



Romilla Ready und Kate Burton

Neuro-Linguistisches Programmieren für dummies®

3. Auflage 2017

Übersetzung aus dem Englischen von Claudia und Oliver Leu
und Britta Kremke

WILEY

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Danksagung der Autoren	7
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	22
Törichte Annahmen über den Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Willkommen in einer schönen neuen Welt	23
Teil II: Freunde gewinnen und Menschen beeinflussen	23
Teil III: Die Werkzeugkiste öffnen	24
Teil IV: Mit Worten bezaubern	24
Teil V: Ihre NLP-Kenntnisse umsetzen	24
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	24
Teil VII: Anhänge	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	25
TEIL I	
WILLKOMMEN IN EINER SCHÖNEN NEUEN WELT	27
Kapitel 1	
NLP kurz gefasst	29
Was ist NLP?	29
Ein paar kurze Definitionen	31
Wo alles anfing und wo es hinführt	31
Eine Bemerkung zur Integrität	32
Die Säulen des NLP:	
Direkt und unkompliziert	32
Modelle und Modellbildung	34
Das NLP-Kommunikationsmodell	34
Master-Modeling	35
Tipps für die wirkungsvollere Anwendung des NLP	35
An erster Stelle steht die Einstellung	36
Wissbegier und Irritation sind gut für Sie	36
Die Veränderung liegt bei Ihnen	36
Viel Spaß	37

Kapitel 2

Einige grundlegende Annahmen des NLP	39
NLP-Grundannahmen	40
Die Landkarte ist nicht das Gebiet.	40
Wahrnehmung durch Ihren persönlichen Filter	40
Unbekannte Gebiete: Anhand der Landkarte einer anderen Person reisen	41
Menschen reagieren gemäß ihrer Landkarte der Welt	42
Es gibt kein Scheitern, nur Feedback.	42
Die Bedeutung der Kommunikation ist die Reaktion, die sie hervorbringt	44
Wenn das, was Sie tun, nicht funktioniert, versuchen Sie etwas anderes	44
Es ist unmöglich, nicht zu kommunizieren.	46
Jeder hat alle Ressourcen in sich, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.	46
Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.	46
Der Mensch zeichnet sich nicht allein durch sein Verhalten aus	48
Körper und Geist hängen miteinander zusammen und beeinflussen sich gegenseitig	49
Wahlmöglichkeiten sind besser als keine Wahlmöglichkeiten	50
Das Modellieren von Erfolgsstrategien führt zum Erfolg.	50
Zum Schluss noch: Erst mal ausprobieren.	51

Kapitel 3

Wer lenkt den Bus?	53
Wie unsere Ängste uns in die falsche Richtung lenken können	54
Bewusst und unbewusst.	54
Das schrullige Unterbewusste	55
Das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) – Ihr Ortungssystem.	58
Wie Erinnerungen erzeugt werden	59
Posttraumatische Stresserkrankung.	59
Phobien	61
Die Phobie-Schnelltherapie	62
Werte und Glaubenssätze machen den Unterschied.	63
Die Macht der Glaubenssätze	63
Mit den eigenen Werten arbeiten	66
Die zukünftige Realität tagträumen	71

Kapitel 4

Das Leben in die Hand nehmen	73
Die Kontrolle über Ihr Erinnerungsvermögen übernehmen.	73
Sie sehen es, weil Sie es glauben.	75
Das Spiel mit der Schuldzuweisung.	76
Im Problem-Rahmen stecken bleiben.	77
Sich in den Ergebnis-Rahmen versetzen.	77

Der Weg zur Kompetenz.....	78
Wissen, was man will.....	78
Smarter als SMART: Wohlgeformte Ziele kreieren.....	79
Die Vier-Punkte-Formel für Erfolg.....	84
Das Rad des Lebens drehen.....	85
Traumtagebuch über die Ziele führen.....	85
Einfach loslegen.....	88

TEIL II

FREUNDE GEWINNEN UND MENSCHEN BEEINFLUSSEN..... 89

Kapitel 5

Die Kommunikationstasten drücken..... 91

Das NLP-Kommunikationsmodell.....	92
Szenario 1.....	92
Szenario 2.....	93
Der Kommunikationsprozess.....	94
Sieben plus/minus zwei.....	94
Jedem das Seine.....	97
Effektive Kommunikation ausprobieren.....	103

