



1

INHALT

ABSCHNITT 1: INHALTSVERZEICHNIS

ABSCHNITT 2: ALLGEMEINES

Herzlich willkommen — ein kleiner Gruss zum Anfang	11
Die Grundannahmen im NLP	12
Zur Sprache und Ansprache in diesem Buch	15
Practitionerzeit ist Veränderungszeit	15
Die Ansprache	15
Damit es politisch korrekt wird...	15
Umgang miteinander	15
Thema Feedback	16
Warum sollst Du Feedback geben?	16
Wie funktioniert das Feedback?	16
Das tägliche LOB	16
Die Interventionsposition als Übungsposition	27
Warum es wichtig ist, welche Position Du beim Üben einnimmst	27
Die stehende Übungsposition	27
Die sitzende Übungsposition	27

ABSCHNITT 3: HAUSAUFGABEN

Warum Hausaufgaben?	30
Die hier aufgeschriebenen "Hausaufgaben"	30
Zu guter Letzt...	30
Hausaufgabe Tag 1	31
Dein Lebenstraum...	31
Hausaufgabe Tag 2	32
Was hindert Dich...	32
Hausaufgabe Tag 3	33
Wenn Du heute entlassen würdest ...	33
Hausaufgabe Tag 4	34
Was verschiebst Du ständig ...	34
Hausaufgabe Tag 5	35
Fünf gute Gründe, warum...	35
Hausaufgabe Tag 6	36
Schreibe eine Tranceutilisation...	36
Hausaufgabe Tag 7	37
Deine persönlichen Stärken...	37
Hausaufgabe Tag 8	38
Was kannst Du besonders gut ...	38
Hausaufgabe Tag 9	39
Die drei wichtigsten Veränderungen	39
Hausaufgabe Tag 10	40
Wann weisst Du, ...	40

ABSCHNITT 4: ÜBUNGEN

Tag 1:	Übungen mit stillschweigenden Voraussetzungen	42
	Übung 1 Der Lebenslauf Deines eigenen, dramatischen Erfolges	42
	Übung 2 Dein Recht, in dieser Welt Alles zu bekommen	43
	Übung 3 Geschichten von guten Gefühlen	44
	Übung 4 Erfolgsstrategien	45
	Übung 5 Der Supergau	46
	Übung 6 Dein Lebenstraum erfüllt sich	47
Tag 2:	Design und Installation einer automatischen Positivdenkmaschine	48
	Übung 7 Schritt 1: Submodalitäten herausfinden	48
	Übung 8 Schritt 2: Submodalitäten herausfinden (Fortsetzung)	49
	Übung 9 Schritt 1a : Visuelle Submodalitäten	50
	Übung 9 Schritt 1b : Auditorische Submodalitäten	50
	Übung 9 Schritt 1c : Kinästetische Submodalitäten	51
	Übung 10 Schritt 2: Trance induzieren	54
	Übung 10 Schritt 2: Trance induzieren (Fortsetzung)	55
	Übung 11 Schritt 3: Trancezustand ankern — Das Fraktionieren	56
	Übung 12 Schritt 4: Anweisungen in Trance — Der Positivanker	57
	Übung 13 Schritt 4: Anweisungen in Trance (Fortsetzung)	58
	Übung 14 Schritt 5: Generativer Future Pace	59
	Übung 14 Schritt 5: Generativer Future Pace (Fortsetzung)	60
Tag 3:	Lerne Coachen mit dem Metamodell	61
	Einführung	61
	Übung 15 Unbestimmte Hauptwörter	62
	Übung 16 Gelöschte Prozesse	63
	Übung 17 Versteckte Regeln	64
	Übung 18 Generalisierungen	65
	Übung 19 Vergleicher	66
	Übersicht über das Metamodell der Sprache	67
	Übung 20 Der Markt der Trancen	68
Tag 4:	Trance: Intensivierung und Utilisierung mit dem Milton Modell	69
	Übersicht über das Milton Modell der Sprache	69
	Übung 21 Lösungen - Der Politiker	70
	Übung 22 Semantische Fehlgeformtheiten	72
	Übung 22 Semantische Fehlgeformtheiten (Fortsetzung)	73
	Übung 23 Verallgemeinerungen, Einengungen	74
	Übung 24 Vorannahmen	75
	Übung 25 Indirekte Auslöser von Reaktionen	76
	Übung 25 Indirekte Auslöser von Reaktionen (Fortsetzung)	77
	Übung 26 Metaphorische Sprachmuster	78
Tag 5:	Das TimeLine Modell — Teil I	79
	Übung 27 Die TimeLine herausfinden	79
	Übung 28 Verschiedene Arten der TimeLine	80
	Übung 29 Veränderung der Submodalitäten in der TimeLine	81
	Übung 30 History Change in der TimeLine	82
	Übung 31 Zukunft positiv	83
	Übung 32 Generative Techniken in der TimeLine	84
	Übung 33 Generative Techniken in der TimeLine (Fortsetzung)	85

