

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Jürgen Kriz	XI
Einleitung und Überblick	1
1. Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	7
1.1 Entstehung, Veröffentlichungen, Anwendungsfelder	7
1.2 Selbstverständnis, Namensklärung, Verhaltensbegriff	13
1.3 Menschen- und Weltbild	17
1.3.1 Der Modellbildungsprozeß	18
1.3.1.1 Zur relativen Brauchbarkeit von Modellen	18
1.3.1.2 Prozeßmechanismen	20
1.3.1.3 Prozeßfilter	22
1.3.1.4 Gesamtprozeß	23
1.3.2 Grundannahmen	25
1.4 Definition und allgemeine Ziele	27
2. Kognitive Repräsentation	31
2.1 Die Medien des Denkens in der kognitiven Psychologie	32
2.1.1 Die Repräsentationskontroverse	32
2.1.2 Vorstellungen	35
2.2 Repräsentationssysteme im NLP	44
2.2.1 Die analogen Repräsentationssysteme (Modalitäten)	45
2.2.2 Submodalitäten	47
2.2.3 Das digitale Repräsentationssystem	53
3. Kognitive Strategien und Möglichkeiten ihrer Aufdeckung	57
3.1 Strategien	57
3.2 Aufdeckungsmöglichkeiten	64
3.2.1 Evokation von Strategien	65
3.2.2 Hinweise auf die einzelnen Schritte	70
3.2.2.1 Verbale Hinweise	70
3.2.2.2 Nonverbale Hinweise	76
3.2.2.3 Zusammenspiel der Hinweise	84
3.2.3 Identifizierung der relevanten Schritte	86

4. Persönlichkeitsvariable und Möglichkeiten ihrer Veränderung	91
4.1 Logische Ebenen	91
4.1.1 Logische Ebenen des Lernens in der Systemtheorie Gregory Batesons	92
4.1.2 Logische Ebenen der Veränderung im NLP	96
4.1.2.1 Einzelcharakterisierung	97
4.1.2.2 Bedeutungszusammenhänge und Schlußfolgerungen	106
4.2 Zeitebenen und Zeitlinien	110
4.3 Mentale Wahrnehmungspositionen	114
4.4 Meta-Programme	115
4.4.1 Interne Prozesse	116
4.4.2 Interne Zustände	118
4.4.3 Externe Orientierung	119
4.5 Zusammenfassung im Rahmen der NLP-System-Matrix	121
5. Grundlagen der Veränderungsarbeit mit Klienten	125
5.1 Beziehung zwischen Berater und Klient	125
5.1.1 Grundsätze	126
5.1.2 Herstellung und Aufrechterhaltung von Rapport	130
5.2 Wiederkehrende Elemente innerhalb des Beratungsprozesses	132
5.2.1 Arbeitsvereinbarungen	132
5.2.2 Problembestimmung und "Versöhnungsmaßnahmen"	134
5.2.3 Wohlgeformte Zielbestimmung	136
5.2.4 Ressourcensuche und Einsatz von Veränderungsmodellen	139
5.2.5 Umgang mit Inkongruenzen, Ökologietests, Überbrückung in die Zukunft	141
5.3 Wesentliche Merkmale und Techniken	143
5.3.1 Nonverbale Kommunikation und interne Zustände	143
5.3.2 Verwendung von Ankern	146
5.3.3 Fragetechniken	148
5.3.4 Prozeßsprache	149
6. Interventionsmodelle unter Verwendung von Submodalitätsveränderungen	153
6.1 Basis-Modelle	156
6.1.1 Abschwächende Submodalitätsveränderungen	157
6.1.2 Verstärkende Submodalitätsveränderungen	159

6.1.3	Umwandelnde Submodalitätsveränderungen	161
6.1.3.1	Einfaches Vorgehen	161
6.1.3.2	Verkettungsmodelle	163
6.2	Spezifische Modelle	165
6.2.1	Verbesserung des gegenwärtigen Zustands	166
6.2.2	Auflösung und Umlenkung ungewollter Verhaltensweisen (Swish)	167
6.2.3	Auflösung von Zwängen	172
6.2.4	Behandlung von Phobien und Traumata	175
6.2.4.1	Ursprüngliches Modell	177
6.2.4.2	Schnelles Verfahren	179
6.2.5	Veränderung von Glaubenssätzen	180
6.2.6	Veränderungen in der Wertehierarchie	184
6.2.7	Veränderungen innerhalb der Zeitlinie	187
6.2.7.1	Grundlegende Möglichkeiten	187
6.2.7.2	Gezielte Zukunftsbeeinflussung	191
7.	Vergleich mit imaginativen Techniken anderer Schulen	193
7.1	Mnemotechnische Lernverfahren	194
7.1.1	Enkodierungstechniken	195
7.1.2	Organisationstechniken	196
7.2	Imaginative Verfahren in der Psychotherapie	198
7.2.1	Gelenkter Wachtraum (R. Desoille u.a.)	199
7.2.2	Katathymes Bilderleben (H. Leuner)	201
7.2.3	Psycho-Imaginationstherapie (J.E. Shorr)	205
7.2.4	Verhaltenstherapie (J. Wolpe, J.R. Cautela u.a.)	207
7.2.4.1	Verdecktes Konditionieren	209
7.2.4.2	Systematische Desensibilisierung	211
7.2.4.3	Reizüberflutung (Implosionstherapie und Flooding)	213
7.2.4.4	Weitere Techniken	215
7.2.4.5	Verhaltenstherapie versus NLP	217
7.3	Übergeordnete Gemeinsamkeiten und zukünftige Möglichkeiten	219
8.	Kritik an Grundannahmen und Methoden des NLP	221
8.1	Allgemeine Kritik	221
8.1.1	Lückenhafte und fehlerhafte Theorie	221
8.1.2	"Gestohlene", unzulässig verfremdete, anfechtbare Techniken ohne nachgewiesene Wirkung	225

8.1.3 Innere Widersprüche und Gefahren	230
8.2 Empirische Studien und Fallberichte	234
8.2.1 Zu Grundannahmen, allgemeinen Techniken und Interventionsmodellen	235
8.2.2 Zu Interventionsmodellen unter Verwendung von Submodalitäten	236
8.2.2.1 Fallberichte von R. Beaver	237
8.2.2.2 Fallberichte von P.W. Koziy und G.L. McLeod	238
8.2.2.3 Fallberichte von H.E. Stanton	240
8.2.2.4 Studie von M. Krugman et al.	241
8.2.2.5 Studie von P.R. MacMorran	242
8.3 Meta-Kritik	246
Resümee und Ausblick	253
Abkürzungsverzeichnis	257
Abbildungsverzeichnis	258
Literaturverzeichnis	259
Glossar	279
Namensverzeichnis	283
Sachwortverzeichnis	289