

Inhalt

Vorwort	9
Über den Autor	10
Danksagung	11
Kapitel 1: Sieben Grundannahmen –	
Erfolgreiche haben etwas gemeinsam	13
Exzellentes Verhalten ist »ansteckend«	14
Ergebnisse	16
Menschen sind perfekt	17
Alles ist eine Gelegenheit	18
Verantwortung	19
Leistung ist Spiel	20
Begeisterung	22
Kapitel 2:	
Handlungsmodell – die Kybernetik des Erfolges	23
Triff eine Entscheidung	24
Handle hier! Handle jetzt! Handle mehr!	26
Nimm Feedback!	27
Sei flexibel!	27
Modeling und Strategien – der Königsweg	29
Kapitel 3: Die sechs Weisheiten für ein erfülltes Leben ...	33
Die erste Weisheit: Die Landkarte ist nicht das Gebiet	34
Die zweite Weisheit: Unsere kognitiven Landkarten beeinflussen unsere Emotionen	39
Die dritte Weisheit: Unsere Emotionen beeinflussen unseren Körper	42

Die vierte Weisheit: Unser Körper beeinflusst unsere Emotionen	43
Die fünfte Weisheit: Unsere Emotionen beeinflussen unsere kognitiven Landkarten	44
Die sechste Weisheit: Unser Gesamtzustand beeinflusst die Qualität unseres Handelns	46
Kapitel 4: Selbstcoaching: Hilf dir selbst, dann helfen dir (vielleicht) auch andere	49
Submodalitäten: Nimm das Steuer in die Hand	49
Moments of Excellence – dein persönlicher Power-State auf Abruf	53
Fokus	57
Vokabular	60
Kapitel 5: Ziele – sechs Stufen zur Selbstbestimmung	63
Der Ausgangszustand	65
Das Ziel	67
Die Wegbeschreibung	69
Die Konsequenzen	71
Vor dem Start	73
Future-Pacing	75
Kapitel 6: Die Neuro-Logischen Ebenen – erfolgreich auf allen Ebenen	79
Die Beschreibung der Neuro-Logischen Ebenen	84
Die Neuro-Logischen Ebenen in der betrieblichen Praxis	86
Kapitel 7: Ich mit dir – exzellente Kommunikation	91
Rapport – ein guter Draht durch das POL-Modell	91
VAKOG	96
Strategien	104
Fragen – das MetaModell	107

Kapitel 8: Ihr Leben – eine Erfolgsgeschichte	113
Erfolg = Leistung x Kommunikation ²	113
L – L – L	115
Schlusswort	117
Glossar	118