

Alexa Mohl

**D
E
R** **MEISTER**
SCHÜLER

Der Zauberlehrling II

iNLP

Lern- und Übungsbuch



Junfermann Verlag • Paderborn
1996

Inhalt

Zum Geleit	11
Erstes Kapitel: Methoden zwischen Zauberei und Wissenschaft: NLP.	13
I. Das Menschenbild des NLP.	15
1. Grundannahmen	15
2. Wahrnehmung und Denken	19
3. Verhaltensbegriff	25
4. Programme.	27
5. Einschränkungen durch Metaprogramme.	30
6. Einschränkungen durch Sprache.	32
7. Ressourcen	34
8. Das Persönlichkeitssystem	37
9. Unbewußte Prozesse.	38
10. Multimind	40
II. Kommunikation mit NLP.	42
1. Grundsätzliche Würdigung der Person	42
2. Einstieg in die Welt des Klienten	42
a. Kalibrieren	43
b. Spiegeln	44
c. Fragetechnik	45
d. Analysetechniken	46
3. Flexibilität	47
4. „Widerstand“ und Erfolg in der NLP-Arbeit	48
5. Schutz des Klienten	49
6. Beziehung zwischen Berater und Klient	50
III. NLP-Veränderungsarbeit	53
1. Lernen mit NLP.	53
2. Mentales Training	55
3. Prozeß und Inhalt	57
4. Modeling	59
5. Prinzipien der NLP-Veränderungsarbeit	60
a. Ziel- und Zukunftsorientierung	60
b. Ressourcenzentrierung	61

c.	Ökologie	61
d.	Sicherung für die Zukunft	63
e.	Pragmatische Eleganz	63
6.	Methoden der Veränderungsarbeit	64
a.	Systematisches Arbeiten mit allen Sinneskanälen (VAKOG).	64
b.	Veränderung von Strategien durch Integration von Ressourcen.	65
c.	Veränderung von Strategien durch Einüben der Abfolge der einzelnen Schritte.	66
d.	Verknüpfung von Strategien mit Zielen (positive Absicht).	67
e.	Veränderung von Submodalitäten.	67
7.	Prinzipielle Offenheit	67

Zweites Kapitel: Trancearbeit 69

I.	Einführung in die hypnotische Sprache	75
1.	Sprachliche Muster des Milton-Modells	76
a.	„Tipp“-Übung zur Unterscheidung zwischen sinnesspezifischer Sprache und hypnotischer Sprache	78
b.	Trance-Übung I - Vorübung	80
c.	Trance-Übung II - Anwendung des Milton-Modells.	80
d.	Trance-Übung III - In Trance führen.	82
e.	Trance-Übung IV - Ein positives Ereignis aufrufen	85
f.	Tranceinduktion - Muster.	87
2.	Umgang mit Störungen bei Trance.	89
II.	Milton-Modell-Übungen zur Entwicklung von Suggestionen	94
1.	Milton-Modell-Übung I	94
Milton-Modell-Übung Ia -	Konversationelle Postulate.	94
Milton-Modell-Übung Ib -	Präsupposition durch Verhalten.	95
2.	Milton-Modell-Übung II	96
Milton-Modell-Übung Ha -	Eingebettete Kommandos	96

Milton-Modell-Übung IIb - Analoges Markieren . . .	97
Milton-Modell-Übung IIc - Negative Kommandos . .	98
Milton-Modell-Übung IId - Eingebettete Zitate . . .	98
Milton-Modell-Übung He - Eingebettete Fragen . . .	99
Milton-Modell-Übung If - Präsuppositionen	99
3. Milton-Modell-Übung III	102
4. Beispiele für indirekte Suggestionen.	103
5. Indirekte Suggestionen, Vorgehens weisen bei Nichtannahme.	104
III. Entwicklung von Suggestionen in der Trancearbeit	106
1. Entspannungssuggestionen.	106
2. Suggestionen des Nicht-Tuns und Nicht-Wissens . .	107
3. Lernsuggestionen.	108
4. Suggestionen zur Zielerreichung	110
5. Posthypnotische Suggestionen.	111
6. Trance-Übung V - Trancemuster zur Schmerzkontrolle.	112
IV. Reframing in Trance.	119
1. Signale vereinbaren.	120
a. Signale einrichten.	121
b. Signale einrichten - Muster.	122
2. Reframing in Trance.	124
3. Six-Step-Reframing in Trance.	127
V. Befragung des Unbewußten	128
Befragung des Unbewußten - Übung	131
VI. Regression in Trance.	138
Regression in Trance - Text	140
VII. Hypnotisches Träumen	145
Hypnotisches Träumen - Text	146
VIII. Einstreutechnik	152
IX. Verschiedene Trance-Induktionen	153
1. Von einem Wahrnehmungssystem zum anderen . . .	153
2. Trance-Induktion auf Abruf.	155
3. Spontane Trancezustände nutzen.	157
4. Trance-Induktion durch direkte Suggestionen . . .	159
5. Geldstückexperiment in Trance.	160

