

# Inhalt

<b>Vorwort von Dr. Hans Rosenkranz</b>	9
<b>„NLP – wie geht denn das?“ – Eine Einführung</b>	13
<b>1 NLP – die Kunst des Fragens wiederentdecken</b>	17
1.1 Wieso sind Fragen für das NLP so wichtig?	17
1.2 Das Meta-Modell der Sprache	19
1.3 Systemisches Arbeiten mit systemischen Fragen	28
1.4 Wie kann ich meine Persönlichkeit entwickeln?	37
1.5 Was verstehe ich unter Selbstmanagement?	41
<b>2 Das Fragen als „Motor“ für Veränderungen nutzen</b>	43
2.1 Welche Prozesse löse ich mit Fragen eigentlich aus?	43
2.2 Welche Rolle spielen Fragen in unserem Bildungs- und Erziehungssystem?	47
2.3 Welcher Zusammenhang besteht zwischen dem Frage-Antwort-Prinzip und unserer Gesundheit?	53
2.4 Wer ist eigentlich für Fragen verantwortlich?	61
Übung: Welche Erwartungen habe ich eigentlich?	64
<b>3 Wie verstehe ich NLP? oder: Wie ordne ich meinen Ansatz in die NLP-Landschaft ein?</b>	69
Zur Orientierung: Wie sieht das weitere Vorgehen aus?	69
3.1 Was heißt NLP für mich?	69
3.2 Wie arbeite ich mit NLP?	75
3.3 In welchen Büchern können Sie sich weiter über das NLP informieren?	82
3.3.1 NLP und Kommunikation	84
3.3.2 NLP und Konflikt, NLP und Krisen	85
3.3.3 NLP und therapeutisches Arbeiten	87
3.3.4 NLP und Vertrieb, NLP und Management	87

3.3.5	NLP und Lernen, NLP und Selbstcoaching	89
3.3.6	Weitere Bücher und eine Zeitschrift, die einen Weg in den NLP-Dschungel schlagen	93
<b>4</b>	<b>Trainieren Sie sich selbst:</b>	
	<b>Werden Sie Ihr eigener Coach!</b>	95
4.1	Wie organisieren Sie sich? – Schaffen Sie sich einen geeigneten Rahmen für Ihr Training!	95
4.1.1	Wie können Sie Ihr Training effektiv planen und durchführen?	97
4.1.2	Ein Lernjournal erstellen oder: Wie dokumentieren Sie eigentlich Ihre Veränderungen?	101
4.1.3	Transfer	103
4.2	Was ist zur Zeit „Ihr Thema“? – Führen Sie eine Bestandsaufnahme durch!	104
4.2.1	Wie im Großen – so auch im Kleinen: Was sollten Sie bei Ihrer Bestandsaufnahme beachten?	104
4.2.2	Systemische Fragen zur persönlichen Entwicklung	107
4.2.3	Transfer	109
4.3	Was trauen Sie sich zu? – Entwickeln Sie Visionen für Ihr Leben!	110
4.3.1	Von der Vision zum Ziel: Wie lautet Ihre persönliche Lebensaussage (Vision)?	110
4.3.2	Transfer: Von der Vision zum Ziel	120
4.4	Was möchten Sie in Ihrem Leben realisieren? – Stellen Sie doch Ihre Ziele einmal auf den Prüfstand!	123
4.4.1	Ziele ... und das ist noch nicht alles, was Menschen antreibt	123
4.4.2	Werte oder die Frage: „Wie / unter welchen Bedingungen möchten Sie Ihre Ziele erreichen?“	125
4.4.3	Glaubenssätze oder die Frage: „Was trauen Sie sich eigentlich im Hinblick auf Ihre Ziele zu?“	127
4.4.4	Metaprogramme oder die Frage: „Was stellen Sie mit den verfügbaren Informationen im Hinblick auf Ihre Ziele an?“	130

4.4.5	Die Einstellung oder die Frage: „Wie können Sie sich innerlich auf das sichere Erreichen Ihrer Ziele vorbereiten?“	133
4.4.6	Zwei Modelle zur Zielbearbeitung (Übungen)	134
4.4.7	Transfer	136
4.5	Wie gehen Sie es an? – Nutzen Sie doch eine Lösungsstrategie für erfolgreiches Handeln!	137
4.5.1	Tun oder Lassen – das ist oft die Frage!	137
4.5.2	Schritte auf dem Weg zum Ziel	139
	<b>Anmerkungen</b>	141
	<b>Literatur</b>	146