

Mit NLP den Erfolg programmieren

NLP im Beruf

FÜR
DUMMIES®

Auf einen Blick:

- Kommunikation optimal gestalten
- Verhandlungen souverän führen
- Mitarbeiter und Kollegen ehrlich begeistern
- Ziele erfolgreich vermitteln

Mach Dich
schlau



Lynne Cooper

NLP im Beruf für Dummies - Schummelseite

Die vier Grundsäulen des NLP

- ✓ **Ziele setzen.** Machen Sie sich klar, was Sie wollen. In jeder Situation. Sobald Ihnen Ergebnisse vor Augen schweben, denken Sie nicht mehr an Probleme, die überwunden werden müssen, sondern konzentrieren sich auf die Zukunft.
- ✓ **Alle Sinne einsetzen.** Achten Sie auf die Welt um sich herum. Während Sie Ihre sensorische Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln, finden Sie so viel wie möglich darüber heraus, wie Sie und andere agieren und reagieren – und schaffen Sie produktive Veränderungen.
- ✓ **Flexibles Verhalten.** Ändern Sie Ihr Verhalten, bis Sie das erreichen, was Sie erreichen möchten. Und vergessen Sie nicht: Der Weg, der Sie zur Realisierung Ihrer Ziele führt, verläuft nicht immer geradlinig.
- ✓ **Beziehungen aufbauen.** Andere leisten ihren Beitrag zu dem, was Sie in Ihrem Leben erreichen. Wenn Sie lernen, wie Sie Rapport herstellen und vertiefen, werden Sie noch erfolgreicher.

NLP-Grundannahmen

- ✓ Die Landkarte ist nicht das Gebiet.
- ✓ Menschen reagieren gemäß ihrer Landkarte der Welt.
- ✓ Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.
- ✓ Es gibt kein Scheitern, nur Feedback.
- ✓ Die Bedeutung der Kommunikation ist die Reaktion, die sie hervorbringt.
- ✓ Man kann nicht nicht kommunizieren.
(Klassische Formulierung von Paul Watzlawick)
- ✓ Jeder hat alle Ressourcen in sich, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.
- ✓ Wenn das, was Sie tun, nicht funktioniert, versuchen Sie etwas anderes.
- ✓ In jedem System hat die Person mit der größten Flexibilität die Kontrolle.
- ✓ Wahlmöglichkeiten sind besser als keine Wahlmöglichkeiten.

Die logischen Ebenen der Veränderung

Veränderungen können auf einer oder mehreren von sechs Ebenen stattfinden:

- ✓ **Die Ebene Umwelt** beschreibt die Situation – beantwortet die Fragen *Wo? Wann? Und Mit wem?*
- ✓ **Die Ebene Verhalten** beschreibt, was Menschen in dem Umfeld sagen und tun – beantwortet die Frage *Was?*
- ✓ **Die Ebene Fähigkeiten und Fertigkeiten** beinhaltet die Fähigkeiten und das Wissen, das das Verhalten eines

Menschen in einem bestimmten Umfeld bestimmt – beantwortet die Frage *Wie?*

- ✓ **Die Ebene Glaubenssätze und Werte** beinhaltet alles, was einem Menschen in einer bestimmten Situation wichtig ist und was er für wahr hält – beantwortet die Frage *Warum?*
- ✓ **Die Ebene Identität** bestimmt unser Selbstbild – beantwortet die Frage *Wer?*
- ✓ **Die Ebene Ziel** bestimmt, wie jemand zu dem großen, übergeordneten Ziel steht, das über das Selbstbewusstsein hinausgeht – beantwortet die Frage *Wofür?*

Wohlgeformte Ziele

In folgenden beruflichen Bereichen kann man mit wohlgeformten Zielen mehr erreichen:

- ✓ **Vertrieb/Verkauf:** Kunden helfen herauszufinden, was sie wollen.
- ✓ **Verhandlung:** Sicherstellen, dass die Ergebnisse realistisch sind.
- ✓ **Beeinflussen:** Das Erreichen, was man in einer Besprechung oder einem Meeting erreichen möchte.
- ✓ **Beziehungen aufbauen:** Wichtige zwischenmenschliche Beziehungen und Netzwerke knüpfen.
- ✓ **Personalrekrutierung:** Genau wissen, wen man für einen Job braucht.

