

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Praxiswissen NLP

NLP – Was ist das?	7
▪ Wofür der Begriff steht	8
▪ Die 15 Grundannahmen im NLP	15
▪ So funktioniert unsere Wahrnehmung laut NLP	25
NLP-Technik 1: Wie Sie Kontakt herstellen	35
▪ Rapport als Basis gelungener Kommunikation	36
▪ In drei Schritten zu einer besseren Verständigung	39
▪ Durch Wahrnehmungspositionen die Perspektive wechseln	51

NLP-Technik 2: Ziele erreichen, Ressourcen nutzen	61
▪ Die Zielarbeit im NLP	62
▪ Neun Regeln für wohlgeformte Ziele	65
▪ Persönliche Ziele erreichen	73
▪ Mit der Ankertechnik Ressourcen nutzen	76
NLP-Technik 3: Sprache als wirkungsvolles Instrument einsetzen	81
▪ Warum die Verständigung mittels Sprache funktioniert	82
▪ Mit Sprache über Sprache reden	84
▪ So stellen Sie die richtigen Fragen	88
NLP-Technik 4: So gelingen Veränderungen	103
▪ Was soll anders werden?	104
▪ Die Wahrnehmung durch Submodalitäten steuern	109
▪ Drei NLP-Methoden für erfolgreiche Veränderungen	114

Teil 2: Training NLP

Mit allen Sinnen wahrnehmen	127
▪ Test: Welcher Wahrnehmungstyp sind Sie?	129
▪ Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung	133
▪ Sinnesspezifische Sprache flexibel einsetzen	135
Kontakt herstellen	143
▪ Rapport aufbauen und verbessern	145
▪ Vom Pacing zum Leading	151
▪ Wechseln Sie die Perspektive	153
Wohlgeformte Ziele setzen und erreichen	161
▪ Fehler bei der Zielformulierung erkennen	163
▪ Konkrete Ziele formulieren	171
▪ Eine Zielstrategie entwickeln	177
▪ Eigene Ressourcen erkennen und nutzen	191

Sprache als wirkungsvolles Instrument nutzen	203
▪ Persönliche Sprachmuster erkennen	205
▪ Kontakt herstellen und begeistern	213
▪ Mit Fragen die Kommunikation verbessern	219
▪ Lebendige und aussagekräftige Sprache verwenden	229
Bewusst Impulse für Veränderung setzen	233
▪ Das Spiel mit den Unterschieden	235
▪ Modelling für persönliche Veränderung nutzen	239
▪ Situationen umdeuten	243
▪ Literaturverzeichnis	247
▪ Stichwortverzeichnis	248