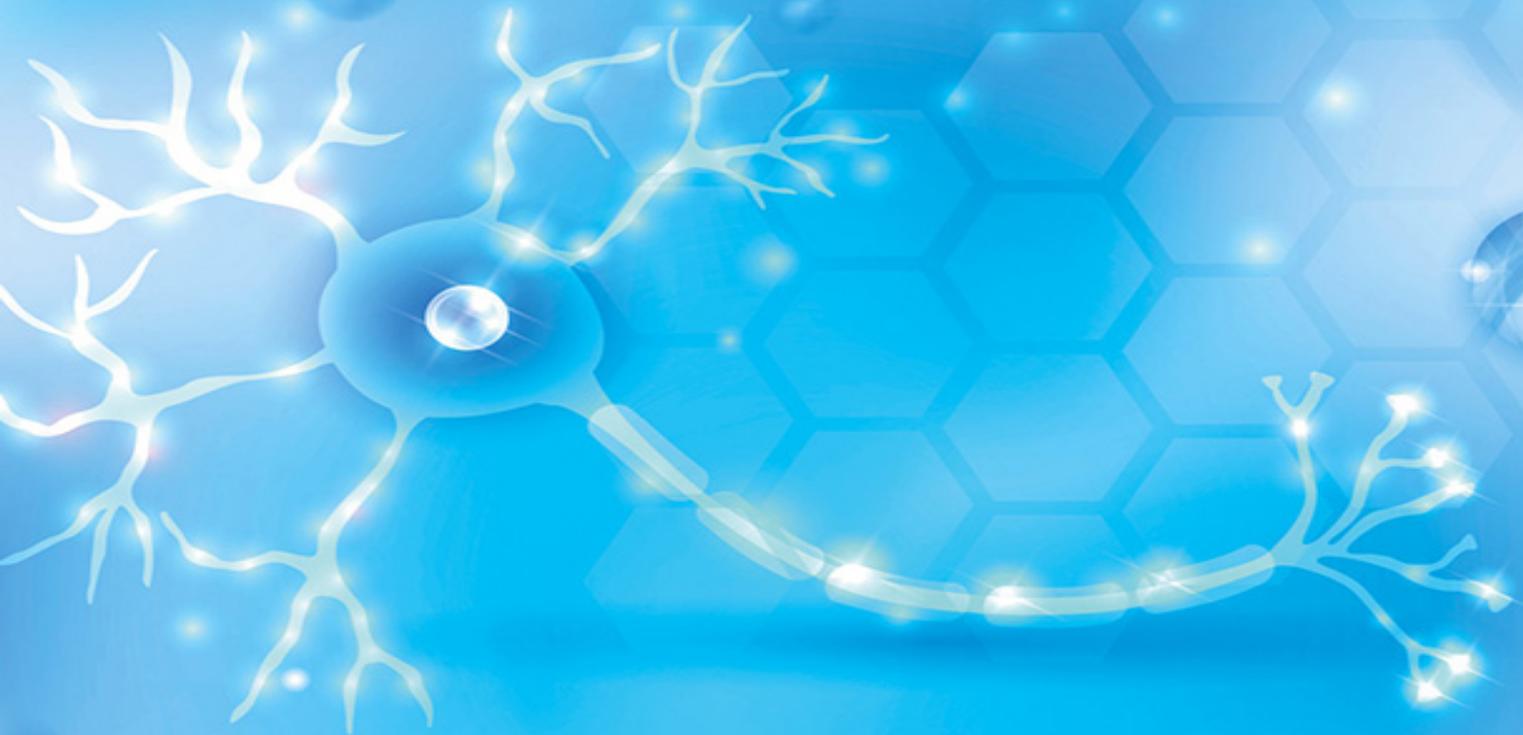


# NLP für ANFÄNGER

WIE SIE EINFACHE MODELLE UND STRATEGIEN NUTZEN, UM DIE SCHWÄCHEN DER MENSCHLICHEN PSYCHOLOGIE ZU IHREM VORTEIL ZU VERWEDEN



---

INKL. RAPPORT, ANKERN, REFRAMING,  
SWISH-TECHNIK UVM.

---

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# INHALT

Das erwartet Sie in diesem Ratgeber

Was ist NLP?