Tag 6:	Das TimeLine Modell — Teil II	86
	Übung 34 TimeLine Kinästetisch	86
	Übung 35 Ressourcenanker in der kinästetischen TimeLine	87
	Übung 36 Die Ursprungsressourcen nach Dr. Constanze Binz	88
	Übung 36 Ursprungsressourcen nach Dr. Constanze Binz (Fortsetzung)	89
	Übung 37 Re - Imprinting in der TimeLine	90
	Übung 37 Notizen zum Re-Imprinting in der TimeLine	91
Tag 7:	Fortgeschrittene Hypnosetechniken für besseres NLP	92
	Übung 38 Nonverbale Tranceinduktion, Fraktionieren und Anker	92
	Übung 39 Downwards Inflection	93
	Übung 40 Parallelsprechen als Pacingmodell	94
	Übung 41 Subconscious Finger Signals	95
	Übung 41 Subconscious Finger Signals (Fortsetzung)	96
	Übung 42 Trance - Utilisierung	97
	Übung 43 Die „Scheisse“ — Trance	98
Tag 8:	Die Fast Phobia Cure in 6 einfachen Schritten	99
	Übung 44 Schritt 1: Der selbstkalibrierende Ressourcenanker	99
	Übung 45 Schritt 2: Erste und zweite Dissoziation	100
	Übung 46 Schritt 3: Film ab ...	101
	Übung 47 Schritt 4: Assoziieren und schneller Rücklauf in Farbe	102
	Übung 48 Schritt 5: Mehrmaliges Wiederholen ...	103
	Übung 49 Schritt 6: Füllen des „Lochs“	104
	Zusammenfassung	105
Tag 9:	Drogen, die Dein Leben positiv verändern	106
	Übung 50 Der Joint wird grösser	106
	Übung 51 Mixed Drugstates	107
	Übung 52 Wild Turkey	108
Tag 10:	Techniken zur generativen Lebensbeschleunigung	109
	Übung 54 Sensory Acuity - diesmal anders	109
	Übung 55 Positive Gefühle schießen	110
	Übung 56 Das Gefühlssynchrotron	111

ABSCHNITT 5: ADMINISTRATIVES

Das kikidan Organisationsteam:	114
Holger Stephan	114
Sascha Ballach	114
Das Team am Verkaufsstand	114
Lageplan Tiergarten	115
Wie Du deinen Übungsleiter für die Nachmittagsübungen findest	116
Das Team der kikidan Mastertrainer:	118
Dr. Ingrid Huck	118
Dr. Constanze Binz	118
Dr. Volker Behn	119
Sascha Ballach	119
Carsten Grammatke	119
Hanspeter Eberle und Alexander Eberle	120
Adressen zum Rahmenprogramm	121
Axxel24 Fitnessstudio	121
CLUB Bangaluu	121
LIQUIDROM	121
in't Veld Schokoladen	121
Restaurant Horváth	121
Die kikidan Seminarurkunde	122
Wie kannst Du Dich zertifizieren lassen?	122
Urkunde des First Institute of NLP	122
kikidan Urkunde	122
Merkmale der kikidan Urkunde	123
Weiterführende Literatur	124
Notizen	132
Merkzettel für die Videoaufzeichnung des Workshops:	135