

Inhalt

Bemerkung des Autors	9
Vorwort von Thies Stahl zur deutschen Ausgabe	11
1 Bedeutungsnuancen	21
Übungen:	
Exploration visueller und auditiver Submodalitäten	23
Vom Verwirrtsein zum Verstehen	34
Den Prozeß einer anderen Person verwenden	43
Herausarbeitung einer Motivationsstrategie	52
Die Dinge besser machen als sie hätten sein sollen	54
Change History mit Submodalitäten	56
 Tabelle 1 – Submodalitätsbeschreibungen in Sprachmustern	61
Tabelle 2 – Submodalitätsunterscheidungen	64
 2 Der Bewegung inhärent	69
Übungen:	
Verkettung von Ankern (anchor chaining), durch Submodalitäten verbessert	73
Das Swish-Muster	81
Verwendung von Submodalitäten, um den gegenwärtigen Zustand zu verändern	83
Veränderung eines Glaubenssatzes	89
Direkte Verkettung mit Submodalitäten	93
Direkte Verkettung mit Submodalitäten (Variation)	96
Maßgeschneiderte Form des Swish-Musters	97
Eliminierung von Zurückhaltung, wahlweise	101
Fügen Sie Ihren Reaktionen etwas „Knistern“ hinzu	102

3 Kinästhetische Submodalitäten – ein erster	
Einstieg	105
Übungen:	
Erkundung kinästhetischer Submodalitäten	105
Gestalt-Körper-Bewußtheit	106
Erforderliche Vielfalt	107
Entwicklung idiosynkratischer Anker	112
Die Droge der Wahl	114
Submodalitäten von Trance-Zuständen	119
Rhythmus-Kalibrierung	123
Anhang	127