

Inhalt

Vorwort.....	13
Einführung.....	17
1. Meisterschaft im NLP – was ist das?.....	29
1.1 Das Persönlichkeitspentagramm – was ist <i>wirklich</i> wichtig im Leben?.....	30
1.1.1 Das Erkenntnisfeld: Gibst du deiner Intuition eine Chance?.....	32
1.1.2 Das Geschlechterfeld: Wie lebst du dein Frau- oder Mannsein?.....	35
1.1.3 Das Kontaktfeld: Lebe deine Bedürfnisse!.....	38
1.1.4 Das Kommunikationsfeld: Zuhören wie Momo oder immer nur reden?.....	40
1.1.5 Das Hierarchiefeld: Führen oder führen lassen?.....	43
1.2 Dein persönliches Masterprojekt: Finde deine wichtigste Qualität heraus..	46
2. Systeme – Muster in den verborgenen Spielen des Lebens	49
2.1 Was bedeutet Systemtheorie?.....	50
2.2 Was ist Systemtheorie im NLP – und was nicht?.....	51
2.3 Systemtheorie praktisch: Was wir im NLP damit machen	55
3. Eine Grundformel der Veränderung.....	57
3.1 Die typische Beziehung im NLP-Coaching.....	57
3.2 Der ganze Veränderungsprozess auf einer Timeline: das S. C. O. R. E.-Modell	58
3.3 Unsere Weiterentwicklung: der Dreier-Loop der Veränderung.....	60
3.3.1 Der Dreier-Loop der Veränderung im Businesskontext	62
3.3.2 Der Dreier-Loop der Veränderung in Therapie, Coaching und Selbstmanagement.....	66
4. Werte – das Sternbild deines Lebens	75
4.1 Was sind Werte?.....	76
4.1.1 Sokrates und das Wissen vom Nichtwissen	77
4.1.2 Wertetoleranz und Wertediktatur	79
4.2 Wenn Werte in Konflikt geraten	81
4.2.1 Die Wertehierarchie – die klassische Variante	83
4.2.2 Die Wertehierarchie nach der <i>perspektiven</i> -Methode	85
4.3 Wertearbeit in Wirtschaft und Organisationen	89
4.4 Gesellschaftliche Werte: das Ich, das Wir und das progressive Wir	94
4.5 Zum Schluss eine therapeutische Wertearbeit mit Carolin.....	95

5.	Ankern für Meister*innen	99
5.1	Deinen Raumankern auf der Spur	100
5.2	Immer auf die gleiche Stelle: Methoden des Mehrfachankerns	102
5.3	Kopf hoch! Probleme körpersprachlich entmachten	105
5.4	Ein kräftiger Schluck aus der Pulle.....	107
5.5	Der Rettungsanker	107
5.6	Ankern auf der Insel des Seins	108
6.	Persönlichkeit und Potenziale – Teams und Typen	111
6.1	Persönlichkeit – was ist das eigentlich?.....	111
6.1.1	Trait oder State – wo steht NLP?.....	112
6.1.2	Unsere Persönlichkeit im Spiegel der Neurobiologie.....	113
6.2	Geschichte: von ungewöhnlichen Ansätzen bis zu mörderischer Ideologie	115
6.3	Carl Gustav Jung und die psychologischen Typen	116
6.3.1	Das Original von 1921 mit acht Typen.....	116
6.3.2	Aus acht mach 16: der MBTI	117
6.4	Die Metaprogramme des NLP.....	119
6.4.1	Der Richtungsfilter: Hin zum Spaß oder weg vom Leid?	122
6.4.2	Möglich oder notwendig? Der Beweggrundfilter (Modal-Operator-Filter).....	123
6.4.3	Wer sagt dir, dass du „gut“ bist? Der Bezugsrahmenfilter	125
6.4.4	Wann glaubst du, dass jemand gut ist? Der Überzeugungsfilter	127
6.4.5	Was ist gut für dich, was für andere? Der Management-Richtungsfilter.....	129
6.4.6	Gleich loslegen oder erst mal abwarten? Proaktiv oder reaktiv?	131
6.4.7	Lieber alleine machen oder kooperieren? Der Gemeinsamkeitsfilter	133
6.4.8	Menschen – Dinge – Systeme: der Arbeitspräferenzfilter	135
6.4.9	Wichtig bei Stellenbesetzungen und Teamentwicklung: der Primäre-Interessen-Filter	136
6.4.10	Kurz und knackig oder lieber alles ganz genau? Der Chunk-Filter	139
6.4.11	Matchen oder Mismatchen? Der Beziehungsfilter.....	141
6.4.12	Cool bleiben oder an die Decke gehen? Reaktion auf emotionalen Stress ...	143
6.4.13	Blick zurück oder nach vorn? Der Zeitfilter	144
6.4.14	Innen- oder Außenwelt? Der Aufmerksamkeitsfilter	147
6.5	Typologien und Ethik	149
6.6	Beobachtungen auswerten mit unserem Metaprogramm-Erhebungsbogen.....	150
6.7	Die Metaprogramme bei der Personalauswahl nutzen.....	155
6.8	Die Metaprogramm-Party	158
6.9	Potenziale ermitteln mit dem großen Metaprogramm-Fragebogen	160