- ✓ **Ziele setzen:** Ziele für Umsätze, Kosten, Produktivität oder Effizienz definieren.

Maßnahmenplanung

- ✓ Was muss geschehen, damit (Ergebnis)?
- ✓ Gibt es noch etwas, das geschehen muss, damit (Ergebnis)? *Stellen Sie diese Frage so lange, bis die Antwort »Nein« lautet.*
- ✓ Was muss als Erstes geschehen?
- ✓ Können Sie (tun was als Erstes geschehen muss)?

Merkmale eines wohlgeformten Ziels



Lynne Cooper

NLP im Beruf für Dummies

*Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Britta Kremke*

*Fachkorrektur von
Dr. Sabine Marquardt, NLP-Trainerin*



WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2009

© 2009 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

Original English language edition »Business NLP For
Dummies« Copyright © 2008 by John Wiley & Sons, Ltd,
Chichester, West Sussex, England

All rights reserved including the right of reproduction in
whole or in part in any form. This Ebook is published under
license with the original publisher John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe
»Business NLP For Dummies« © 2008 John Wiley & Sons,
Ltd, Chichester, West Sussex,
England

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf
Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher
Form. Dieses E-Book wird mit Genehmigung des Original-
Verlages John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo,
and related trademarks and trade dress are trademarks or

registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen oder sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich dann auch um eingetragene Warenzeichen oder sonstige gesetzlich geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche markiert sind.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie für eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Korrektur Frauke Wilkens, München

ISBN: 978-3-527-70542-9

ePDF ISBN: 978-3-527-64348-6

ePub ISBN: 978-3-527-64347-9

mobi ISBN: 978-3-527-64349-3

Über die Autorin

Lynne Cooper moderiert Organisations- und Führungsentwicklungsprozesse. Mit ihrer umfassenden beruflichen Erfahrung und ihren Managementfähigkeiten nutzt sie NLP, um Führungspersönlichkeiten dabei zu unterstützen, schnelle und nachhaltige Veränderungen für sich selbst und für ihr Unternehmen zu erreichen. Lynne Cooper hat sich darauf spezialisiert, Führungskompetenz zu entwickeln und Teamarbeit zu verbessern, um die Leistung von Teams, aber auch von Einzelpersonen zu verbessern. Lynne Cooper ist NLP Master Practitioner, zertifizierter Clean Facilitator und akkreditierter Coach. Sie ist Geschäftsführerin bei Change Perspectives und Dozentin bei PPD Learning Ltd.

NLP im Beruf für Dummies

Inhaltsverzeichnis

[NLP im Beruf für Dummies - Schummelseite](#)

[Titel](#)

[Impressum](#)

[Über die Autorin](#)

[Einführung](#)

[Über dieses Buch](#)

[Konventionen in diesem Buch](#)

[Was Sie nicht lesen müssen](#)

[Törichte Annahmen über den Leser](#)

[Wie dieses Buch aufgebaut ist](#)

[Teil I: Der Unterschied, der den Unterschied ausmacht](#)

[Teil II: Arbeitsbeziehungen, mit denen man gut arbeiten kann](#)

[Teil III: Menschen zu Höchstleistungen führen](#)

[Teil IV: Spitzenleistungen im Beruf](#)

[Teil V: Der Top -Ten -Teil](#)

[Symbole, die in diesem Buch verwendet werden](#)

[Wie es weitergeht](#)

[Teil I - Der Unterschied, der den Unterschied ausmacht](#)

[1 - Mit NLP berufliche Exzellenz erreichen](#)

