

# Inhaltsübersicht

## Band I

<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Erstes Kapitel: NLP und seine Wurzeln</b> .....	17
Erster Abschnitt: Richard Bandler und John Grinder in der Schule der Magier .....	19
Zweiter Abschnitt: Theoretische Vorläufer des NLP .....	49
Dritter Abschnitt: Was ist NLP? .....	65
<b>Zweites Kapitel: Beraterfähigkeiten</b> .....	77
Erster Abschnitt: Wahrnehmung .....	79
Zweiter Abschnitt: Rapport .....	131
Dritter Abschnitt: Fragetechnik – Das Metamodell der Sprache .....	157
Vierter Abschnitt: Reframing .....	195
<b>Drittes Kapitel: NLP-Veränderungsarbeit</b> .....	217
Erster Abschnitt: NLP als Veränderungsarbeit .....	219
Zweiter Abschnitt: Standardschritte der NLP-Veränderungsarbeit .....	237
Dritter Abschnitt: Theorie und Praxis der NLP-Veränderungsarbeit .....	275
<b>Viertes Kapitel: Ressourcenintegration</b> .....	279
Erster Abschnitt: Anker .....	281
Zweiter Abschnitt: Ressourcenintegration .....	317
Dritter Abschnitt: Formate der Ressourcenintegration .....	335
Vierter Abschnitt: Ressourcenintegration mit Bodenankern .....	363
<b>Fünftes Kapitel: Teilarbeit</b> .....	377
Erster Abschnitt: Was sind Teile? .....	379
Zweiter Abschnitt: Die Durchführung von Teilarbeiten .....	403
Dritter Abschnitt: Veränderungsarbeit mit mehreren Teilen .....	467
<b>Anmerkungen</b> .....	499

## **Band II**

<i>Einleitung in den zweiten Band</i> . . . . .	518
<b>Sechstes Kapitel: Arbeiten mit Strategien und Modeling.</b> . . . . .	519
Erster Abschnitt: Was sind Strategien? . . . . .	521
Zweiter Abschnitt: Strategien untersuchen . . . . .	545
Dritter Abschnitt: Arbeiten mit Strategien. . . . .	561
<b>Siebtens Kapitel: Submodalitäten</b> . . . . .	613
Erster Abschnitt: Was sind Submodalitäten . . . . .	615
Zweiter Abschnitt: Formen der Veränderungsarbeit mit Submodalitäten. . . . .	627
Dritter Abschnitt: Formate der Submodalitätenarbeit . . . . .	651
<b>Achstes Kapitel: NLP-Konzepte und Systematisierungsversuche.</b> . . . . .	729
Erster Abschnitt: Timeline-Arbeit . . . . .	731
Zweiter Abschnitt: Wahrnehmungspositionen. . . . .	759
Dritter Abschnitt: Neurologische Ebenen . . . . .	771
Vierter Abschnitt: Systematisierungsversuche im NLP. . . . .	787
<b>Neuntes Kapitel: Therapie in Trance</b> . . . . .	799
Erster Abschnitt: Was ist Trance? . . . . .	801
Zweiter Abschnitt: Trance-Induktionen . . . . .	839
Dritter Abschnitt: Arbeit mit Tranceprozessen . . . . .	869
<i>Anmerkungen</i> . . . . .	917
<i>Verzeichnis der verwendeten Literatur</i> . . . . .	925
<i>Personenregister</i> . . . . .	929
<i>Stichwortregister</i> . . . . .	933

# Inhaltsverzeichnis

## Band I

<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Erstes Kapitel: NLP und seine Wurzeln</b> .....	17
<b>Erster Abschnitt: Richard Bandler und John Grinder in der Schule der Magier</b> .....	19
I. Gestalttherapie .....	22
1. Vorgehensweisen der Gestaltarbeit • 2. Weitere Charakteristiken der Gestaltarbeit im NLP	
II. Virginia Satir .....	32
1. Virginia Satirs Muster therapeutischer Arbeit • 2. Satir-Muster in der NLP-Arbeit	
III. Milton H. Erickson .....	40
1. Die Hypnotherapie Ericksons • 2. Hypnotische Muster Milton Ericksons im NLP	
<b>Zweiter Abschnitt: Theoretische Vorläufer des NLP</b> .....	49
1. Die kybernetische Revolution der Erkenntnis Mitte des 20. Jahrhunderts • 2. Die biologische Erkenntnistheorie von Maturana und Varela • 3. Vorläufer des radikalen Konstruktivismus von den griechischen Skeptikern bis Kant • 4. Vaihinger und die Philosophie des „Als-ob“ • 5. Gregory Bateson und die Palo-Alto-Schule • 6. Alfred Korzybski und die Landkartenmetapher • 7. Der revolutionäre Charakter der biologischen Erkenntnistheorie	
<b>Dritter Abschnitt: Was ist NLP?</b> .....	65
I. Das Menschenbild des NLP .....	67
1. Wahrnehmung • 2. Informationsverarbeitung	
II. NLP als emanzipatorische Praxis .....	74

