

Joseph O'Connor  
John Seymour

**Neurolinguistisches Programmieren  
Gelungene Kommunikation und  
persönliche Entfaltung**

Vorwort von Robert Dilts  
Geleitwort von John Grinder

Von den Autoren  
überarbeitete und erweiterte  
Ausgabe

VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

? £\*

# Inhalt

Vorwort von Robert Dilts . . . . .	13
Geleitwort von John Grinder . . . . .	14
Einleitung . . . . .	17
Einleitung zur erweiterten Ausgabe . . . . .	21

## Kapitel 1

Stellt den Kontext und die Grundgedanken des NLP dar: Wie wir von unserer gegenwärtigen Realität dorthin gelangen, wohin wir kommen wollen; Ziele; Kommunikation; wie wir Rapport gewinnen und wie wir unsere einzigartigen Wege entwickeln, um die Welt zu verstehen.

Was ist Neurolinguistisches Programmieren? . . . . .	23
Santa Cruz, Kalifornien, 1972 . . . . .	25
Santa Cruz, 1976 . . . . .	26
Karten und Filter . . . . .	27
Lernen, Verlernen und Wiedererlernen . . . . .	31
Das Drei-Minuten-Seminar . . . . .	34
Ziele . . . . .	36
Gegenwärtiger Zustand und erwünschter Zustand . . . . .	42
Kommunikation . . . . .	43
Rapport . . . . .	47
Mitgehen und Führen ( <i>pacing and leading</i> ) . . . . .	51

## Kapitel 2

Handelt davon, wie wir unsere Sinne innerlich nutzen, um zu denken, wie Sprache und Gedanken zusammenspielen und wie wir entdecken können, wie andere Menschen denken.

Die Pforten der Wahrnehmung . . . . .	55
Repräsentationssysteme . . . . .	56
Bevorzugte Repräsentationssysteme . . . . .	61
Sprache und Repräsentationssysteme . . . . .	62
Prädikate . . . . .	63

Führungs	System.....	66
Synästhesie, Überlappung und Übersetzung		67
Zugangshinweise der Augen		69
Andere Zugangshinweise		76
Submodalitäten		78

### Kapitel 3

Hier geht es um unterschiedliche geistige Zustände, wie sie hervorgerufen werden und wie wir Reize oder Anker anwenden können, um bewußt und willentlich Zugang zu unseren ressourcenreichen mentalen Zuständen zu bekommen.

Physiologische Zustände und emotionale Freiheit		89
Evokation ( <i>elicitation</i> )		92
Kalibrieren		93
Anker		95
Ankern von Ressourcen		99
Verketteten von Ankern		106
Kollabieren von Ankern		107
Verändern der persönlichen Geschichte		110
Der Schritt in die Zukunft		112
Neue Verhaltensweisen generieren		115

### Kapitel 4

Es geht um das Denken in Systemen statt in einfachen Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen. Einige der neuesten Arbeiten von Robert Dilts werden vorgestellt: wie [im Modell der logischen Ebenen, Anm. d. Übers.] Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Glaubenssätze und Identität zusammenspielen.

Schleifen und Systeme		117
Schleifen des Lernens		122
Von Versagen zum Feedback		124
Ebenen des Lernens		126
Beschreibungen der Realität		129
Dreifache Beschreibung		129
Robert Dilts' Theorie des Vereinigten Feldes im NLP	...	131
Glaubenssätze und Einstellungen		138

## Kapitel 5

Beschreibt, wie Sprache unserer Erfahrung Grenzen setzt und wie wir über diese Beschränkungen hinwegkommen. Die Muster des Meta-Modells sind eine Möglichkeit, Schlüsselfragen zu stellen und zu klären, was Menschen sagen.

Worte und Bedeutungen . . . . .	145
Laut denken . . . . .	148
Wörtern Sinn geben - Das Meta-Modell . . . . .	149
Alles sagen — Die Tiefenstruktur . . . . .	150
Unspezifische Substantive . . . . .	152
Unspezifische Verben . . . . .	153
Vergleiche . . . . .	154
Bewertungen . . . . .	155
Nominalisierungen . . . . .	156
Modaloperatoren der Möglichkeit . . . . .	157
Modaloperatoren der Notwendigkeit . . . . .	159
Universelle Quantifizierungen . . . . .	161
Komplexe Äquivalenz . . . . .	163
Vorannahmen . . . . .	164
Ursache und Wirkung . . . . .	165
Gedankenlesen . . . . .	167

## Kapitel 6

Wie man Sprache in kunstvoll vager Weise anwenden kann, so daß sie mit der Erfahrung anderer Menschen in Einklang ist und ihnen erlaubt, Zugang zu ihren unbewußten Ressourcen zu bekommen - dies ist im sogenannten Milton-Modell beschrieben, das nach dem berühmten Hypnotherapeuten Milton Erickson benannt wurde. Dieses Kapitel enthält einen Abschnitt über die Metapher, einen weiteren über die Veränderung der Bedeutung von Erfahrungen, einen dritten über die subjektive Wahrnehmung der Zeit.

