

# Inhalt

---

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	13
<b>Kapitel 1: Metaphern für Seminare</b> .....	17
<b>Metaphern für Kommunikationsseminare</b> .....	19
Himmel und Hölle .....	19
<b>Kommunikationssperren vermeiden durch sprachliches Spiegeln</b> .....	21
Zwölf Prinzen und ein wandernder Bursche .....	22
<b>Kritik üben mit Ich-Botschaften</b> .....	24
Der falsche Knopf .....	25
<b>Warum-Fragen vermeiden</b> .....	27
Das empfindliche Fragezeichen .....	28
<b>Umgang mit Konflikten</b> .....	30
Die Wippe .....	30
<b>Eine Metapher für Kreativitätsseminare</b> .....	32
Aha .....	32
<b>Metaphern für Streßseminare</b> .....	38
Der verliebte Bote .....	38
Harro, der Hofhund .....	39
Die Strafe .....	42

<b>Kapitel 2: Metaphern für die NLP-Ausbildung</b> .....	45
<b>Arbeiten mit Ressourcen auf der Situationsebene</b> .....	47
Die Drossel und das Eichhörnchen .....	47
<b>Sixstep-Reframing</b> .....	51
Sternschnuppen .....	51
Das dicke Kaninchen .....	54
<b>Visual Squash</b> .....	60
Der Regenbogen .....	60
<b>Arbeiten mit Submodalitäten</b> .....	62
Der magische Brunnen .....	62
<b>Die Landkarte ist nicht das Gebiet</b> .....	64
Verkehrte Welt .....	64
<b>Arbeit mit Strategien</b> .....	66
Der ängstliche Schweinehirt .....	66
<b>Paararbeit</b> .....	68
Die feindlichen Prinzen .....	68
<b>Trance</b> .....	70
Der Wächter am Tor zum Zauberwald .....	70
<b>Arbeiten mit Eigenmetaphern</b> .....	74
Der Heuwagen .....	74
<b>Core-Transformation</b> .....	76
Der siebente Prinz .....	76
<b>Wahrnehmungspositionen</b> .....	79
Der Gockel und die weiße Maus .....	79
<b>Alignment durch die neurologischen Ebenen</b> .....	81
Die weisen Männer .....	81

<b>Kapitel 3: Metaphern für allgemeine Probleme</b> .....	85
Der Zaubergarten .....	86
Der erlöste Schwan .....	87
Das Stinktier .....	89
Katze und Maus .....	91
Gut und böse .....	92
Der Zauberstab .....	95
Das Spiegelkabinett .....	97
Das kleine Reh und der Knabe .....	99
Wahre Wünsche .....	101
Der gute Geist .....	104
Der Knabe und das Pony .....	112
Die Wohnung .....	114
Zwei Parallelen .....	115
Der Dämon .....	117
Die Naschkatze .....	120
Fridolins Scherz .....	123
Der Gockel und das Gänschen .....	125
Himmlische Weisheit .....	127
Die lahme Prinzessin .....	129
Das aufgeregte Haus .....	131
Prinz Heinrich .....	133
Der vernarrte Tausendfüßler .....	135
<b>Kapitel 4: Metaphern für spezielle Probleme</b> .....	137
Die Ohren der ungeborenen Hasen .....	138
Überm Pferdestall .....	144
Amor und Psyche .....	148
Die Hände des Pianisten .....	152
Die grauäugige Barbara .....	155
Der Tanz mit dem Schatten .....	158
Meister und Lehrling .....	160

Die kluge Braut .....	160
Auf dem Weg ins Feenreich .....	162
Der feste Griff .....	165
Die Lebenslichter .....	166
Eine andere Schöpfungsgeschichte .....	169
Die Puppe .....	173
Das Höllentier .....	175
Die Falle .....	178
Die traurige Prinzessin .....	181
Unter den Brücken von Basel .....	184

## **Kapitel 5: Metaphern schreiben** ..... 191

### ***I. Eine isomorphe Metapher-Geschichte*** ..... 192

1. Problem bestimmen .....	193
2. Ziel bestimmen .....	193
3. Geeignete Inhaltsebene auswählen .....	194
4. Problem und Ziel in der Inhaltsebene spiegeln .....	195
5. Den Weg zum Ziel entwerfen .....	196
6. Die Metapher schreiben .....	197
7. Die Metapher ökologisch überprüfen .....	200
8. Feedback-Instruktionen einbauen .....	201
9. Die Metapher abrunden .....	202

### ***II. Metaphern verfeinern*** ..... 206

1. NLP-Muster nutzen .....	206
2. Spiegeln und Führen mit Repräsentationssystemen .....	210
3. Spiegeln und Führen mit Satir-Kategorien .....	212
4. Verschachtelte Geschichten .....	222
5. Dramatische Elemente zur Erzeugung von Spannung .....	223
6. Auf dem Weg zum Ziel .....	223

### ***III. Metaphern vortragen*** ..... 225

1. Kongruent vortragen .....	225
------------------------------	-----

2. Die Absicht verstecken .....	225
3. Trance, ja oder nein .....	225
4. Unbewußtes Feedback beachten .....	226
5. Nicht deuten .....	226
<b>IV. Eigenmetaphern</b> .....	227
1. Eigenmetaphern entwickeln .....	227
2. Eigenmetaphern nutzen .....	229
3. Konfliktpotentiale aufdecken in Doppelbildern .....	230
<b>V. Kurzmetaphern fürs Berufsleben</b> .....	234
<b>Kapitel 6: Lauter erste Versuche</b> .....	239
Friedrich Lohmann: Der Affe erzählt eine Geschichte .....	244
Martina B.: Die Wasserfee .....	249
Gudrun Möller: Ein ganz besonderes Spinnrad .....	251
Anette Wieduwilt: Arnos Atelier .....	255
Kristin Hirschauer: Metapher .....	259
Astrid Model: Der Reisekoffer .....	261
Anne Kaulich: Das Känguruh .....	263
Maren Niehuis: Der Hausmeister .....	266
N.N.: Wie Herr Meier das Laufen lernte .....	270
Frithjof Paulig: Die Höhle der Erinnerung .....	272
Anmerkungen .....	275