<b>Zweites Kapitel: Beraterfähigkeiten</b> .....	77
<b>Erster Abschnitt: Wahrnehmung</b> .....	79
1. Wahrnehmung innerer Zustände (die Physiologien).....	82
<i>Sinnlich konkrete Wahrnehmung • Feinabstimmung (Kalibrieren)</i>	
2. Wahrnehmung von Repräsentationssystemen.....	94
<i>Prädikate • Augenmuster • Andere Zugangshinweise •     Die Wahrnehmungstypen</i>	
3. Wahrnehmung von anderen Metaprogrammen .....	110
Einige grundlegende Metaprogramme (Sorting Styles)	
4. Wahrnehmung von Inkongruenzen .....	121
5. Wahrnehmung von Satirkategorien .....	123
<i>Der Beschwichtiger (Placeter) • Der Ankläger (Blamer) •     Der Rationalisierer (Computer) • Der Ablenker (Distracter)</i>	
<b>Zweiter Abschnitt: Rapport</b> .....	131
1. Rapport im Alltag .....	133
2. Rapport in der Psychologie.....	135
3. Rapport im NLP .....	139
4. Spiegeln (Pacing) .....	141
<i>a. Nonverbales Pacing • b. Verbales Pacing •     c. Pacing and Leading (Spiegeln und Führen)</i>	
<b>Dritter Abschnitt: Fragetechnik – Das Metamodell der Sprache</b> .....	157
1. Der Aufbau der menschlichen Lebenswelt .....	158
<i>Neurologische Einschränkungen • Sozialgenetische Einschränkungen •     Individuelle Einschränkungen</i>	
2. Die Universalien menschlicher Modellbildung.....	160
<i>Generalisierung • Tilgung • Verzerrung</i>	
3. Die Struktur der Magie .....	162
4. Das Metamodell der Sprache als Fragetechnik .....	165
5. Vorläufer des Metamodells.....	168
<i>Regelgeleitetes Sprachverhalten • Drei Hauptkategorien</i>	
6. Die Bedeutung des Metamodells .....	174
<i>In die Welt des anderen einsteigen • Die Welt des anderen erweitern •     Die Welt des anderen verändern • Lernen, sich selber zuzuhören •     Frag nicht warum! • Kritische Einschätzungen • Selbsteinschätzung     der Autoren • Metamodell und Rapport jenseits des Beratungsrahmens</i>	
7. Die Fragen des Metamodells im einzelnen .....	180
<i>Tilgungen • Verallgemeinerungen • Verzerrungen</i>	

<b>Vierter Abschnitt: Reframing</b> . . . . .	195
1. Reframings in der Psychologie . . . . .	198
2. Inhaltliches Reframing . . . . .	200
<i>Vortrag von Reframings • Bedeutungsreframing • Kontextreframing</i>	
3. Sleight of Mouth (SOM) . . . . .	208
Überblick über die Sleight-of-Mouth-Muster	

**Drittes Kapitel: NLP-Veränderungsarbeit** . . . . . 217

**Erster Abschnitt: NLP als Veränderungsarbeit** . . . . . 219

1. Ziele der NLP-Veränderungsarbeit . . . . .	220
<i>Einsicht • Erweiterung der menschlichen Lebenswelt •</i>	
<i>Kuratives NLP • Generatives NLP • Modeling • NLP als Utopie</i>	
2. Die Form der NLP-Veränderungsarbeit . . . . .	225
3. Die Vorgehensweise der NLP-Veränderungsarbeit . . . . .	227
4. Prinzipien der NLP-Veränderungsarbeit . . . . .	228
5. Anforderungen an den NLP-Berater . . . . .	234
<i>Grundlegende Einstellung • Kommunikative Kompetenzen •</i>	
<i>Therapeutische Flexibilität • Umgang mit Widerstand • Schutz des Klienten</i>	

**Zweiter Abschnitt: Standardschritte der NLP-Veränderungsarbeit** . . . . . 237

1. Problembestimmung . . . . .	241
Die VAKO-Hypnose	
2. Separator-State . . . . .	243
3. Zielbestimmung . . . . .	245
<i>Kriterien eines wohlgeformten Ziels • Zielkonkretisierung •</i>	
<i>VAKO-Hypnose • Metaziel • Zielmodeling • Rollenspiel</i>	
4. Ökologische Überprüfung . . . . .	253
5. Ressourcen . . . . .	260
6. Integration . . . . .	265
7. Future-Pace . . . . .	267
8. Vom Problem zum Ziel, Standardschritte der NLP-Veränderungsarbeit . . . . .	271

