

**Walter Otsch & Thies Stahl**

# **Das Wörterbuch des NLP**

**Das NLP-Enzyklopädie-Projekt**

**Unter Mitwirkung von Inke Jochims**

**Mit Zeichnungen von Lucas Derks**



**Junfermann • Verlag Paderborn  
1997**

# Was steht wo?

Vorwort von Walter Ötsch	9	Beziehungs-Reframing	44
Vorwort von Thies Stahl	10	Block	44
Das NLP-Enzyklopädie-Projekt	11	Boden-Anker	44
		Boden-Zeit-Linie	46
Absicht	13	Breaker, Breaker-State	46
Ableitung, Derivation	13		
Accessing cues	13	Calibrated loops	47
Affirmationen	13	Chaining, chaining anchors	47
Als ob	14	Change history, changing history	47
Ambiguität	15	Chunking, chunks	47
Analog	15	Circle of Excellence	48
Analoger Anker	17	Collapsing anchors	48
Analoges Markieren,		Columbo-Technik	48
analoges Kennzeichnen	17	Computer-Metapher des Geistes,	
Änderungs-Techniken	17	Computer-Theorie des Geistes	49
Angeleichen	18	Core-State, Core-Zustände	51
Anker	19	Core-Transformation	52
Anker entmachten	21	Cross-pacing	52
Anker kollabieren	21		
Anker löschen	21	Deframing	53
Anker setzen, ankern	22	Denken	53
Anker stapeln	23	Derivation	53
Anker testen	23	Deskriptive Regeln	53
Anker verketten	24	Digital	54
Anker verschmelzen, Anker kollabieren	24	Dissoziation, dissoziieren	54
Annahmen	25	Dissoziations-Strategien	55
Äquivalenz	25	Dissoziierungs-Techniken,	
As if, As if-Frame	25	Dissoziations-Techniken	55
Assoziiert	25	Down-time	57
Assoziierungs-Techniken	26	Dritte Position	57
Atem	27	Durch-Zeit, Through Time	58
Auditiv	27		
Augenbewegungen,		Eingebettete Befehle,	
Augen-Bewegungsmuster	27	eingebettete Kommandos	59
Auslöser	29	Eingebettete Fragen	59
Autotelisches Selbst	29	Einheitliche Feldtheorie	59
Auswahl-Prozeß des Bewußtseins	29	Elizitieren	59
		Erinnerungen, Erinnern	59
Backtrack	32	Erste Position	60
Bagel-Modell	32	Evokation von Strategien,	
Bau out	32	Strategien evozieren	60
Basisannahmen des NLP	32	Exaktes Wahrnehmen	60
Bateson-Kategorien,			
Bateson-Lernkategorien	32	Fähigkeiten	61
Bateson-Lernstrategie	33	Feinabstimmung	61
Bedeutungs-Reframing	34	Filter	61
Behavio(u)r Generator	34	Fokus der Aufmerksamkeit,	
Behaviorismus	34	Fokus des Bewußtseins	61
Belief	35	Frage-Techniken des NLP	62
Beobachter, Beobachterin	41	Frame, Framing	62
Between time	41	Führen	62
Bevorzugtes Repräsentations-System	41	Fünf-vier-drei-zwei-eins-Methode,	
Bewegungs-Anker	41	5-4-3-2-1-Methode	63
Bewußte Inkompetenz,		Führungs-System	64
Bewußte Kompetenz	42	Future Pace, Future Pacing, Überbrücken	
Bewußtsein	42	in die Zukunft	64