Uptime und Downtime . . . . .	175
Das Milton-Modell . . . . .	178
Pacing und Leading . . . . .	180
Die Suche nach Bedeutung . . . . .	182

Ablenken und Nutzbarmachen des Bewußtseins . . . . .	183
Linke und rechte Gehirnhälfte . . . . .	185
Zugang zum Unbewußten und seinen Ressourcen . . . . .	187
Metapher . . . . .	190
Der Prinz und der Zauberer . . . . .	196
Reframing und die Transformation von Bedeutung . . . . .	199
Kontext-Reframing . . . . .	202
Inhalts-Reframing . . . . .	203
Absicht und Verhalten . . . . .	205
Reframing in sechs Schritten ( <i>six step reframing</i> ). . . . .	206
Zeitlinien ( <i>time lines</i> ). . . . .	211
In der Zeit und durch die Zeit . . . . .	216
Mit der Zeit sprechen . . . . .	218

## Kapitel 7

Untersucht weitere NLP-Muster inklusive Konflikt, Alignment (innere Ausrichtung), Werte und Flexibilität im geschäftlichen Kontext. Wie man Meetings effektiver gestalten kann und wie man in schwierigen Situationen Einigung erzielt.

Konflikt und Kongruenz . . . . .	221
So identifizieren Sie Ihr Kongruenzsignal . . . . .	222
So identifizieren Sie Ihr Inkongruenzsignal . . . . .	223
Werte und Kriterien . . . . .	224
Kriterienhierarchie . . . . .	226
Hinauf- und hinabsteigen . . . . .	228
Metaprogramme . . . . .	232
Verkauf . . . . .	243
Rahmen . . . . .	244
Konferenzen, Sitzungen, Besprechungen . . . . .	247
Verhandlung . . . . .	252

## Kapitel 8

Widmet sich der Anwendung des NLP in Therapie und persönlicher Veränderungsarbeit und beschreibt drei klassische NLP-Techniken: den Swish, die Phobie-Technik und die Lösung innerer Konflikte.

Psychotherapie . . . . .	259
Veränderung erster Ordnung . . . . .	260
Die Phobie-Technik . . . . .	262
Das Swish-Muster . . . . .	266
Veränderung zweiter Ordnung . . . . .	269
Innerer Konflikt . . . . .	269

## Kapitel 9

**In** diesem Kapitel geht es um unsere Denkstrategien. Es werden einige praktische Beispiele gegeben, einschließlich der berühmten NLP-Buchstabierstrategie, einer Strategie für musikalisches Gedächtnis und einer Kreativitätsstrategie, die nach Walt Disney modelliert wurde.

Lernen als Modellieren . . . . .	273
Wie das NLP-Modelling begann . . . . .	274
Modellieren . . . . .	276
Glaubenssätze ( <i>beliefs</i> ) . . . . .	278
Physiologie . . . . .	280
Strategien . . . . .	281
Ein Erfolgsrezept . . . . .	282
Musikstrategie . . . . .	285
Gedächtnisstrategie . . . . .	287
Buchstabierstrategie . . . . .	290
Kreativitätsstrategie . . . . .	293
Zurück zum Modellieren . . . . .	299
NLP, Modelling und Beschleunigtes Lernen ( <i>accelerated learning</i> ) . . . . .	304
Benutzeranleitung . . . . .	306

## Nachwort

308

Dies ist eine kurze, spekulative Darlegung dessen, wie NLP die Veränderungen in unserer Kultur reflektiert; wie der Veränderungsprozeß in der inneren Welt der Gedanken die zunehmende Geschwindigkeit der Veränderungen in der äußeren Welt spiegelt.

**Anhang**

Investieren für sich selbst . . . . .	315
Wie finden Sie Ihren NLP Kurs? . . . . .	318
NLP-Institute und -Organisationen in aller Welt . . . . .	321
Informationsquellen zum NLP-Training im deutschsprachigen Raum . . . . .	334
Leitfaden zur NLP-Literatur . . . . .	336
Fachwörterverzeichnis . . . . .	349
Stichwortverzeichnis . . . . .	364
Über die Autoren . . . . .	368