

# NLP

## EINE EINFÜHRUNG

30 Praxistipps  
und 20 Übungen  
zur konkreten  
Umsetzung

**Bessere Kommunikation  
mit neurolinguistischem Programmieren**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Kapitel 1: Sieben Grundannahmen – glückliche Menschen haben etwas gemeinsam</b> .....	<b>13</b>
Exzellentes Verhalten ist »ansteckend« .....	14
Ergebnisse .....	16
Menschen sind perfekt .....	18
Alles ist eine Gelegenheit .....	19
Verantwortung .....	21
Herausforderungen sind Spiel .....	22
Begeisterung .....	24
<b>Kapitel 2: Handlungsmodell – die Kybernetik des persönlichen Erfolgs</b> .....	<b>27</b>
Triff eine Entscheidung .....	29
Handle hier! Handle jetzt! Handle mehr! .....	31
Nimm Feedback! .....	32
Sei flexibel! .....	33
Modelling und Strategien – der Königsweg .....	35
<b>Kapitel 3: Die sechs Weisheiten für ein erfülltes Leben</b> . . .	<b>39</b>
Die erste Weisheit: Die Landkarte ist nicht das Gebiet . . . .	40
Die zweite Weisheit: Unsere kognitiven Landkarten beeinflussen unsere Emotionen .....	46
Die dritte Weisheit: Unsere Emotionen beeinflussen unseren Körper .....	50
Die vierte Weisheit: Unser Körper beeinflusst unsere Emotionen .....	51
Die fünfte Weisheit: Unsere Emotionen beeinflussen unsere kognitiven Landkarten .....	53

Die sechste Weisheit: Unser Gesamtzustand beeinflusst die Qualität unseres Handelns . . . . .	55
---	----

**Kapitel 4: Selbstcoaching: Hilf dir selbst, dann helfen dir (vielleicht) auch andere. . . . . 59**

Submodalitäten: Nimm das Steuer in die Hand . . . . .	59
Moments of Excellence – persönlicher Power-State auf Abruf	65
Fokus . . . . .	70
Vokabular. . . . .	74

**Kapitel 5: Ziele – sechs Stufen zur Selbstbestimmung . . . . 77**

Der Ausgangszustand . . . . .	79
Das Ziel . . . . .	81
Die Wegbeschreibung . . . . .	84
Die Konsequenzen. . . . .	85
Vor dem Start . . . . .	88
Future Pacing . . . . .	90

**Kapitel 6: Das Aristoteles-Modell – Lebensfreude auf allen Ebenen . . . . . 95**

Die Beschreibung des Aristoteles-Modells . . . . .	101
Das Aristoteles-Modell im Alltag . . . . .	104

**Kapitel 7: Ich mit dir – exzellente Kommunikation . . . . . 109**

Rapport – ein guter Draht durch das POL-Modell . . . . .	109
VAKOG . . . . .	115
Strategien. . . . .	126
Fragen – das Meta-Modell . . . . .	130

**Kapitel 8: Vom Drama zu Trinergy® – die Kraft der drei Primärenergien . . . . . 137**

Die Trinergy®-Theorie . . . . .	140
Drei Archetypen – drei Primärenergien. . . . .	141

© des Titels »NLP – Eine Einführung« von Roman Braun (ISBN 978-3-86881-931-1)  
 2023 by redline-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

Trinergy®-Friedenswahrung . . . . .	144
Trinergy®-Konfliktlösung . . . . .	151
<b>Kapitel 9: Ihr Leben – eine Erfolgsgeschichte . . . . .</b>	<b>159</b>
Erfolg = Leistung x Kommunikation <sup>2</sup> . . . . .	159
L–L–L . . . . .	161
Morgen- und Abendfragen . . . . .	164
<b>Schlusswort . . . . .</b>	<b>167</b>
<b>Über den Autor . . . . .</b>	<b>168</b>
<b>Danksagung. . . . .</b>	<b>169</b>
<b>Glossar . . . . .</b>	<b>170</b>

© des Titels »NLP – Eine Einführung« von Roman Braun (ISBN 978-3-86881-931-1)  
2023 by redline-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>