

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 |