Gedächtnis. . . . .	66	Körper. . . . .	91
Gefühle. . . . .	67	Körper-Sprache. . . . .	91
Genaues Wahrnehmen. . . . .	67	Körper-Wahrnehmung. . . . .	93
Generalisierung. . . . .	67	Kraft-Quelle. . . . .	94
Gestaltungs-Ebenen. . . . .	67	Kriterien. . . . .	94
Glaubenssatz, Belief. . . . .	68	Kritik. . . . .	94
Gleit-Anker. . . . .	68	Kritiker(in). . . . .	95
Glücks-Anker. . . . .	68	Kritische Untereigenschaft. . . . .	95
Grundannahmen des NLP. . . . .	69	Kulturelles NLP. . . . .	95
Gustatorisch. . . . .	70	Kurzschließen. . . . .	97
Gute Absicht, positive Absicht. . . . .	70		
		Laterale Augen-Bewegungen. . . . .	98
Haptisch. . . . .	72	Leading, leaden. . . . .	98
Hierarchie von Kriterien. . . . .	72	Leitsystem. . . . .	98
Hindernisse. . . . .	72	Lern-Stadien. . . . .	98
History change. . . . .	72	Lern-Stile. . . . .	99
Hypnose, hypnotische Sprache. . . . .	73	Lern-Zyklus. . . . .	100
		Life Line. . . . .	100
Identität. . . . .	74	Logische Ebenen,	
Imperative Selbst-Analyse. . . . .	75	neurologische Ebenen. . . . .	100
Imprint. . . . .	76	Lokaler Anker. . . . .	105
Indirekte Suggestionen. . . . .	76	Loop. . . . .	105
Individualisierter Swish. . . . .	77		
Induktion. . . . .	77	Manipulation I. . . . .	106
Informations-Sammlung. . . . .	77	Manipulation II. . . . .	107
Inhalts-Reframing. . . . .	77	Mapping. . . . .	109
Inkongruenz, inkongruent. . . . .	77	Mapping around. . . . .	109
Innerer Dialog. . . . .	79	Matchen, Matching. . . . .	109
Innere (sinnesspezifische) Repräsentation,		Mechanistisches Welt-Bild. . . . .	109
interne Repräsentation. . . . .	79	Mehrdeutigkeit, Ambiguität. . . . .	113
Innerer Zustand. . . . .	80	Mehrfache Beschreibung. . . . .	114
Installieren. . . . .	81	Mentale Wahrnehmungs-Positionen. . . . .	114
Integration. . . . .	81	Mentoren-Technik. . . . .	114
Intention. . . . .	81	Meta. . . . .	115
Interferenzen. . . . .	82	Meta-Aussage. . . . .	115
Intervention. . . . .	82	Meta-Botschaft. . . . .	116
In-Zeit (In Time). . . . .	82	Metakognition. . . . .	116
Isomorphie. . . . .	83	Meta mirror. . . . .	116
		Metä-Modell der Sprache. . . . .	117
Johari-Fenster. . . . .	83	Meta-Person. . . . .	124
		Metapher. . . . .	124
Kalibrieren. . . . .	84	Meta-Position. . . . .	127
Kalibrierte Schleifen, calibrated loops. . . . .	85	Meta-Programme, Sorting Styles. . . . .	127
Kapazität. . . . .	85	Meta-Rahmen, Meta-Aussage. . . . .	129
Kern der Persönlichkeit. . . . .	85	Meta-Spiegel. . . . .	129
Ketten-Anker. . . . .	85	Meta State. . . . .	130
Kinästhetisch. . . . .	86	Meta-Strategie. . . . .	130
Kinästhetisches Selbst. . . . .	86	Meta-Taktiken. . . . .	130
Kognitive Psychologie. . . . .	86	Meta-Ziele, meta outcomes. . . . .	130
Kollaps-Anker. . . . .	86	Meta-Zustand, meta State. . . . .	130
Kommunikations-Techniken des NLP. . . . .	87	Milton-Modell. . . . .	131
Komplexe Äquivalenz. . . . .	87	Mirroring. . . . .	133
Konfusion. . . . .	87	Misch-Physiologie. . . . .	133
Kongruenz, kongruent. . . . .	87	Mismatchen, Mismatching. . . . .	133
Konstruktivismus. . . . .	87	Mitgehen. . . . .	134
Kontext. . . . .	89	Modalverben. . . . .	134
Kontext-Reframing. . . . .	90	Modaloperatoren. . . . .	134
Konversations-Postulate,		Modalitäten. . . . .	134
konversationeile Postulate. . . . .	91	Modell. . . . .	134