[Das Gehirn auf Erfolg programmieren](#)

[NLP bestimmen](#)

Erforschen und Beobachten
Noch mehr Definitionen
NLP für sich selbst bewerten

NLP im Beruf

Die interpersonelle Effektivität steigern
Menschen zu Höchstleistungen führen
Bessere Geschäftserfolge erzielen

2 - Hindernisse überwinden, um Erfolg zu haben

Am Arbeitsplatz mit NLP arbeiten

Hoch fliegende Ziele erreichen

Ein Problem durch Problemdenken lösen
wollen

Sich auf die gewünschten Ergebnisse
fokussieren

Erkennen, was man nicht wahrnimmt

Die Sinne feiern

Die Selbstwahrnehmung schärfen

Verstehen, wie andere ticken

Mehr Flexibilität, um mehr zu erreichen

Positive Beziehungen aufbauen

Beruflich von NLP profitieren

Andere Sichtweisen anerkennen

Leistungen grundlegend verbessern

Kontrolle übernehmen

Integrität wahren

3 - NLP-Grundannahmen am Arbeitsplatz

anwenden

Die Welt durch Ihren persönlichen Filter
wahrnehmen

Menschen reagieren gemäß ihrer
Landkarte

Für jedes Handeln gibt es einen guten
Grund

Scheitern ade, willkommen Feedback!

Scheitern eliminieren

Verantwortung für eine gute

Kommunikation übernehmen
Einflussnahme ist nicht zu verhindern
Erkennen, dass alles Benötigte vorhanden ist
Flexibilität einbauen, um etwas zu verändern
Etwas anders machen
Vorsprung durch Flexibilität
Die Wahlmöglichkeiten wählen
NLP-Grundannahmen für sich nutzen

