



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

MINUTEN

Egon R. Sawizki

NLP im Alltag

GABAL

Egon R. Sawizki

30 Minuten

NLP im Alltag

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Hille & Schäfer, Freiburg
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2003 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
5., überarbeitete Auflage 2011

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

978-3-86936-303-5

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. NLP – ein wirksames Kommunikationsmodell	9
Was erforscht NLP?	9
Modellieren	11
Verbale und nonverbale Hinweise im Kommunikationsprozess	13
Die logischen Ebenen	17
Die „neurologischen“ Ebenen	19
Grundannahmen und Prinzipien	20
2. Die Bedeutung der Wahrnehmung	25
Wie funktioniert Wahrnehmung?	25
Bevorzugte Repräsentationssysteme	29
Die Wahrnehmungsfähigkeit erweitern	30
Den eigenen Wahrnehmungstyp erkennen	34
Augenbewegungen	36
3. Die Welt des anderen entdecken	41
Der Wert gezielter Wahrnehmung	41
Kalibrieren	42
Rapport	45
Pacing	45
Leading	46
Unterbrechen des Rapports	48

4. Die Macht der Sprache	51
Verbindung von Sprache und Erfahrung	51
Linguistische Ansätze mit Klärungen	53
5. Genaue Zielbestimmung	61
Ziele konzentriert anstreben	61
Kriterien wohlgeformter Zielbestimmung	62
Kurzreframing	64
Als-ob-Technik	65
6. Ankern	69
Ankern als menschliche Orientierung	69
Moment of Excellence	70
7. Reframing	75
Entstehung anderer Bedeutungen	75
Bedeutungsreframing	76
Kontextreframing	78
Reframing in komplexen Situationen	79
Six-Step-Reframing	81
Fast Reader	84
Literaturhinweise	93
Register	95

Vorwort

Der GABAL Verlag legt in seiner bewährten 30-Minuten-Reihe einen weiteren Band vor: 30 Minuten NLP im Alltag – ein nach wie vor spannendes Thema, zu dem bereits zahlreiche GABAL-Publikationen erfolgt sind, auch aus der Feder des Autors:

In mehreren Auflagen ist das inzwischen vergriffene Werk: NLP im Alltag – Einführung, Techniken, Übungen erschienen. Es ist sehr verdienstvoll – seitens des Verlags und des Autors –, dem weiterhin bestehenden Bedürfnis nach kurz gefasster und doch kompetenter Information zum Thema NLP Rechnung zu tragen. Auf 96 leserfreundlich gestalteten Seiten werden die wesentlichen Inhalte des Themas und die Techniken von NLP verständlich dargestellt und durch Hinweise auf zielführende Partnerübungen vertieft.

Die Grundstrukturen von NLP werden wie auch die grundlegenden Repräsentationssysteme dargestellt; ferner werden Interventionstechniken und die Bedeutung und Möglichkeiten des Modellierens ebenso wie Rapport, Pacing und Leading ausreichend verdeutlicht, so dass der Leser nicht nur Definitionen erhält, sondern die Zusammenhänge verstehen kann und sogar seine ersten Erfahrungen im Gespräch mit Freunden zu sammeln in der Lage ist. Hierfür bieten die wertvollen Empfehlungen für wirksame Partnerübungen eine besondere Chance.

In zwei der insgesamt sieben Kapitel spielen mit Recht die bekannten NLP-Techniken „Ankern“ und „Reframing“ die zentrale Rolle. Insoweit werden nicht nur Hilfen für eine Verbesserung der Kommunikation geboten, sondern auch bewährte und einleuchtende Beispiele für eine Überprüfung von Verhaltensweisen zur Optimierung des Selbstmanagements.

Eine entscheidende Voraussetzung hierfür ist die verinnerlichte Erkenntnis der Individualität des Menschen, der zum Erfolg nicht irgendeine bewährte Methode übernimmt, sondern die zu ihm passende Methode bzw. Technik prüfen und auswählen sollte.

Dem Autor gelingt es mit seiner Publikation, nach wie vor bestehende Vorbehalte gegenüber NLP, die im Vorwurf der „Hilfeleistung zur Manipulation“ gipfeln, indirekt entgegenzuwirken, indem er durch seine konstruktive Darstellung solchen Einwänden von vornherein einen dafür fruchtbaren Boden erst gar nicht bietet.

Prof. Dr. Hardy Wagner

*Mitbegründer und Ehrenvorsitzender des GABAL e.V.
und Gründer des GABAL Verlags*



30 MINUTEN

Können Sie Grundstrukturen, die NLP als Kommunikationsmodell bietet, erklären?

Seite 10

Was wird bei NLP unter dem Begriff „Modellieren“ verstanden?

Seite 11

Kennen Sie die fünf wichtigsten Repräsentationssysteme?

Seite 12

1. NLP – ein wirksames Kommunikationsmodell

Das „Neuro-Linguistische Programmieren“ (NLP) umfasst sowohl ein Modell zum Studium zwischenmenschlicher Kommunikation als auch Techniken effektiver Kommunikation. Methoden und Interventionstechniken des NLP finden Anwendung in vielen Bereichen menschlicher Kommunikation wie Organisation und Betrieb.

1.1 Was erforscht NLP?

NLP untersucht, wie wir unsere Denk- und Gefühlsprozesse, Verhaltensweisen und sensorischen Erfahrungen organisieren und strukturieren. Relevanz haben jene Prozesse, durch die Informationen über die Umwelt und soziale Interaktionen aufgenommen, kodiert, verarbeitet und wiedergegeben werden. Dabei ist von besonderer Bedeutung, wie Informationen über die fünf Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken) aufgenommen und neurologisch verarbeitet werden.