

Inhalt

Dank	9
Einleitung	11
1. Glaubenssätze identifizieren und verändern	13
1.1 Ein Modell für Veränderung mithilfe von NLP	14
1.2 Weitere Faktoren, die Veränderungen beeinflussen	18
1.2.1 Physiologie	18
1.2.2 Strategien	19
1.2.3 Kongruenz	21
1.2.4 Glaubenssätze und Glaubenssysteme	22
1.2.5 Reaktionserwartung und Placeboeffekt	23
1.2.6 Wie lassen sich Überzeugungen ändern?	25
1.3 Arten von Glaubenssätzen	26
1.3.1 Glaubenssätze in Bezug auf die Ursache	26
1.3.2 Glaubenssätze in Bezug auf die Bedeutung	27
1.3.3 Glaubenssätze in Bezug auf die Identität	27
1.4 Fallen beim Identifizieren von Glaubenssätzen	28
1.4.1 Fische im Traum	28
1.4.2 Die falsche Fährte	29
1.4.3 Nebelschleier	30
1.5 Glaubenssätze identifizieren	31
1.6 Die Struktur von Glaubenssätzen und die Struktur der Realität	32
2. Realitätsstrategien	35
2.1 Realitätsstrategie – Demonstration	36
2.2 Realitätsstrategien – Übung	41
2.3 Fragen zur Arbeit mit Realitätsstrategien	44
3. Glaubensstrategien	49
3.1 Glaubensstrategie – Demonstration	49
3.2 Eine Glaubensstrategie identifizieren – Übung	58
4. Neuprägung (Re-Imprinting)	61
4.1 Prägungen – wie sie entstehen und was sie sind	62
4.2 Die Sichtweisen anderer modellieren und übernehmen	64
4.3 Prägungen identifizieren und damit arbeiten	66

4.3.1	Eine Mattscheibe haben – Sackgassen	66
4.3.2	Die Vergangenheit verändern (Change History) ohne Rollenvorbilder . . .	67
4.3.3	Prägungserfahrungen mit Rollenmodellen	68
4.4	Neuprägung – Demonstration	69
4.5	Fragen zur Re-Imprinting-Demonstration	83
4.6	Der Re-Imprinting-Prozess – Zusammenfassung	88
5.	Inkongruenz und widersprüchliche Glaubenssätze	91
5.1	Ursachen von Inkongruenz	91
5.1.1	Prägungen	92
5.1.2	Rollenübernahmen	92
5.1.3	Kriterienhierarchie	92
5.1.4	Veränderungen und Übergänge im Leben	93
5.2	Konflikte identifizieren	94
5.3	An widersprüchlichen Glaubenssätzen arbeiten	95
5.4	Konfligierende Glaubenssätze – Demonstration	97
5.5	Fragen zu konfligierenden Glaubenssätzen	107
5.6	Modell der Konfliktintegration – Zusammenfassung	110
6.	Kriterien	113
6.1	Einführung	113
6.1.1	Hierarchie	113
6.1.2	Grad oder Ausmaß	114
6.1.3	Chunkgröße	114
6.1.4	Identität	114
6.1.5	Konflikte	115
6.2	Widersprüchliche Kriterien – Demonstration	115
6.3	Hierarchie der Kriterien – Zusammenfassung	131
7.	Mehr über NLP und Gesundheit	133
7.1	Visualisierung	133
7.1.1	Visualisierungsmethoden und Ökologie	133
7.1.2	Damit das Visualisieren klappt	134
7.2	Metaphern	136
7.2.1	Organsprache und Redewendungen	136
7.2.2	Metaphern als Kontext für Veränderung	138
7.3	Fragen zu Glaubenssätzen und Gesundheit	140
8.	Allergien	149
8.1	Schneller Allergieprozess	150

8.1.1	Schneller Allergieprozess – Demonstration	150
8.1.2	Fragen zum Schnellen Allergieprozess.	154
8.1.3	Schneller Allergieprozess – Zusammenfassung	156
8.2	Gegenbeispielprozess bei Allergien – weitere Beobachtungen	157
8.2.1	Was sind Allergien?.	157
8.2.2	So entwickeln sich Allergien	158
8.2.3	Gegenbeispiele als Ressourcen.	160
8.2.4	Gegenbeispielprozess – Zusammenfassung.	160
8.2.5	Tipps zu den einzelnen Schritten des Prozesses	161
8.2.6	Gegenbeispielprozess – Demonstration 1	163
8.2.7	Gegenbeispielprozess – Demonstration 2	165
8.2.8	Fragen zum Gegenbeispielprozess	168
8.3	Vordergrund / Hintergrund.	170
8.3.1	Vordergrund / Hintergrund – Demonstration	171
8.3.2	Vordergrund/Hintergrund-Prozess – Zusammenfassung.	173
8.4	Submodalitäten übertragen (Mapping across) – Zusammenfassung.	174
	Nachwort	175
	MeinWeg zur Ganzheit (Patricia A. Dilts).	177
	Anhang A	190
	Anhang B	191
	Glossar	194
	Literatur	197
	Anmerkungen	199
	Index	201
	Über die Autoren.	204