Teil II - Arbeitsbeziehungen, mit denen man gut arbeiten kann

4 - Mehr verstehen, mehr erreichen durch effektive Kommunikation

Menschen für sich gewinnen

Mit mehr als Worten kommunizieren

Die Macht des Einzelnen im Fokus

Auf die Reaktion anderer reagieren

In der Kommunikation die Kontrolle übernehmen

Mit den unterschiedlichen Landkarten der Welt arbeiten

Auf Grundlage der eigenen Landkarte urteilen

Filter: Individuelle Landkarten erzeugen
Kommunikation meistern

5 - Andere Menschen sensorisch wahrnehmen und mehr Einfluss ausüben

Ein Hoch auf die Sinne

Die Sinne nutzen, damit es einen Sinn ergibt

Ich mach's »My way«

Die eigenen VAK-Muster erkennen

Visuelles, auditives und kinästhetisches Denken erkennen

Den Augen folgen

Auf Hinweise in der Sprache achten

Auf Zeichen achten

Mit VAK-Wissen besser beeinflussen lernen

Die direkte persönliche Kommunikation

Eine Gruppe beeinflussen

VAK in der schriftlichen Kommunikation

6 - Rapport herstellen: Das Herzstück erfolgreicher Beziehungen

Der Nutzen von Rapport

Mit Rapport Erfolge erzielen

Rapport erkennen

Rapport mit Einzelpersonen herstellen

Rapport erkennen, wenn er besteht

Zuhören und Beobachten

Matching

Vom Pacen zum Leaden

Rapport mit Gruppen herstellen

Ohne Körpersprache: Rapport im digitalen Zeitalter

Das Kommunikationsmedium matchen

Rapport am Telefon erleichtern

Rapport herstellen in E-Mails

Rapport unterbrechen: Wenn die Unterhaltung beendet werden muss

7 - Mit Worten Ergebnisse erzielen

Muster erkennen: Metaprogramme

Einen Platz auf der Skala finden

Die Metaprogramme kennenlernen

Gehört und verstanden werden

Quadratische Bauklötze in quadratische Öffnungen stecken

Überblick oder Detail

Überblick/Detail bei der Personalauswahl

Die Präferenz für Überblick/Detail erkennen

Einflussnahme auf der Grundlage der Präferenz Überblick/Detail
Erkennen, in wieweit jemand die Initiative ergreift: Proaktiv/Reaktiv
Jedem sein Plätzchen
Die Präferenz für Proaktiv/Reaktiv erkennen
Einflussnahme auf der Grundlage der Präferenz Proaktiv/Reaktiv
Auf Ziele zubewegen oder von Problemen weg
Die Präferenz für Hin zu/Weg von erkennen
Einflussnahme auf der Grundlage der Präferenz Hin zu/Weg von
Für Veränderungen begeistern:
Ähnlichkeiten/Unterschiede
Präferenz für Ähnlichkeiten/Unterschiede bei Kunden berücksichtigen
Präferenz für Ähnlichkeiten/Unterschiede erkennen
Einflussnahme auf der Grundlage der Präferenz für Ähnlichkeiten/Unterschiede
Aufgaben erledigen: Optionen schaffen oder Verfahren festlegen
Präferenz für Option/Verfahren erkennen
Einflussnahme auf der Grundlage der Präferenz Option/Verfahren
Die richtige Menge Feedback geben:
Intern/Extern
Auf der Grundlage der Präferenz Intern/Extern führen
Stellen auf Grundlage der Präferenz Intern/Extern richtig besetzen
Eine Präferenz für Intern/Extern erkennen
Einflussnahme auf Grundlage der Präferenz Intern/Extern

Werden Sie der Sherlock Holmes der Metaprogramme

Versuch und Irrtum

Stück für Stück

8 - Positive Gefühle auswählen und Anker setzen

Sich auf seine eigenen Emotionen einstellen

Gefühle empfinden

Gefühlszustände beeinflussen

Gefühlszustände aussuchen

Anker entdecken

Die Gefühlszustände identifizieren, die wünschenswert sind

Neue Anker setzen

Noch wirkungsvollere Ressourcen aufbauen: Anker verketten

Schwere Geschütze auffahren: Anker stapeln

Negative Anker verändern

Für den Erfolg bereit: Future Pacing

Positive Gefühle bei anderen erzeugen

Einen positiven Anker für jemanden setzen

Schädliche Anker verändern

Anker für Gruppen

Teil III - Menschen zu Höchstleistungen führen

9 - Von innen heraus führen: Die eigenen Emotionen kontrollieren

Emotionen im Berufsalltag

Die Wirkung der eigenen Emotionen verstehen

Den eigenen Zustand identifizieren

Seine eigene Wirkung erkennen

Innere Konflikte aufdecken

Bessere Zustände schaffen

Die Physiologie ändern

Das Positive erkennen

Selbstfürsorge

Eine neue Bedeutung finden: Reframing

Emotionale Reaktionen ändern

Die Fernbedienung programmieren

Die Eigenschaften von Erinnerungen wahrnehmen

Erinnerungen abstimmen, um Erlebnisse zu verändern

Assoziation und Dissoziation

Die innere Stimme optimal nutzen

10 - Mit gekonnt vager Sprache inspirieren und motivieren

Mit Herz und Verstand: Das Milton-Kommunikationsmodell

Ein sehr wirkungsvolles Beeinflussungsinstrument modellieren

Aufnahmebereite Zuhörer: Das Wesen der Trance

An der Oberfläche kratzen oder tiefer einsteigen

Emotionen einbeziehen

Die richtigen Worte aus dem Hut zaubern

Dinge auslassen: Tilgungen

Eine eigene Interpretation finden: Verzerrung

Muster bilden: Verallgemeinerungen

Weitere nützliche Sprachmuster

Geschichten und Metaphern

Besonders beachten: kann nicht, versuchen, aber

Sich bewusst gekonnt vage ausdrücken

Mit Gruppen kommunizieren

Werbung

Sich schriftlich ausdrücken
In Einzelgesprächen motivieren
Sich selbst motivieren

