

NLP

Eine Einführung

- Fähigkeiten entdecken
- Bewußtsein entwickeln
- Leben verändern

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1. Was ist NLP?	11
• Wie Sie mit diesem Buch am effektivsten arbeiten	14
• Tips zum guten Gelingen	16
2. Heilender Humor	19
<i>Übung</i> : Probleme weglachen	19
3. Reise ins Innere Ihrer Erlebniswelt	21
4. Die Welt der inneren Bilder	25
4.1 Vom Umgang mit unangenehmen Bildern	25
<i>Übung</i> : Angstgegner beseitigen	25
<i>Übung</i> : Notfallschalter für unangenehme Bilder	28
<i>Übung</i> : Innere Farben verändern	29
<i>Übung</i> : Ort und Entfernung verändern	31
<i>Übung</i> : Innere Bilder auflösen	33
<i>Übung</i> : Hell – Dunkel	35
<i>Übung</i> : Einen Spiegel zerspringen lassen	36
<i>Übung</i> : Bilder verbrennen	36
<i>Übung</i> : Bilder zerfließen lassen	37
4.2 Erkennen Sie sich selbst?!	38
4.3 Intensivieren Sie Ihre Bilderwelt	42
<i>Übung</i> : Bildliches Vorstellen allgemein	42

<i>Übung</i> : Farbintensität eines Bildes	44
<i>Übung</i> : Helligkeit eines Bildes	45
<i>Übung</i> : Entfernung eines Bildes	45
4.4 Gewußt wie – ein Überblick über das, was wirkt ...	47
5.: Ihre innere Klangwelt	51
5.1 Umgang mit kritischen Stimmen	51
<i>Übung</i> : Stimmen besingen und verzerren	51
<i>Übung</i> : Mit der eigenen Stimme sprechen	53
<i>Übung</i> : Verändern des Ortes	54
<i>Übung</i> : Die Nörgelstimme abstellen	55
5.2. Wie sprechen Sie eigentlich mit sich selbst?	57
<i>Übung</i> : Die innere Stimm lage einordnen	57
<i>Übung</i> : Die innere Stimmqualität ändern	60
5.3 Lernen Sie die Klangmöglichkeiten Ihres	
Inneren kennen	62
•Klangliches Vorstellen im allgemeinen	63
•Mono – Stereo – Dolby Surround	63
<i>Übung</i> : Monoklang-Hören im Inneren	65
<i>Übung</i> : Stereoklang-Hören im Inneren	65
<i>Übung</i> : Dolby-Surround-Hören im Inneren	66
<i>Übung</i> : Lautstärke regeln	67
<i>Übung</i> : Entfernung und Ort einstellen	67
<i>Übung</i> : Rhythmische Klänge einsetzen	68
<i>Übung</i> : Ein Musikstücke-Inventar anlegen	69
<i>Übung</i> : Ihr Privat-Chor	70

6.	Das Reich der Empfindungen	73
6.1	Umgang mit unangenehmen Empfindungen	74
	<i>Übung:</i> Einer Empfindung die Spannung nehmen	76
	<i>Übung:</i> Empfindungen aus dem Körper gehen lassen .	77
6.2	Wie steht es mit Ihrem Körperbewußtsein?	78
	<i>Übung:</i> In-sich-hineinspüren	80
6.3	Bereichern Sie Ihre Empfindungswelt	82
	<i>Übung:</i> Temperaturempfindungen steuern	82
	<i>Übung:</i> Angenehm Berührendes erinnern	83
	<i>Übung:</i> Meisterübung	84
7.	Lebendiges Bild-Klang-Empfinden	87
	<i>Übung:</i> Ihr innerer Ort der Ruhe und Kraft	88
	<i>Übung:</i> Musterübung für die Gestaltung eines Erlebnisraumes	91
8.	Erlebnis Meditation	93
8.1	Trance-Grundlagen.....	94
	<i>Übung:</i> Einen Trancezustand herbeiführen	94
	<i>Übung:</i> Wieder ins Hier und Jetzt zurückkommen	96
	<i>Übung:</i> Trancereise ins Paradies	97
	Tiefere Trancezustände	98
8.2	Vertiefende Trance	99
	Einige Grundlagen vorab	99
	<i>Übung:</i> I. Grundeinstellungen des Sehens	101
	<i>Übung:</i> II. Grundeinstellungen des Hörens	104
	<i>Übung:</i> III. Grundeinstellung des Fühlens	107

<i>Übung:</i> IV. Die Meisterstufe – das Zusammenführen .	109
8:3 Was Sie in einer tieferen Trance für sich tun können	112
<i>Übung:</i> Rückzug in die Fülle	112
<i>Übung:</i> Reinigungsritual	113
<i>Übung:</i> Begegnungen	113
<i>Übung:</i> Eine lebendigere innere Erlebniswelt	114
<i>Übung:</i> Was gehört wirklich zu mir?	114
9. Problemlösung durch Augenrollen	117
<i>Übung:</i> Augenrollen	118
10. Wiederholbare Gefühlszustände	123
<i>Übung:</i> Anker setzen – Gefühle abrufen	124
10.1 Tips und Kniffe	127
<i>Übung:</i> Sich in die Erinnerung „hineinbegeben“	129
<i>Übung:</i> Erinnern von Einzelheiten	130
<i>Übung:</i> Gefühlsanker verstärken	132
<i>Übung:</i> Gefühle stärker spüren	133
10.2 Der magische Kreis	133
<i>Übung:</i> Der magische Kreis	134
10.3 Gefühlszustände an Gesten ankern	136
10.4 Anker im Alltag	137
10.5 Superkleber für den Geist	140
<i>Übung:</i> Superkleber für den Geist	141

11. Zwanghaftes Verhalten lösen.....	145
<i>Übung</i> : Zwänge zerplatzen lassen	145
<i>Übung</i> : Zwanghaftes Verhalten an einen sinnvolleren Ort geben	149
12. Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen	153
12.1 Bewußte Auseinandersetzung	154
<i>Übung</i> : Kontaktaufnahme mit einem Persönlichkeits- anteil	154
12.2 Wenn man mit sich selbst verschiedener Meinung ist.....	158
<i>Übung</i> : Mit sich einer Meinung werden	158
12.3 Persönlichkeitsanteile, die noch in den Kinderschuhen stecken	161
<i>Übung</i> : Eine kleine Persönlichkeit	163
<i>Übung</i> : Trost und Geborgenheit geben	165
<i>Übung</i> : Jemand, der etwas erklärt	165
<i>Übung</i> : Ein Freund oder Spielkamerad sein	166
<i>Übung</i> : Einen Schockzustand heilen	167
<i>Übung</i> : Einen Teil erwachsen werden lassen	168
12.4 Wenn der Körper etwas zu sagen versucht	170
<i>Übung</i> : Signale des Körpers erkennen	170
Was tun, wenn's nicht funktioniert?!	173
Mögliche Fehler beim Ausführen der <i>Übungsanleitung</i>	174
Wenn eine Übung für einen Inhalt nicht geeignet ist...	174

Wenn etwas gegen die Erreichung des gewünschten	
Zieles spricht	175
<i>Übung</i> : Innere Einwände erkennen	176
Wenn ein Profi-Therapeut gefragt ist	178