Kapitel 6

Den Weg zu besserer Kommunikation sehen, hören und fühlen..... 105

Die Modalitäten ... VAK zwischen dir und mir.....	106
Die Realität filtern.....	106
Hören, wie andere denken.....	108
Der Welt der Worte lauschen.....	110
Durch Wörter Rapport aufbauen.....	110
Hilfe von Übersetzern.....	111
Die Augen machen den Unterschied.....	113
Das VAK-System für sich arbeiten lassen.....	117

Kapitel 7

Rapport erzeugen..... 121

Warum Rapport wichtig ist.....	122
Rapport erkennen.....	122
Herausfinden, mit wem Sie Rapport aufbauen wollen.....	123
Grundtechniken zum Aufbau von Rapport.....	125
Acht schnelle Methoden zur Verbesserung von Rapport.....	126
Das Kommunikationsrad und der Aufbau von Rapport.....	127
Matching und Spiegeln.....	129
Vom Pacen zum Leadern.....	130
Rapport bei virtueller Kommunikation aufbauen.....	131

14 Inhaltsverzeichnis

Wie und warum man Rapport unterbricht	132
Wie man sensibel Rapport unterbrechen kann.....	133
Die Macht des Wörtchens »aber«	134
Andere Standpunkte verstehen.....	135
Wahrnehmungspositionen erforschen.....	135
Der NLP-Meta-Mirror.....	136

Kapitel 8

Verstehen, um verstanden zu werden: Metaprogramme .. 139

Grundlegendes zu Metaprogrammen	140
Metaprogramme und Sprachmuster betrachten	141
Metaprogramme und Verhalten erkunden	141
Proaktiv/Reaktiv.....	143
Hin zu/Weg von	144
Option/Verfahren	147
Intern/Extern	149
Überblick/Detail	150
Ähnlichkeiten/Ähnlichkeiten und Unterschiede/Unterschiede.....	152
Metaprogrammkombinationen.....	154
Ihre Metaprogramme entwickeln	155

TEIL III

DIE WERKZEUGKISTE ÖFFNEN..... 157

Kapitel 9

Anker werfen 159

NLP-Anker: Los geht's	160
Einen Anker setzen und einen besonderen Zustand aufbauen	160
Zustände hervorrufen und kalibrieren	162
Das persönliche Anker-Repertoire aufbauen.....	164
Persönliche Anker erkennen	164
Gefühlszustände durchleben: »Sequencing States«.....	166
Zustände mit Ankern verändern	167
Versuchen Sie's mal mit Barock-Beat	168
In jemandes Fußstapfen treten	169
Anker für Fortgeschrittene.....	169
Negative Anker verändern	170
Bühnen-Anker.....	171
Ein letztes Wort zu Ankern.....	173

Kapitel 10

Mit den Hebeln spielen	175
Submodalitäten: Wie wir unsere Erfahrungen speichern	176
Grundlegende Informationen oder was Sie wissen müssen, bevor Sie anfangen	176
Assoziieren oder Dissoziieren	177
Die Details Ihrer Erinnerungen definieren	177
Ein wenig Übung	180
Ihre kritischen Submodalitäten erkennen	181
Änderungen in der Realität vornehmen	182
Eine Erfahrung entschärfen	182
Einschränkende Glaubenssätze ändern	183
Einen bestärkenden Glaubenssatz erzeugen	184
Rückenschmerzen loswerden	184
Den Swish verwenden	185
Arbeitsblatt: Submodalitäten	187

Kapitel 11

Veränderung durch logische Ebenen	189
Der Blickwinkel zählt	189
Logische Ebenen	190
Die richtigen Fragen stellen	191
Logische Ebenen systematisch angehen	191
Praktische Anwendungen für logische Ebenen	193
Den richtigen Ansatz für Veränderungen finden	194
Umwelt	194
Verhalten	195
Fähigkeiten	196
Glaubenssätze und Werte	198
Identität	199
Ziel	200
Die Ebenen anderer Menschen verstehen: Sprache und logische Ebenen ...	201
Übung zu logischen Ebenen: Teambildung bei der Arbeit und in der Freizeit .	202

