

Thomas Ruckerl

— in Zusammenarbeit mit Jörn Ehrlich —

NLP in Action

**Die Kunst des NLP
als angewandte Psychologie im täglichen Leben
und in der professionellen Kommunikation**



Junfermann Verlag • Paderborn

1997

Inhaltsübersicht

I	WasistNLP?13
II	Sinnliche Intelligenz.	29
III	Konsequente Ziel-Orientierung	99
IV	Realitätstunnel wechseln.135
V	Pacing und Leading.171
VI	Die Macht der Anker.	219
VII	Framing und Reframing.	251
VIII	Das Prinzip der Ökologie.	281
IX	NLP-Checklisten.	323

Inhaltsverzeichnis

Nomenklatur	10
Danke	11
I Was ist NLP?	13
Die Legende des NLP	15
Was besagt der seltsame Name?	18
N = Neuro -> Gehirn	19
L = Linguistic -> Sprache	20
P = Programming —> Lernen	21
NLP im Alltag	23
Der psychologische Werkzeugkoffer	25
II Sinnliche Intelligenz	29
Ganzheitliche Intelligenz	30
Fünf sinnliche Dimensionen	33
Die bunte Welt der Bilder	34
Die klingende Welt der Worte	38
Die bewegte Welt der Gefühle	42
Die vergessene Welt der Düfte	45
Die Welt des guten Geschmacks	49
Wer denkt wie?	51
Der visuelle Typ: „Ich sehe die Welt“	53
Der auditive Typ: „Ich höre die Welt“	60
Der kinästhetische Typ: „Ich fühle die Welt“	67
Sinnliche Sprache	76
Das Modell der Augenbewegungen	82
Trainings-Programm: Sinnliche Intelligenz	86

III	Konsequente Ziel-Orientierung	99
	Probleme in Ziele verwandeln	101
	Der Autopilot im Gehirn	102
	Eine universelle Erfolgsstrategie	104
	Nutzen Sie Ihre unbewußten Kräfte	107
	Hinaus aus der Hölle oder hinein ins Paradies?	109
	Der Fluß der Libido	112
	Phantasie als Quelle der Zukunft	115
	Die Magie des Wünschens	119
	Trainings-Programm: Konsequente Ziel-Orientierung	123
IV	Realitätstunnel wechseln	135
	Im Gefängnis der Individualität	137
	Was ist Realität?	139
	Der Kampf ums Überleben	141
	Ist Ihre Landkarte noch aktuell?	144
	Der Projektor im Realitätstunnel	146
	Die Natur des Geistes	149
	Assoziation und Dissoziation	153
	Der geistige Feldherrenhügel	156
	Der Realitätstunnel des Chefs	158
	Trainings-Programm: Realitätstunnel	161
V	Pacing und Leading	171
	Schlüssel zur erfolgreichen Kommunikation	174
	Validieren Sie die innere Landkarte	177
	Pacing auf verschiedenen Ebenen	180
	Kann man Pacing übertreiben?	185
	Rapport - das magische Band	188
	Leading in Action	192
	Was ist ein Gewinner-Gewinner-Modell?	194
	Wer fragt, führt!	199
	Modeling von Führungsqualitäten	201
	Coaching als Führungsstil	205
	Trainings-Programm: Pacing und Leading	209

VI Die Macht der Anker	219
Pawlovs Hunde	223
Heimliche Anker	226
Worte sind Anker	228
Anker in der Moderation	231
Anker in Mitarbeitergesprächen	232
Der Chef als Anker	236
Anker prägen das Betriebsklima	238
Trainings-Programm: Die Macht der Anker	241
VII Framing & Reframing	251
Framing im Alltag	253
Framing und Motivation	255
Positives Denken	257
Framing im Verkauf	259
Wie moderiert man erfolgreiche Veranstaltungen?	262
Im Vergleich womit?	265
Nützliches Lampenfieber	268
Ökologisches Reframing	270
Trainings-Programm: Framing und Reframing	272
VIII Das Prinzip der Ökologie	281
Was bedeutet Ökologie?	284
Vernetzte Verhaltensmuster	288
Die Magie der Veränderung	290
Einwände in Wünsche verwandeln	295
Des Teufels Advokat	297
Manipulation und Ökologie	298
Weiße Magie	304
Freiwillige Selbstverantwortung	307
Trainings-Programm: Das Prinzip der Ökologie	310

IX NLP-Checklisten	323
NLP-Checklisten-Übersicht	325
Checkliste zur sinnlichen Intelligenz	326
Checkliste zur Ziel-Orientierung	327
Checkliste zum Realitätstunnel	328
Checkliste zum Pacing	329
Checkliste zum Leading	330
Checkliste zum Ankern	331
Checkliste zum Framing und Reframing	332
Checkliste zur Ökologie	333
Future Pace: More Action!	334
Kontakt-Adressen	335
Literatur-Empfehlungen	336
Stichwort-Register	339