

# Inhalt

Vorwort .....	8
<b>I. Was ist NLP?</b> .....	9
<b>II. Wie arbeitet NLP?</b> .....	14
<b>III. Welche Fähigkeiten vermittelt NLP?</b> .....	19
1. Feinwahrnehmung .....	19
<i>a. Wahrnehmung von Physiologien</i> .....	20
<i>b. Wahrnehmung von Wahrnehmungsebenen</i> .....	23
<i>c. Wahrnehmung von Strategien</i> .....	30
<i>d. Wahrnehmung von grundlegenden Persönlichkeitsstrukturen</i> .....	33
2. Direkte Kommunikation .....	37
<i>a. Nonverbale Kommunikation</i> .....	37
<i>b. Gesprächsführung</i> .....	41
3. Fragetechnik .....	45
4. Ziele setzen .....	51
5. Anweisungen geben .....	55
6. Konfliktmanagement .....	59
7. Indirekte Kommunikation .....	61
8. Metaphorische Kommunikation .....	64
9. Die Kunst des Umdeutens .....	67
<b>IV. Ziele der NLP-Veränderungsarbeit</b> .....	72
10. Ungewünschte Gefühle ändern .....	75
11. Unangemessene Verhaltensweisen ändern .....	77
12. Einschränkende Überzeugungen überwinden .....	79
13. Wertewandel .....	82
14. Die eigene Identität entfalten .....	85

6 • NLP – was ist das eigentlich?

<b>V. Die Didaktik des NLP</b> .....	87
<b>VI. Arbeiten mit NLP</b> .....	92
15. Kommunikation und Gesprächsführung mit NLP .....	93
16. Verkaufen mit NLP .....	95
17. Lehren und Trainieren mit NLP .....	96
18. Führen mit NLP .....	99
19. Beraten und Coachen mit NLP .....	102
20. Therapieren mit NLP .....	103
21. Selbstmanagement mit NLP .....	105
22. NLP-Grundannahmen und ihre Wirkung .....	108
<i>Literatur</i> .....	115
<i>Personen- und Stichwortregister</i> .....	116