

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Auflage

Kapitel 1: Schritte zur Veränderung

Die Methode macht den Unterschied

Wie alles begann

Werden Sie Ihr eigener Erfolgstrainer

Kapitel 2: Grundlagen – Wie Sie Veränderung bewirken

NLP – Eine Begriffserklärung

Die drei Säulen des NLP

Gedanken, Gefühle und Sprache

Die Struktur der Erfahrung

Die Sprache des Gehirns

Die Grundannahmen des NLP

Selbstbetrachtung – drinnen und draußen

Ankern – Wie Sie Gefühle befestigen

Das Geheimnis der Achtsamkeit

Zusammenfassung des Kapitels

Kapitel 3: Ziele – Wie Sie klären, wohin Sie wirklich wollen

Wünsche und Ziele

Gute Ziele beruhen auf Ihren Werten

Das Ziel in Form bringen

Das Ziel abklopfen

Zusammenfassung des Kapitels

Kapitel 4: Erfolg – Wie Sie erreichen, was Sie wirklich wollen

Was uns bewegt

Selbstvertrauen gewinnen

Erfolg modellieren

Erfolg einüben – nicht gut, sondern exzellent

Rückschläge: Dem Bild einen anderen Rahmen geben

Zusammenfassung des Kapitels

Kapitel 5: Wachstum – Wie Sie Ihre Fähigkeiten erweitern

Sie können mehr, als Sie glauben!

Finden Sie Ihre Mission

Die Struktur der Persönlichkeit

Der Weg der Zeit

Ein Bild von sich selbst malen

Zusammenfassung des Kapitels

Kapitel 6: Kommunikation – Wie Sie mit Worten die Welt bewegen

Was wir sagen, ist nie eindeutig

Rapport herstellen

Freunde gewinnen

Mit sich selbst kommunizieren

Zusammenfassung des Kapitels

Kapitel 7: Heilung – Angst, Unsicherheit und andere Gewohnheiten heilen

Dem Angsthasen ein Löwenherz einpflanzen

Was der Körper Ihnen sagt

Gesundheit als Weg

Den Anfängen wehren –
Gewohnheiten überwinden

Die Vergangenheit heilen

Zusammenfassung des Kapitels

Kapitel 8: Ihr Job, Ihr Beruf, Ihre Berufung

Ziele

Im Flow sein

Mobbing

Burnout

Zusammenfassung des Kapitels

Kapitel 9: Coaching, Trance und Hypnose – mit NLP Menschen helfen

Die Kontaktaufnahme

Die Kunst des Zuhörens und Verstehens

Gedanken lesen – Die Physiologien

Ankern

Das Meta-Modell der Sprache

Hypnose und Trance

Zusammenfassung des Kapitels

Kapitel 10: NLP und Wissenschaft

Kritik an NLP

Fragen und Antworten

Glossar

Literatur

Register

Impressum

Vorwort zur überarbeiteten Auflage

Nach dreizehn Jahren, einem Jahrtausendwechsel, zwei Hochzeiten, zwei Todesfällen und drei Geburten wurde es wirklich höchste Zeit, unser NLP-Praxisbuch zu überarbeiten. Und zwar grundlegend. Zum einen Teil haben uns unsere Leser Anregungen gegeben, zum anderen Teil waren es Klienten – und nicht zuletzt haben wir selbst uns auch weiterentwickelt.

Falls Sie die frühere Fassung dieses Buchs kennen, werden Sie natürlich ein paar Dinge wiedererkennen – doch insgesamt ist diese stark überarbeitete Fassung ein ganz neues Buch geworden. Unser ursprünglicher Titel wurde ein NLP-Bestseller, wobei natürlich auch kritische Stimmen ertönten. Manchen Lesern erschienen die Techniken zu kompliziert. Andererseits gab es aber auch Stimmen, die beklagten, wir seien an manchen Stellen nicht genug in die Tiefe gegangen. Von einer weiteren Seite wurde die Kritik laut, dass ein gesonderter Abschnitt für berufliche Situationen fehlte.

Wir nehmen jede Kritik ernst. Und vielleicht hat es auch deshalb so lange gedauert, bis wir endlich diese vollständige Überarbeitung schreiben konnten.

Wir hoffen, dass es uns gelungen ist. Das Buch ist nun noch anwendungsfreundlicher, praktischer und leichter zu lesen, die Übungen und Experimente sind leichter nachvollziehbar. Wir haben außerdem zahlreiche Anregungen, wie Sie das Gelernte gleich im Alltag einsetzen können, hinzugefügt – und es gibt jetzt auch einen Abschnitt für die Anwendung von NLP im Job. Andererseits haben wir den Stand der Wissenschaft berücksichtigt. Daher haben wir ein paar Übungen und Hypothesen gestrichen, die sich durch die empirische wissenschaftliche Forschung als un-

wirksam oder falsch erwiesen haben und die wir deshalb nur der Vollständigkeit halber kurz vorstellen.

Die vielen Jahre, die uns NLP begleitet, haben natürlich auch bei uns etwas verändert. Unter anderem sind uns ein paar Dinge über NLP klarer geworden:

Wir haben erkannt, dass NLP viel einfacher ist, als es klingt. Das sollte nicht so sein. Deshalb haben wir in diesem Buch versucht, NLP noch klarer und einfacher zu vermitteln. So, dass es jetzt so einfach klingt, wie es ist.

NLP wirkt manchmal ein bisschen technisch, doch im Kern ist NLP ein Weg, der uns hilft, das zu verwirklichen, was in uns steckt. Durch NLP werden wir zu den Menschen, die wir wirklich sind.

Wir haben drei Dinge erkannt, die in der Praxis wirklich wichtig sind: Achtsamkeit, Offenheit und ein völlig unverkrampfter Umgang mit den NLP-Techniken. Die »Techniken« werden dann mit ein wenig Übung zu einer Lebenskunst.

Wir hoffen, dass Sie dieses Buch nicht nur in Ihrem Leben voranbringt, sondern dass es für Sie ein Lesevergnügen wird. Vor allem aber wünschen wir uns, dass Sie es genießen, die Vorschläge in Ihrem Leben zu verwirklichen und dass Sie die Veränderungen bewirken, die Sie sich vorstellen – oder sogar Veränderungen, die noch weit über das hinausgehen, was Sie sich heute vorstellen können!

Hören Sie auf sich selbst, sehen Sie zu, wie Sie innerlich wachsen, nehmen Sie Ihr Leben in die eigene Hand und setzen Sie Ihr gesamtes Potenzial frei!

München, August 2013

Aljoscha Long und Ronald Schweppe

Der Geist ist wie eine Blume: Erst wenn er sich öffnet, zeigt sich seine ganze Schönheit.