

NLP

FÜR ANFÄNGER

Mit einfacher Psychologie,
Manipulationstechniken und der
richtigen Körpersprache Schritt für
Schritt zu mehr Erfolg

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

Vorwort

Was ist NLP?

Die Geschichte der Entstehung von NLP

Die 11 Grundpfeiler des NLP

Grundlegende Annahmen des NLP

Übung 1: Finden Sie Ihre bevorzugten
Wahrnehmungskanäle heraus!

NLP-Techniken und -Strategien

Das Ankern

Rapport

Kalibrieren

Pacing und Leading

Six-Step-Reframing

Swish-Technik

Fast Phobia

Warum NLP sich ideal für Manipulationen eignet

Manipulationstechniken

Die hängende Schallplatte aka die Wiederholung

Die Beharrungsfalle

Der Freundschaftstrick

Manipulation durch Erzeugen von Angst

Herdentrieb

Emotionale Tricks

Wie erkennen Sie die Manipulation der anderen?

Das Vier-Methoden- Manipulationsprinzip

Was steckt hinter einer manipulativen
Persönlichkeit?

Grundsätze menschlicher Kommunikation

Die unbewussten Signale unseres Körpers deuten

Augenbewegungsmuster

Die bewussten Signale unseres Körpers

Die goldenen Regeln der Körpersprache

Arme

Augenkontakt

Distanz

Händedruck

Hände

Körperhaltung

Lächeln

Körpersprache und NLP

Sympathie

Die goldenen Regeln der Sympathie

Die Macht der Psyche

Bonus-Material: Mindset-Tagebuch

Mindset-Tagebuch

Tag 1: Im Hier und Jetzt PRÄSENT sein
(Meditation)

- Tag 2: Poster mit Ihrer Komfortzone
- Tag 3: Eine Mindmap ...
- Tag 4: Persönliche Wohlfühlrituale
- Tag 5: Erden Sie sich
- Tag 6: Dankbarkeit aktiv praktizieren
- Tag 7: Achtsamkeitsmeditation
- Tag 8: Zeigen Sie Mitgefühl für sich und andere
- Tag 9: Selbstliebe aktiv praktizieren
- Tag 10: Nicht denken, sondern tun
- Tag 11: Zeit zum Sein und für Kreativität
- Tag 12: Musik heilt die Seele
- Tag 13: Ihr Zuhause verschönern
- Tag 14: Danken Sie sich selbst für Ihre Hingabe

Vorwort

Sie wollen lernen, effektiv andere Menschen zu manipulieren? Dieses Buch möchte Ihnen dabei Ratgeber, Nachschlagewerk und Begleiter sein. Oft denken Menschen, andere zu manipulieren sei etwas Schlechtes. Dabei muss das nicht der Fall sein. Überlegen Sie sich vorab, ob Sie die Person zu etwas zwingen wollen, das dieser nicht guttut.

Wenn Sie diese Frage mit Nein beantworten können, was spricht dann gegen die Anwendung von Manipulationstechniken? Wir alle manipulieren unbewusst ständig andere Menschen und werden ebenso durch andere unbewusst manipuliert. Menschen, die gut manipulieren können, haben nur gelernt, diesen Vorgang bewusst durchzuführen. Oft können wir dadurch sogar einbeziehen, was der andere möchte. Manipulationstechniken können Ihnen also zu einem ethischeren Umgang mit Ihren Mitmenschen verhelfen.

In diesem Buch werden wir uns, entgegen manch anderem Ratgeber zu diesem Thema, vor allem mit der Sichtweise und den Techniken des sogenannten NLP beschäftigen. Was das ist und wie Sie es nutzen können, werden Sie im Verlauf dieses Buches nach und nach lernen. Für diesen Ansatz spricht, dass NLP als gute, erprobte und subtile Methode gilt, andere zu manipulieren. Der andere tut sich schwerer zu erkennen, dass er manipuliert wurde, als bei manch anderer Technik. In diesem Sinne viel Freude beim Lesen dieses Buches!