

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. NLP – ein wirksames Kommunikationsmodell</b>	<b>9</b>
Was erforscht NLP?	9
Modellieren	11
Verbale und nonverbale Hinweise im Kommunikationsprozess	13
Die logischen Ebenen	17
Die „neurologischen“ Ebenen	19
Grundannahmen und Prinzipien	20
<b>2. Die Bedeutung der Wahrnehmung</b>	<b>25</b>
Wie funktioniert Wahrnehmung?	25
Bevorzugte Repräsentationssysteme	29
Die Wahrnehmungsfähigkeit erweitern	30
Den eigenen Wahrnehmungstyp erkennen	34
Augenbewegungen	36
<b>3. Die Welt des anderen entdecken</b>	<b>41</b>
Der Wert gezielter Wahrnehmung	41
Kalibrieren	42
Rapport	45
Pacing	45
Leading	46
Unterbrechen des Rapports	48

<b>4. Die Macht der Sprache</b>	<b>51</b>
Verbindung von Sprache und Erfahrung	51
Linguistische Ansätze mit Klärungen	53
<b>5. Genaue Zielbestimmung</b>	<b>61</b>
Ziele konzentriert anstreben	61
Kriterien wohlgeformter Zielbestimmung	62
Kurzreframing	64
Als-ob-Technik	65
<b>6. Anker</b>	<b>69</b>
Anker als menschliche Orientierung	69
Moment of Excellence	70
<b>7. Reframing</b>	<b>75</b>
Entstehung anderer Bedeutungen	75
Bedeutungsreframing	76
Kontextreframing	78
Reframing in komplexen Situationen	79
Six-Step-Reframing	81
<b>Fast Reader</b>	<b>84</b>
<b>Literaturhinweise</b>	<b>93</b>
<b>Register</b>	<b>95</b>