Kapitel 12

Fahrgewohnheiten: Die geheimen Programme durchschauen	205
Die Entwicklung von Strategien	206
Das Reiz-Reaktions-Modell	206
Das TOTE-Modell	206
NLP-Strategie = TOTE + Rep-System	207
Das NLP-Strategiemodell in Aktion	207
Schau mir in die Augen: Die Strategie des anderen erkennen	209

Strategien verinnerlichen	210
Neue Fähigkeiten erwerben	210
Die Programme neu kodieren	211
Gewusst wie	212
NLP-Strategien für Liebe und Erfolg einsetzen	213
Strategie der innigen Liebe	213
Strategien zum Beeinflussen von Menschen	214
Die NLP-Buchstabierstrategie	216

Kapitel 13

Zeitreise	219
Wie ihre Erinnerungen aufgebaut sind	220
Ihre Zeitlinie ausfindig machen	221
Zeitlinien ändern	222
Reise auf der persönlichen Zeitlinie zu einem glücklicheren Selbst	225
Negative Emotionen und einschränkende Entscheidungen abbauen. . .	225
Vergebung finden	228
Ihr jüngeres Selbst trösten	228
Sorgen loswerden	228
Eine bessere Zukunft gestalten	229

Kapitel 14

Alles klar unter Deck	233
Hierarchie des Konflikts	234
Vom Ganzen zu Teilen	235
Die Absichten der Teile	235
Zum Kern des Problems vordringen	236
Hilfe, ich liege mit mir selbst im Streit	237
Dem Unbewussten zuhören	237
Partei ergreifen	237
Ganz werden: Ihre Teile integrieren	238
Verhandlungs-Reframing	238
Reframing – so tun, als ob	240
Größere Konflikte	241

TEIL IV

MIT WORTEN BEZAUBERN	243
-----------------------------------	------------

Kapitel 15

Der Kern der Sache: Das Meta-Modell	245
Mit dem Meta-Modell präzise Informationen sammeln	246
Tilgung – sich vage ausdrücken	248
Generalisierungen – hüten Sie sich vor »immer«, »müsste« und »sollte«	249
Verzerrung – dieses Quäntchen Fantasie	252

Das Meta-Modell anwenden	254
Zwei einfache Schritte	254
Ein paar Warnungen	255

Kapitel 16

Das Publikum hypnotisieren 257

Die Sprache der Trance – das Milton-Modell	257
Sprachmuster und das Milton-Modell	259
Andere Aspekte des Milton-Modells	260
Die Kunst der vagen Sprache und warum sie wichtig ist	262
Tiefer und immer tiefer	263
Sich mit der Vorstellung von Hypnose anfreunden	265
Alltagstrancen	265

Kapitel 17

Geschichten, Fabeln und Metaphern: Märchen erzählen, um das Unbewusste zu erreichen 269

Geschichten, Metaphern und Sie	270
Die Geschichte Ihres Lebens	270
Grundlagen des Geschichtenerzählens	270
Bei der Arbeit Geschichten erzählen	271
Ein Geschenk für die nächste Generation	273
Wirkungsvolle Metaphern	273
Metaphern im NLP	274
Mit Metaphern neue Lösungen finden	275
Direkte und indirekte Metaphern	276
Eigene Geschichten entwickeln	277
Das Notizbuch für persönliche Geschichten	278
Weitere Methoden, Ihr Erzähltalent zu trainieren	278
Das erinnert mich an ...: Schleifen in Ihre Geschichte einbauen	279

Kapitel 18

Die richtigen Fragen stellen 283

Bevor Sie anfangen: Tipps und Strategien zu Fragestellungen	284
Bei der Sprache aufräumen	284
Es kommt darauf an, wie Sie sind	288
Drücken Sie mal auf »Pause«	289
Testen Sie Ihre Fragen	290
Machen Sie positive Aussagen zur Regel	290
Herausfinden, was Sie wollen	290
Was will ich?	290
Was wird mir das bringen?	291
Entscheidungen treffen	291
Einschränkende Glaubenssätze infrage stellen	292

