Kontakt zu sich selbst .....</b>	<b>62</b>
6.1 Sich selbst reflektieren .....	62
6.2 Selbstreflexion ohne Bewertung .....	70
<b>7. In Kontakt zu anderen .....</b>	<b>73</b>
7.1 Zuhören ist höflich, wertschätzendes Zuhören ein Geschenk .....	73
7.2 Tabula rasa: das eigene Weltmodell außen vor lassen .....	77
7.3 Das Bedürfnis nach Herz-Verbindungen .....	78

<b>8. Die eigene Wahrnehmung schulen</b> .....	85
8.1 Fehlinterpretationen vorbeugen .....	87
8.2 Die Sache mit den Erwartungen.....	90
8.3 Dankbarkeit und Wertschätzung .....	94
<b>9. Welche Werte braucht ein Coach?</b> .....	99
<b>10. Haltung zeigen</b> .....	104
10.1 Die Magie der Worte .....	105
10.2 Axiome mit Herz-Sätzen kombinieren.....	108
<b>TEIL 2: DIE PHYSISCHE BEWUSSTSEINSEBENE</b> .....	115
<b>11. Die Sehnsucht nach „Zeitzeugen“</b> .....	117
11.1 Der Coach oder Trainer als Zeitzeuge .....	118
11.2 Berührungen im Coachingkontext .....	119
<b>12. Sponsorship: das Wunder in jedem Menschen sehen</b> .....	124
12.1 Einen Sponsorship-Rahmen im Coaching schaffen .....	125
12.2 Sponsorship-Qualitäten im Training.....	130
<b>13. Der Selbstwert</b> .....	133
13.1 Den eigenen Selbstwert stärken und die Stärke weitergeben .....	133
13.2 Werkzeugkasten des Selbstwerts .....	137
<b>14. Körperorientiertes Coaching</b> .....	142
14.1 Die Idee des Körperlernens.....	142
14.2 Die Satir-Kategorien .....	145
14.3 Skulpturarbeit und Stress-Tänze .....	162
<b>15. Gefühle transformieren</b> .....	167
15.1 Gefühle erkennen und willkommen heißen.....	167
15.2 Gefühle über Gefühle.....	168
15.3 Bewusstheit für die eigene Gefühlswelt schaffen – das Eisberg-Modell.....	171
15.4 Die Umkehrung des Eisbergs .....	176

<b>16. Der Prozess der Veränderung</b> .....	179
16.1 Veränderung als innere Landkarte.....	180
16.2 Veränderung als Chance .....	183
<b>TEIL 3: DIE SPIRITUELLE BEWUSSTSEINSEBENE</b> .....	187
<b>17. Spiritualität und Seelenverbindungen</b> .....	189
17.1 Spiritualität – was ist das eigentlich?.....	190
17.2 Spiritualität im Coaching.....	191
17.3 Wie das Prinzip „Seelenverbindungen“ helfen kann .....	193
<b>Zum Abschluss: Das Herz im NLP – das Herz in jedem von uns</b> .....	194
Literatur.....	197