

Hans Weinberger

NLP und Emotionale Intelligenz

Macht über Emotionen gewinnen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Einleitung: Das NLP-Modell.....	11
Die Macht der Emotionen.....	27
Die Basisstrategie des Emotionssystems	29
NLP-Formate zur Umformung der Basisstrategie	39
Formate zur Modifikation der Self-map und Emotionsgleichung.....	45
Format1: Modifikation der Self-map.....	47
Format2: Das Metamodell der Sprache	57
Format3: Kontext-Reframing.....	65
Format4: Bedeutungs-Reframing	69
Formate zur Modifikation des inneren Dialogs.....	73
Format5: Umgang mit schnellen verwirrenden Bildfolgen	77
Format6: Entmachtung negativer innerer Bilder	81
Format7: Entmachtung negativer innerer Stimmen	85
Format8: Umgang mit negativen Körpergefühlen	89
Formate zur Modifikation der grundlegenden negativen Emotionen.....	95
Format9: Angst	101
Format10: Ärger	109
Format11: Trauer.....	115
Format12: Ekel.....	121

Format13: Scham und Schuld	131
Format14: Positive Prägung	141
Ressource-Anker	145
Format15: Außenwahrnehmung.....	151
Format16: Innenwahrnehmung	157
Format17: Moment of Excellence.....	161
Format18: Moment of Importance	165
Format19: Collapsing Anchors	169
Format20: Chaining Anchors.....	175
Format21: Stacking Anchors	177
Format22: Sliding Anchors	181
Format23: Mentor-Modell	187
Format24: Core-Transformation	195
Träum ich oder wach ich?	203
Format25: Reflexionstechnik	205
Format26: MILD-Technik.....	215
Format27: WILD-Technik.....	219
Format28: DILD -Technik.....	225
Format29: AKE -Technik	231