

---

## **Inhaltsverzeichnis**

Geleitwort des Herausgebers	7
Was dieses Buch will	9
Was ist NLP ?	11
NLP und die Rolle des Trainers	17
1. Die Ressourcen von Teilnehmern wecken und nutzen	21
1.1 Innere Bilder nutzen	30
1.1.1 "Im Bild sein"	34
1.1.2 Probleme werden zu Zielen	47
1.1.3 Abstand nehmen	58
1.2 Die erste Stunde im Seminar	66
1.3 Spielregeln sind nützlich	82
1.4 Teilnehmer finden eigene Lösungen	89
1.5 Die unterschiedlichen Wahrnehmungsstile berücksichtigen	105
1.6 Kleingruppen als Quelle von Ressourcen	108
1.7 Bewegungen und Entspannung	115

---

<b>2. Trainer nutzen die eigenen Ressourcen</b>	125
2.1 Entspannung und Kraft	125
2.2 Flexibilität	128
2.3 Die eigenen Grenzen erweitern	135
<b>3. Das Seminarklima</b>	143
<b>Literaturverzeichnis</b>	151