Modell der Welt	135	Räumlicher Anker, Raum-Anker	162
Modellieren, Modell-Bildung	135	Realist	162
Moment of Excellence	136	Referenz	162
Moment of Importance	137	Referenz-Erfahrung	162
Multiple Beschreibung	137	Referenz-System	163
Muskelspannungen	137	Reframing, reframe	163
Negative Befehle	139	Regeln	165
Neues Verhalten erzeugen,		Re-imprint, Reimprint	165
Neues Verhalten generieren	139	Reorientierung	165
Neuprägung, Wieder-Prägung	139	Repräsentation	165
Neurologie	142	Repräsentations-Systeme	166
Neurologische Ebenen	143	Repräsentations-Systeme der Sprache	167
New Behavior Generator	143	Ressourcen	168
Nominalisierung	143	Ressourcen-Fokus, -Physiologie,	
Nonverbale Kommunikation	144	-Zustand	169
Notation des NLP	144	ROLE-Modell, R.O.L.E. Model	169
Oberflächen-Struktur der Sprache	145	Satir-Kategorien	170
Olfaktorisch	145	Scheinfrage	171
Onkel-John-Geschichten	145	S.C.O.R.E-Modell	171
Ökologie	145	Sechs-Stufen-Reframing	171
Ökologischer Check, Ökologie-Check	145	Selbst-Anker	173
Outcome	146	Selbst-Bild	174
Overlapping	146	Selbststeuerung	174
Pacing, Pacen	147	Selbstwert	175
Para-Botschaften	147	Sensorische Systeme	175
Parallele Kommunikation	147	Separator, Separator-state	176
Parental Time-Line	147	Sinnes-Kanäle, Sinnes-Systeme	176
Person	147	Six-Step-Reframing	177
Personale Identität	147	Sleight-of-Mouth-Patterns	177
Phobie, Phobie-Technik	149	Sorting Styles, Sortier-Programme	177
Physiologie	150	Soziale Identität	177
Placebo-Effekt	151	Soziales Panorama-Modell	178
Polaritäten	151	Spiegeln, pacing	179
Polare Reaktionen, polarity response	152	Spiritualität	181
Positive Absicht	153	Spirituelles Panorama	181
Positiver History Change	153	Standard-Swish	182
Prädikate	154	Stapel-Anker	183
Pragmagrafisches Swish-Design,		State of Excellence	183
Pragmagraphic Swish Design Pattern	155	Stimme	183
Prägung, Imprint	156	Strategie	183
Präskriptive Regeln	156	Strategien entwerfen,	
Präsuppositionen	157	Strategien designen	185
Primäres Repräsentations-System	157	Strategien erkunden,	
Problem-Fokus, Problem-Physiologie	157	Strategien auspacken	186
Propriozeptive Empfindungen,		Strategie installieren	186
propriozeptives Feedback	157	Strategie-Swish	187
Prozeß-Ebene, Prozeß-Perspektive	158	Stuck State	187
Prozeß-Filter	159	Submodalitäten	187
Prozeß-Sprache	159	Swish	187
Punch-Reframing,		Swish-Design, individualisierter Swish	193
Sleight-of-Mouth-Patterns	159	Symptom-Reframing	194
Quelle	160	Synästhesie	194
Rahmen, frame	161	Synonymität	196
Rapport	161	System-Matrix des NLP	196
		Taktil	197
		Teile	197
		Through time (Durch-Zeit)	197

