

Thies Stahl

Neurolinguistisches Programmieren (NLP)

Was es kann,
wie es wirkt und
wem es hilft.

pal

Inhaltsverzeichnis

1.	Was ist Neurolinguistisches Programmieren?	7
	„NLP“ — Was für eine Bezeichnung!?!_____	8
	Die Grundannahmen des NLP.	14
	Die Glaubenssätze im Wortlaut	14
2.	Über die therapeutische Beziehung.	20
	Rapport — Musiker nennen es „groove“	20
	Kompetenz, Technik und der „richtige Glaube“.	21
3.	Worauf achtet der NLP-Therapeut, wenn er seinem Klienten gegenüber sitzt?	26
	1. Körperliches.	27
	2. Sinnliches.	29
	3. „Übersinnliches“.	40
	4. Sinngebendes.	45
	5. Sprachliches.	50
	6. Durchgängig Übergeordnetes.	61
	7. Überindividuelles und Interaktionelles	67
4.	Informationen sammeln — was und wie der NLP-Therapeut fragt.	69
	1. Genaues Nachfragen — „Wer, wie, was?“	69
	2. „PeneTRANCE“-Fragen nach dem Ziel	69
	3. Ein Beispiel aus der Praxis.	76

4. NLP ist ein zielorientiertes Verfahren	80
5. Integrität und PeneTRANCE	82
6. Die Sprache als Werkzeug	83
7. Fortsetzung des Beispiels.	84
8. Generelle Fragen — „Wieso, weshalb, warum?“	90
a) Motivation	90
b) Kriterien und Werte	92
c) Kriterien-Hierarchie	92
5. Die Veränderungsarbeit — was der NLP-Therapeut tut	94
1. Neue Möglichkeiten schaffen	94
2. Fähigkeiten zugänglich und verfügbar machen	102
3. Traumata und Phobien auflösen	112
4. Versöhnung nach innen und nach außen	117
5. Die Balance verbessern	129
6. Die Entwicklung und Erweiterung der Identität	131
Gibt es Probleme, für die das NLP nicht geeignet ist?	148
6. „Mensch und Technik“ — Schlußbemerkungen	150
Anhang: Ausbildungsmöglichkeiten.	155
Literaturhinweise.	156