6.	Selbsthypnose	163
a.	Selbstinduktion, Version I	164
b.	Selbstinduktion, Version II	165
7.	Nutzung der Selbsthypnose	167

Drittes Kapitel: Arbeit mit Paaren. 169

I.	Prinzipien der Paararbeit - Das dyadische Prinzip und das Prinzip der Nicht-Identifikation	170
II.	Nützliche Einzelschritte in der Paarberatung	171
1.	Herstellung des Prinzips der Vorleistung	171
2.	Übersetzen zwischen Repräsentationssystemen	172
3.	Herstellung eines Übereinstimmungsrahmens (Agreement Frame).	174
4.	Reframing von Einwänden in einem bedingten Abschluß	176
5.	Kalibrierte Schleifen entdecken	178
III.	Veränderungsarbeit mit Paaren	183
1.	Paare-Ankern	183
	Paare-Ankern 1	184
	Paare-Ankern 2	185
	Paare-Ankern 3	186
	Paare-Ankern 4	188
2.	Paar-Reframing	188
3.	Kalibrierte Schleifen verändern	191
IV.	Schlichtung von Konflikten im Berufsleben	194
1.	Im Interessenkonflikt vermitteln	194
2.	Schlichtungs- und Vermittlungsgespräch. Die „7-Himmel“-Physiologie	197
3.	Schule des Wünschens - einfache Form	203
4.	Schule des Wünschens - erweiterte Form	205
a.	Formulierungen zur Transformation der Ele- mente einer kalibrierten Schleife in Wunsche	206
b.	Interventionen zur Sicherstellung der Wohl- geformtheit eines Wunsches	207
c.	Schule des Wünschens - Übung der erweiterten Form	213
5.	Vermittelnder Berater bei versteckten Zielen	217

Viertes Kapitel: Metaphern. 221

Arbeiten mit Metaphern 227

- 1. Metaphorische Vergleiche 227
- 2. Metaphorische Äußerungen 228
- 3. Isomorphe Metapher-Geschichten 231
- 4. Feedback-Instruktionen 236
- 5. „Die Katze und der Papagei“ 237
- 6. Nutzung von spezifischen NLP-Mustern 241
- 7. Das dicke Kaninchen 244
- 8. Verschachtelte Geschichten 250
- 9. Metaphern verfeinern 252
 - a. Spiegeln und Führen mit Repräsentations-
systemen 253
 - b. Spiegeln und Führen mit Satir-Kategorien 254
 - c. Dramatische Elemente zur Erzeugung
von Spannung 262
- 10. Imperative Metaphern 262
- 11. Eigenmetaphern entwickeln 265
- 12. Konfliktpotentiale aufdecken in Doppelbildern 267
- 13. Kurzmetaphern fürs Berufsleben 270
- 14. Metaphern für Seminare 274
 - Die Strafe 275
 - Harro, der Hofhund 277
 - Der verliebte Bote 280

Fünftes Kapitel: Arbeiten mit Bodenankern. 283

I. Einfache Arbeiten mit Bodenankern 285

- 1. Circle of Excellence 285
- 2. Walt-Disney-Strategie 288

II. Neurologische Ebenen verankern 294

- 1. Eine Ressource stabilisieren und generalisieren 295
- 2. Vom Problem zum Ziel (Alignment) 301
- 3. Ziele erreichen durch die neurologischen Ebenen 306

III. Wahrnehmungspositionen verankern 310

- 1. Meta-Mirror nach Robert Dilts 311
- 2. Meta-Mirror für soziale Probleme nach Bernd Isert 317
- 3. Mentoren-Technik 322

Sechstes Kapitel: Timeline-Arbeit	327
I. Die Erforschung von Timelines	333
1. Die innere Timeline herausfinden	333
2. Schweben über der Timeline	335
3. Bodentimeline auslegen	338
4. Vorteile und Nachteile bestimmter Formen von Timelines	341
Experimente mit der Timeline - Übung	342
5. Arbeiten mit Submodalitäten und Formen der Timeline	343
a. Schwer zugängliche Erfahrungen	344
b. Arbeit mit Submodalitäten der Timeline bei Traumata	345
c. Formveränderung der Timeline bei „negativer Vergangenheit“	347
II. Timelinearbeit mit der Vergangenheit	350
1. Ressourcen einsammeln	351
2. Paralleles Leben	353
3. Entscheidungen aufarbeiten	355
4. Gefühle ändern mit der Timeline	358
5. NLP-Standard-Vorgehensweisen auf der Timeline	361
a. Timeline Change History	361
b. Timeline Phobietechnik	364
c. Timeline Traumatechnik	366
d. Timeline Decision-Destroyer	372
e. Reimprinting auf der Timeline	377
III. Timelinearbeit mit der Zukunft	385
1. Angst und Furcht ändern	385
2. Ziele erreichen auf der Bodentimeline	387
3. Ziele erreichen auf der inneren Timeline	392
 Glossar	 397
Anmerkungen	404
Verzeichnis der verwendeten Literatur	409