Die richtige Person für den Job finden: Eine Frage der Motivation	294
Was wollen Sie in Ihrer Arbeit?	294
Warum ist das wichtig?	295
Woher wissen Sie, ob Sie gute Arbeit geleistet haben?	295
Warum haben Sie Ihre jetzige Arbeit gewählt?	295
Sich selbst überprüfen	296

TEIL V

IHRE NLP-KENNTNISSE UMSETZEN 297

Kapitel 19

Schnupperkurs Modeling 299

Durch Modellbildung neue Fähigkeiten entwickeln	300
Modellbildung ist ein angeborenes Talent	302
In eine tiefere Struktur eindringen	303
Aus Fallbeispielen lernen, Modelle zu bilden	304
Vorbild wider Willen	305
Der Tanz des Regenmachers	307
Die wichtigsten Schritte im Modeling	307
Wissen, was man erreichen will	308
Das Vorbild identifizieren	308
Eine Modeling-Methode finden, mit der man gut arbeiten kann	310
Informationen sammeln	310
Das Modell bilden	311
Den Prototyp testen	312
Verbesserung durch Vereinfachung	313

Kapitel 20

Veränderungen leichter machen 317

Klarheit und Orientierung finden	318
Die Struktur einer Veränderung verstehen	319
Die Trauerphasen nach Kübler-Ross	319
Die logischen Ebenen im NLP	322
An Werten festhalten	327
Die Bedeutung einer klaren Kommunikation erkennen	328
Die richtige Einstellung zu einer Veränderung entwickeln	330
Ängste ablegen	330
Bereit für Experimente	333
Wo man Hilfe bekommt	333
Ressourcen stärken	334
Pacing in die Zukunft	334
Die Route festlegen	335
Einen Schritt weiter gehen	335
Den ersten Schritt machen	336
Feiern und zum Abschluss kommen	336

TEIL V**DER TOP-TEN-TEIL..... 339****Kapitel 21****Zehn Anwendungen von NLP..... 341**

Sich weiterentwickeln	341
Ihre persönlichen und geschäftlichen Beziehungen steuern	342
Eine Win-win-Lösung aushandeln	342
Umsatzziele erreichen	344
Eindrucksvolle Präsentationen erstellen	344
Zeit und andere kostbare Ressourcen managen	345
Durch Coaching zum Erfolg	346
Mithilfe von NLP etwas für die Gesundheit tun	347
Verbindung zum Publikum aufbauen: Ratschläge für Trainer und Lehrende ..	347
Den Job bekommen.....	348

Kapitel 22**Zehn Bücher für Ihre Bibliothek 351**

Die Veränderung von Glaubenssystemen, NLP-Glaubensarbeit	351
Der Weg zur Inneren Quelle.	351
Neue Wege der Kurzzeit-Therapie	352
Die Magie gekonnter Präsentation	352
Wort sei Dank. Von der Anwendung und Wirkung effektiver Sprachmuster ..	352
Das Robbins Power Prinzip, Wie Sie Ihre wahren inneren Kräfte sofort einsetzen	352
Triffst Du 'nen Frosch unterwegs ... – NLP für die Praxis	353
Die NLP-Kartei, Practitioner-Set und das Practitioner Übungs-Set	353
NLP Handbuch für Anwender. NLP aus der Praxis für die Praxis.....	353
Metaphern-Lernbuch, Der Wächter am Tor zum Zauberwald	353

Kapitel 23**Nicht ganz zehn Onlinequellen zu NLP 355**

NLP.de.....	355
Gundl Kutschera	355
Junfermann-Verlag	356
Metaforum	356
Thies Stahl.....	356
Verbände: DVNLP, ÖDVNLP und Swiss NLP.....	356
NLP-professional	356

Kapitel 24**Zehn Filme, die NLP-Prozesse enthalten 357**

Besser geht's nicht.	357
Die Farbe Lila	357
Die Verurteilten	358

20 Inhaltsverzeichnis

Erbsen auf halbsechs	358
Eva mit den drei Gesichtern.....	358
Feld der Träume.....	358
Frida.....	358
Gattaca	358
Kick it like Beckham.....	359
Matrix	359
NLP in Filmen.....	359
A: Adressliste.....	361
B: Die Checkliste für wohlgeformte Ziele	363
C: Rapport aufbauen	365
Stichwortverzeichnis.....	367