

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
1. Was ist Neurolinguistisches Programmieren (NLP)? . . . . .	11
1.1 Allgemeines und Geschichte oder drei Antworten auf eine Frage . . . . .	11
1.2 Grundannahmen und Vorgehensweisen . . . . .	14
1.3 Therapeutische Grundelemente . . . . .	16
1.4 Repräsentationssysteme . . . . .	25
1.5 Physiologien . . . . .	36
1.6 Ökocheck und Futurepace (Ökologische Überlegungen und Brückenschlagen in die Zukunft) . . . . .	41
1.7 Eine Auswahl von NLP-Techniken . . . . .	42
1.8 Abschluß . . . . .	59
2. Was ist Rolfing? . . . . .	61
2.1 Allgemeines und Geschichte . . . . .	61
2.2 Die Körperstruktur . . . . .	64
2.3 Der menschliche Körper ist veränderbar . . . . .	68
2.4 Was ist das Ziel der Veränderungen durch Rolfing? . . . . .	70
2.5 Was geschieht, um den Körper entlang seiner vertikalen Achse zu ordnen? . . . . .	74
2.6 In welchen Situationen ist Rolfing sinnvoll? . . . . .	76
2.7 Rolfing eine Kurzzeittherapie? . . . . .	79
2.8 Wie arbeitet ein Rolfer? . . . . .	81
2.9 Rolfing und Schmerz . . . . .	83
2.10 Rolfing und psychische Veränderung . . . . .	85
3. Übereinstimmungen zwischen NLP und Rolfing auf den ersten Blick . . . . .	89
3.1 Parallelen in der Art und Weise der Entwicklung . . . . .	89
3.2 Die Physiologie als Bezugssystem . . . . .	90
3.3 Strukturiertes Vorgehen . . . . .	91
3.4 NLP und Rolfing als Kurzzeittherapie . . . . .	93

3.5	Personenbezogen und systemisch: Ökocheck und Gravitation . . . . .	113
3.6	Gleiche Zielvorstellungen auf verschiedenen Ebenen .	116
4.	Wie erweitert und differenziert NLP-Wissen das Verständnis von Rolfing und Rolfingwissen das NLP-Verständnis? . . . . .	123
4.1	Rolfing in NLP-Begriffen . . . . .	123
4.2	Trance beim Rolfing und die kinästhetische Trance . .	159
4.3	Ein erweitertes Verständnis des kinästhetischen Sitzungssystems . . . . .	168
4.4	Neue Kalibrierungsmöglichkeiten: Differenzierte Kriterien zur Beobachtung der Physiologie . . . . .	173
4.5	Die Physiologie der Integration . . . . .	177
5.	Geschichten aus der Körpertherapie . . . . .	183
5.1	Körperarbeit schafft Vertrauen (Rapport) . . . . .	183
5.2	Die Augen nach unten rechts bitte . . . . .	186
5.3	Ein kombiniertes Körpertherapieprogramm . . . . .	193
	Nachwort . . . . .	197
	Literatur . . . . .	199