7.	Die Eintrittskarte in die Welt erfolgreicher Menschen: Modelling	171
7.1	Der Unterschied, der den Unterschied macht.....	172
7.2	Die Phasen des Modelling-Prozesses.....	174
7.3	Mach's einfach! Eleganz und Pragmatismus beim Modelling	181
7.4	Ressourcen, Analysetools und Methoden des Modelling	182
7.4.1	Modelling mit dem T. O. T. E.-Modell	183
7.4.2	Modelling mit dem Dreier-Loop der Veränderung	184
7.4.3	Modelling mit dem R. O. L. E.-Modell	185
7.4.4	Verfeinerung: aus dem R. O. L. E. einen B. A. G. E. L. machen	185
7.4.5	Glaubenssätze ermitteln: Modelling mit der Rose der Erkenntnis.....	187
7.4.6	Modelling mit den Metaprogrammen	189
7.5	Modelling in der Wirtschaft	190
7.6	Der Blick auf das große Ganze: Modelling für eine bessere Welt.....	191
7.7	Der „Modelling-Streit“: John Grinder gegen den Rest der NLP-Community.....	192
8.	Misserfolge in Erfolge wandeln: Strategien im NLP	193
8.1	Die Strategie-Notationen des NLP.....	195
8.2	$A_{ex} \rightarrow V^k \rightarrow V_{ex}$ – warum so kompliziert?	196
8.3	Misserfolgsstrategien erkennen und verändern	197
9.	Mit einer Provokation die Richtung des Denkens ändern	203
9.1	Frank Farrelly und der Provokative Ansatz	203
9.2	Liebevolle Annahme – die Bedingung für wirksame Provokation	207
9.3	Kleine Worte – große Mauern.....	208
9.4	Trickreich provozieren: die Sleight-of-Mouth-Muster.....	210
10.	Die Heilung des Inneren Kindes	221
10.1	So funktioniert Prägung	221
10.2	Liebe ist alles!	223
10.3	Was ist das Innere Kind?	224
10.4	Das Buch des Lebens neu schreiben	229
10.4.1	Der Reimprint – das NLP-Format zur Heilung des Inneren Kindes	230
10.4.2	Unsere Weiterentwicklung des Reimprints.....	234
11.	Heilung auf spirituelle Art: die Core-Transformation	257
11.1	Wie die Spiritualität zum NLP kam	257
11.2	Die Arbeit mit dem Seinszustand	259
11.3	Das Geheimnis des „Fegeatems“	266
11.4	Einen inneren Teil erwachsen werden lassen und integrieren	267
11.5	Heilung vererbter Narben: der Reimprint für die Ahnen	268

12. Konflikte lösen	271
12.1 Der Kampf der Motive.....	271
12.2 Konfliktgründe: Worum geht es?	272
12.3 Konflikte lösen mit Mediation.....	281
12.3.1 Was ist Mediation?	281
12.3.2 Das Vorgehen in einer Mediation	283
12.3.3 Ein Muster für eine Mediation	284
12.4 Die NLP-Schatzkiste bei Konflikten.....	287
12.5 Der Meta-Mirror: Betrachtungen im Spiegel meines Selbst	290
12.5.1 Der Meta-Mirror – klassische Variante	291
12.5.2 Unsere Weiterentwicklung: der Meta-Spiegel mit dem Kameramann	294
13. Einander neu lieben lernen: die Arbeit mit Paaren	301
13.1 Irrtümer über die Liebe	302
13.2 Das Wesen der reifen Liebe.....	304
13.3 Die Herausforderungen in der Paararbeit an den Coach.....	305
13.4 Projektion, Verzerrung, Ignoranz – die typischen Paarprobleme.....	307
13.5 Kalibrierte Schleifen oder geeichte Kommunikation	308
13.6 Ein Paar – drei Aspekte des Glücks oder Unglücks	312
13.7 Ich, du und wir: ein Fragebogen für Liebende	312
13.8 In vier Veränderungsphasen die Kunst des Liebens verfeinern.....	314
13.8.1 Phase 1: Entdecken	314
13.8.2 Phase 2: Gewahrsein	317
13.8.3 Phase 3: Verstehen	317
13.8.4 Phase 4: Entwicklung neuer Möglichkeiten	318
14. Schockmomente: der Umgang mit Trauer und Verlust	319
14.1 Unterschiedliche Arten der Trauer.....	319
14.1.1 Wie lange dauert Trauer?	320
14.1.2 Richtig trauern – gibt es das?.....	321
14.1.3 Den Schmerz abkürzen – geht das?	322
14.2 Die Trauer für den Neubeginn nutzen – und LEBEN	323
14.2.1 Das Trauer-und-Verlust-Format.....	324
14.2.2 Eine Intervention für Uli – unsere Weiterentwicklung des Trauer-und-Verlust-Formates	326
14.3 Von Opfermentalität und Schuldzuweisung	329

15. Verwirrendes entwirren: das Synästhesie-Molekül	333
15.1 Augen starr nach unten: eine Synästhesie der Panik.....	333
15.2 Was ist Synästhesie?	334
15.3 Verwandlung von Versagen in Feedback: das Format.....	336
15.4 Synästhesie-Molekül plus „Winken“ und „Klopfen“	338
15.5 Alles Hokuspokus?	347
16. Rapport für Meister*innen	349
16.1 Von mitreißenden und langweiligen Präsentationen	349
16.2 Blickkontakt zu vielen Menschen – wie geht das?.....	350
16.3 Pacing von Gruppen.....	351
16.4 Raumanker gekonnt einsetzen	352
16.4.1 Arbeiten mit Flipchart, Pinnwand oder Projektionswand	353
16.4.2 Der „Jetzt-wird’s-erst“-Raumanker	354
16.4.3 Der „Gute-Laune“-Raumanker.....	355
16.4.4 Mach den Raum zu deinem Assistenten.....	356
16.4.5 Anordnung der Tische und Stühle	357
16.5 Magische Worte: verbaler Rapport	357
16.6 Ohne Worte: nonverbaler Rapport	359
16.7 Das IPO-Kommunikationsmodell.....	362
16.8 Der wichtigste Rapport: Resonanz zu sich selbst.....	368
Zum Schluss	375
Danksagung.....	377
Literatur.....	379