Tiefenstruktur der Sprache . . . . .	197	Verhandlungs-Reframing . . . . .	217
Tilgung . . . . .	198	Verkettungen, chaining . . . . .	218
Time Frame, Zeit-Rahmen . . . . .	199	Versöhnungs-Physiologie . . . . .	218
Time-Line . . . . .	199	Versteckte Befehle, versteckte Fragen. . . . .	218
TOTE-Modell . . . . .	199	Verwirrung, Konfusion . . . . .	218
Trance, Hypnose . . . . .	200	Verzerrung . . . . .	219
Trance-Beendigung, Reorientierung . . . . .	202	Visuell-kinästhetische Dissoziation,	
Trance-Induktion . . . . .	202	VK-Dissoziation . . . . .	220
Trance-Ratifizierung . . . . .	203	Viszerale Körper-empfindungen . . . . .	220
Trance-Utilisation . . . . .	203	Vollständige Sätze . . . . .	220
Transderivationale Suche,		Vorannahmen, Präsuppositionen . . . . .	220
Transderivationale Ableitung . . . . .	204		
Transfer . . . . .	205	Wahrnehmungs-Ebenen . . . . .	222
Transformationale Prozesse . . . . .	205	Wahrnehmungs-Filter . . . . .	222
Transformations-Grammatik,		Wahrnehmungs-Positionen . . . . .	223
Transformations-Regeln . . . . .	205	Wahrnehmungs-Training . . . . .	228
Traumata-Techniken . . . . .	205	Wahrnehmungs-Typen . . . . .	228
Träumen» . . . . .	206	Walt-Disney-Strategie . . . . .	228
Tu-so-als-ob-Rahmen . . . . .	206	Warum-Fragen . . . . .	230
		Weg von . . . . .	231
Überbrücken . . . . .	207	Welt-Bild, Welt-Modell . . . . .	231
Überkreuzen . . . . .	207	Werte, Werte-Hierarchie . . . . .	231
Überkreuz-Spiegeln . . . . .	207	Wieder-Prägung . . . . .	232
Überladen, overload . . . . .	207	Wohlgeformt . . . . .	232
Überlappen, overlapping . . . . .	207	Wohlgeformtes Ziel . . . . .	233
Überzeugungen . . . . .	207		
Umwelt . . . . .	208	Zeit . . . . .	234
Unbewußtes . . . . .	208	Zeit-Linie, Time Line . . . . .	236
Und-Haltung . . . . .	210	Zeit-Linie der Eltern,	
Unified Field Theory,		Parental Time Line . . . . .	239
Einheitliche Feldtheorie . . . . .	210	Zeit-Orientierung . . . . .	239
Universalquantoren . . . . .	211	Zeit-Verzerrung . . . . .	240
Unterbrecher, Separator . . . . .	211	Ziel . . . . .	240
Untereigenschaften, Submodalitäten . . . . .	211	Ziel-Arbeit . . . . .	241
Untergeordnete Konstruktionen . . . . .	212	Ziel-Bild . . . . .	241
Up-Time, Jetzt-Zeit . . . . .	213	Ziel-Physiologie . . . . .	241
Ur-Credo, Ur-Credo-Prozeß . . . . .	213	Ziel-Rahmen . . . . .	242
Ursache-Wirkungs-Beliefs . . . . .	214	Ziel-Satz . . . . .	242
Utilisation, utilisieren . . . . .	214	Ziel-Zustand . . . . .	242
		Zitate . . . . .	242
VAKO oder VAKOG . . . . .	215	Zugangs-Hinweise, Zugangs-Signale . . . . .	243
Verallgemeinerung, Generalisierung . . . . .	215	Zugangs-System . . . . .	243
Veränderung . . . . .	216	Zugehörigkeit, Verbindung . . . . .	243
Verdecktes Arbeiten . . . . .	216	Zweite Position . . . . .	244
Vergangenheit . . . . .	216	Zwischen-Zeit (between time). . . . .	244
Verhalten . . . . .	217		
Verhaltenshinweise . . . . .	217	Literatur . . . . .	245