

Egon R. Sawizki

NLP im Alltag

- ▷ Einführung
- ▷ Techniken
- ▷ Übungen

GABAL

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	5
Inhaltsverzeichnis	7
Arbeitshinweise	11
Einführung	13
1. Was ist NLP?	19
1.1 Grundstrukturen des NLP	21
1.2 Modellieren	23
1.3 Verbale und nonverbale Hinweise im Kommunikationsprozeß	29
1.4 Die logischen Ebenen	34
1.5 Die „neurologischen“ Ebenen	40
1.6 Grundannahmen und Prinzipien	40
1.7 Zusammenfassung	43
2. Die Bedeutung der Wahrnehmung	47
2.1 Wie funktioniert Wahrnehmung?	49
2.2 Bevorzugte Repräsentationssysteme	53
2.3 Die Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeit	56
2.4 Den eigenen Wahrnehmungstyp erkennen	67
2.5 Augenbewegungen	72
3. Die Welt des anderen entdecken	83
3.1 Der Wert gezielter Wahrnehmung	85
3.2 Kalibrieren	87
3.3 Rapport	94
3.4 Pacing	94
3.5 Leading	96
3.6 Unterbrechen des Rapports	101
4. Die Macht der Sprache	105
4.1 Verbindung von Sprache und Erfahrung	107
4.2 Unspezifische Substantive	109
4.3 Unspezifische Verben	109

4.4	Vergleiche	110
4.5	Bewertungen	110
4.6	Nominalisierungen	110
4.7	Modaloperatoren der Möglichkeit	111
4.8	Modaloperatoren der Notwendigkeit	112
4.9	Universelle Quantifizierungen	113
4.10	Komplexe Äquivalenz	114
4.11	Vorannahmen	114
4.12	Ursache und Wirkung	115
4.13	Gedankenlesen	115
4.14	Die Klärungen im Überblick	116
5.	Genauere Zielbestimmung	121
5.1	Ziele	123
5.2	Kriterien der wohlgeformten Zielbestimmung	124
5.2.1	Eigeninitiative	124
5.2.2	Klarer Kontext	124
5.2.3	Positive Formulierung	124
5.2.4	Sinnesspezifische Konkretheit	125
5.2.5	Keine Vergleiche	125
5.2.6	Kurzer Feedbackbogen	125
5.2.7	Hier und Jetzt	126
5.2.8	Ökologie	126
5.2.9	Ressourcen	126
	Übung zur Zielbestimmung	127
5.3	Kurzreframing	128
5.4	Die Als-ob-Technik	128
6.	Ankern	133
6.1	Ankern als menschliche Orientierung	135
6.2	Moment of Excellence	137
6.3	Analyse eigener Anker	144
7.	Reframing	149
7.1	Wie andere Bedeutungen entstehen	151
7.2	Bedeutungsreframing	153
7.3	Kontextreframing	155

7.4	Reframing in komplexen Situationen	156
7.5	Six-Step-Reframing	158
Literaturhinweise		163
Fachausdrücke		167
Stichwortverzeichnis		177