

Inhalt

Teil 1: Praxiswissen NLP

NLP – was ist das?	7
Wofür der Begriff steht	8
Die 15 Grundannahmen im NLP	14
So funktioniert unsere Wahrnehmung laut NLP	24
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	64
Persönliche Ziele erreichen	74
Mit der Ankertechnik Ressourcen nutzen	77

NLP-Technik 3: Sprache als wirkungsvolles

Instrument einsetzen

83

Warum die Verständigung mittels Sprache funktioniert 84

Mit Sprache über Sprache reden 87

So stellen Sie die richtigen Fragen 91

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

Teil2: 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

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 einsetzen	233
Das Spiel mit den Unterschieden	235
Modelling für persönliche Veränderung nutzen	239
Situationen umdeuten	243
Literaturverzeichnis	247
Stichwortverzeichnis	248