**Dritter Abschnitt: Theorie und Praxis der NLP-Veränderungsarbeit** . . . . . 275

<b>Viertes Kapitel: Ressourcenintegration</b> .....	279
<b>Erster Abschnitt: Anker</b> .....	281
1. Die Geburtsstunde der Ankertechnik .....	282
2. Anker im NLP .....	285
3. Der Nutzen des Ankerns .....	287
4. Neurophysiologie des Ankerns .....	289
5. Die Praxis des Ankerns .....	292
Moment of Excellence	
6. Weitere nützliche Ankerformate .....	297
<i>Anker entdecken und nutzen nach Thies Stahl • Kinästhetische Selbstanker •</i>	
<i>Uptime-Anker • Downtime-Anker • Die Wirkung einer Droge anker</i>	
7. Zwei Formen der Arbeit mit Anker .....	306
<i>Anker verschmelzen nach Bandler und Grinder • Anker verketteten</i>	
8. In die Vergangenheit zurückgehen mit Anker .....	310
9. Arbeiten mit Bodenankern .....	311
Circle of Excellence	
10. Verdeckt anker .....	314
<b>Zweiter Abschnitt: Ressourcenintegration</b> .....	317
1. Changing History .....	318
<i>Die Schritte des Changing History • Zusätzliche Schritte beim Changing History</i>	
2. Neurophysiologie der Ressourcenintegration .....	324
3. Ressourcenintegration in anderen Psychotherapien .....	327
<i>Ressourcenintegration im Psychodrama • Ressourcenintegration in der</i>	
<i>Gestalttherapie • Ressourcenintegration in der Transaktionsanalyse •</i>	
<i>Ressourcenintegration in der Verhaltenstherapie • Ressourcenintegration</i>	
<i>in der Psychoanalyse?</i>	
<b>Dritter Abschnitt: Formate der Ressourcenintegration</b> .....	335
1. Changing History als Kette .....	336
2. Phobietechnik mit Ressource .....	339
Der Ablauf der Phobietechnik mit Ressource	
3. Reimprinting .....	345
<i>Prägungserfahrungen • Der Ablauf des Reimprinting •</i>	
<i>Die Wirkung des Reimprint</i>	
4. Der Allergie-Prozeß .....	354
Der Ablauf des Allergie-Prozesses	
5. Sich vor Lachen nicht halten können .....	361
6. Groovy-Swish .....	362

<b>Vierter Abschnitt: Ressourcenintegration mit Bodenankern.</b> . . . . .	363
1. Anker „verketteten“ mit Bodenankern. . . . .	363
2. Mentoren-Technik. . . . .	366
3. Glaubensveränderungsprozeß im Gehen. . . . .	368
4. NLP-Vorannahmen-Prozeß . . . . .	372
5. Walt-Disney-Strategie . . . . .	375

**Fünftes Kapitel: Teilarbeit** . . . . . 377

**Erster Abschnitt: Was sind Teile?** . . . . . 379

1. Die Teilevorstellung im NLP . . . . .	381
2. Teilevorstellungen in der Psychologie. . . . .	384
<i>Signmund Freud • Carl Gustav Jung • Eric Berne • Jakob L. Moreno • Fritz Perls • Virginia Satir</i>	
3. Neurophysiologie des Teile-Konzepts. . . . .	394
4. Veränderungsarbeit nach dem Teile-Konzept . . . . .	399

**Zweiter Abschnitt: Die Durchführung von Teilarbeiten** . . . . . 403

1. Sixstep-Reframing . . . . .	404
<i>Die Vorbereitung eines Sixstep-Reframing • Der Prozeß • Der Prozeß im Zusammenhang</i>	
2. Sixstep-Reframing bei dissoziierten Zuständen . . . . .	426
Der Prozeß	
3. Sixstep-Reframing in einer einfachen Form . . . . .	431
Der Prozeß	
4. Umgang mit der Nörglerstimme . . . . .	436
5. Core-Transformation oder Identity-Process . . . . .	438
<i>Die Core-Zustände • Der Prozeß in seinen Schritten • Reimprinting der Zeitlinie der Eltern</i>	
6. Teile bauen (Aneignung neuer Fähigkeiten) . . . . .	461
Der Ablauf der Vorgehensweise	
7. Familienaufstellung . . . . .	464

<b>Dritter Abschnitt: Veränderungsarbeit mit mehreren Teilen</b> .....	467
1. Das Verhandlungsmodell .....	468
<i>Die Struktur • Beispiele • Der Ablauf des Verhandlungsmodells</i>	
2. Das Verhandlungsmodell in einer einfachen Form .....	471
<i>Darstellung der Problemstruktur • Vorbereitung •</i>	
<i>Induktion der Vereinbarung</i>	
3. Integration von Inkongruenzen .....	474
Die Phasen der Integration	
4. Visual Squash nach C. und St. Andreas .....	486
Der Ablauf des Visual Squash	
5. Visual Squash nach Robert McDonald .....	489
Besonderheiten	
6. Visual Squash mit Glaubenssätzen nach Robert Dilts .....	491
Besonderheiten	
7. Integration konfligierender Glaubenssätze nach Robert Dilts .....	493
Der Ablauf des Prozesses	
 <b>Anmerkungen</b> .....	 499