Die Geschichte des NLP

NLP und die vorgebrachte Kritik

Ziele & Anwendungsbereiche des NLP

    Anwendungsbereiche

    Ziele

    Pacing

    Leading

Die NLP-Vorannahmen

    12 Vorannahmen

NLP-Methoden und -Übungen für Ihren Alltag....

    Rapport

    Ankern

    Der magische Kreis (Ankern)

    Six-Step-Reframing

        Schritt 1: Problem identifizieren

        Schritt 2: Positive Absicht herausarbeiten

        Schritt 3: Bereit für neue Wege?

        Schritt 4: Neue Wege suchen

        Schritt 5: Öko-Check

        Future Pace

    New Behaviour Generator

    Swish-Technik

VAKOG (Repräsentations-systeme)

Metamodell

Smart-Methode

Timeline

Milton-Modell

Strategien

Das Verändern von Bildern im Kopf

    Bilder verkleinern

    Bilder verbrennen

    Bilder abdunkeln

    Gefühle durch Musik ändern

Schlusswort

*„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass  
du dein Leben ändern kannst, indem du deine  
Geisteshaltung änderst.“*

- Albert Schweitzer -

## **Das erwartet Sie in diesem Ratgeber**

**A**lle Menschen haben Probleme.

Oft suchen wir die Lösungen um uns herum, bei anderen Menschen, bei unglücklichen Umständen, zur Not auch Gott oder anderen übernatürlichen Kräften, doch kommen die Probleme meist von uns selbst. Ein großer Teil von ihnen resultiert aus Fehlern in der zwischenmenschlichen Kommunikation oder durch Traumata und negative Erfahrungen in unserer Vergangenheit, die durch die Verankerung in unserem Unterbewusstsein zu bestimmten Verhaltensmustern führen. Eine Studie von SIS International Research fand heraus, dass circa 40 Prozent der Zeit in Unternehmen durch schlecht koordinierte Gruppenarbeit verschwendet werden. Schlechte Kommunikation kann unseren Alltag ungemein erschweren und sorgt für diverse Probleme. Gleiches gilt für ungewollte Reaktionen unsererseits oder Blockaden, die uns einschränken, und ich garantiere Ihnen, dass auch Sie sich ohne Probleme an eine Situation erinnern können, in der einer der zuvor genannten Punkte für Komplikationen sorgte. Allerdings ist all dies kein Grund, zu verzweifeln oder zu denken, dass dies gegebene Tatsachen sind, an denen wir ohne professionelle Hilfe nichts ändern können. Vieles können wir mit den richtigen Methoden selbstständig aufarbeiten und verbessern. Persönlichkeitsentwicklung kann sowohl von außen (also durch andere Menschen) als auch von innen (also von uns selbst) motiviert sein, Sie müssen nur wissen wie.

Mit diesem Ratgeber möchte ich Ihnen eine Möglichkeit geben, mit der Sie Veränderung und Verbesserung durch

positive Psychologie erfahren können. In den folgenden Kapiteln werden Sie einen theoretischen Überblick über das neurolinguistische Programmieren erhalten. Woher kommt es? Welche wissenschaftlichen Grundlagen dienen zur Entwicklung des NLP? Wie können Sie es selbst effektiv in Ihren Alltag einbauen und davon profitieren? Gibt es Risiken, die Sie beachten sollten? Welche Kritikpunkte werden gegen das NLP vorgebracht? Zu all diesen Fragen werde ich Ihnen in diesem Ratgeber eine Antwort geben und Ihnen dabei helfen, sich Ihr eigenes Bild zu machen. Es gibt viele Stimmen, die NLP befürworten und auf seine Wirksamkeit schwören, doch gibt es ebenso Menschen, die das Gegenteil beteuern.

Nun, ich möchte Ihnen keine dieser Sichtweisen aufzwingen. Vielmehr sollen Sie sich eigenständig Ihre eigenen Gedanken zu diesem Thema machen und selbst zu einem Schluss kommen, was neurolinguistisches Programmieren für Sie bedeutet und was es für eine Bedeutung in Ihrem Leben einnehmen soll. In den folgenden Kapiteln dieses Ratgebers werden Sie alle Informationen erhalten, die Sie benötigen, um sich ein eigenes Bild zu machen, und Ihnen sogar erste Schritte aufgezeigt, welche Ihnen helfen werden, NLP für sich zu nutzen, und wie Sie von den verschiedenen, in diesem Ratgeber aufgeführten, Methoden profitieren können.