11 - Feedback als Motor für positive Veränderungen

Ein Feedback-Gespräch vorbereiten

Die Schwierigkeiten beim Feedback-Geben erkennen

Wissen, wie viel Feedback richtig ist

Sich selbst kennen

Die Macht des Rapports nutzen

Bedeutungsvolles Feedback geben

Sich auf die Muster anderer einstellen

Sich vor dem Wörtchen »aber« hüten

Klare Belege liefern

Dafür sorgen, dass das Feedback wirklich Veränderungen bewirkt

Die Aufmerksamkeit auf das lenken, wo Veränderung erforderlich ist

Damit Veränderungen nachhaltig sind

Feedback erhalten

12 - Coaching zu Spitzenleistungen

Wirkungsvolles Coaching

Die Leistung anderer verbessern

Die Vorbereitung auf das Coaching

Coaching mit NLP

Wohlgeformte Ziele formulieren

Mit unterschiedlichen

Wahrnehmungspositionen jonglieren

Die logischen Ebenen der Veränderung systematisch angehen

Ein Bewusstsein für Denk- und Verhaltensmuster entwickeln

Den emotionalen Zustand kontrollieren

Detailliert nachfragen: Das Metamodell

An der Oberfläche kratzen oder tiefer eintauchen

Präzisierungsfragen stellen

Auf müssten und sollten achten

Benennen, wer »die« sind

Clean Coaching

Clean Language sprechen

Schnell-Coaching

13 - Der Umgang mit schwierigen Menschen

Schwierige Menschen näher kennenlernen

Mit Menschen arbeiten, an die man einfach nicht herankommt

Neue Perspektiven einnehmen

Unterschiedliche

Wahrnehmungspositionen erkennen

Die beste Perspektive wählen

Problematische Beziehungen ändern

Nach der positiven Absicht suchen

Veränderungen in Situationen mit mehreren Parteien durchsetzen

In die Position der Stakeholder schlüpfen

Mehr Einflussnahme durch Flexibilität

Teil IV - Spitzenleistungen im Beruf

14 - Eine mitreißende Vision entwickeln

Visionen entwickeln, die wirklich motivieren

Alle Sinne ansprechen

Fesselnde Metaphern

Eine bedeutungsvolle Teamvision entwickeln

Einsatzbereitschaft erzeugen: Die Vision verbreiten

Die Vision bekannt machen

Geschichten erzählen

Einen Aktionsplan erstellen

Glaubenssätze und Wertvorstellungen sinnvoll nutzen

Glaubenssätze wirkungsvoll nutzen

Antrieb durch Wertvorstellungen

Den Worten Taten folgen lassen

Wertvorstellungen von außen sichtbar machen

15 - Erfolgsmaximierung durch Veränderungen

Führen in Veränderungsprozessen

Herausfinden, was wirklich einen Unterschied ausmacht

Durch die verschiedenen Ebenen manövrieren

Die Umwelt anpassen

Verhalten verändern

Fähigkeiten erweitern

Glaubenssätze und Werte feintunen

Eine Identität wählen

Das Ziel festlegen

Die logischen Ebenen auf Veränderungen abstimmen

Logische Ebenen für persönliche Veränderungen deckungsgleich machen

Unterschiedliche Rollen in Einklang bringen

Anpassung an berufliche Veränderungen

Coaching in Veränderungsprozessen

16 - Ziele setzen und erreichen

Wohlgeformte Ziele schaffen

Wissen, was Sie wollen

Verantwortung übernehmen

Die Details festlegen

Wo, wann und wie?

Ressourcen abschätzen

Die Konsequenzen kennen

Das Ziel unwiderstehlich machen

So tun, als hätten Sie Ihr Ziel erreicht

Ein Ziel verankern

Den höheren Nutzen erforschen

Der erste Schritt

Berufliche Ziele entwickeln

Andere bei der Formulierung von Zielen unterstützen

Teamziele entwickeln

Mit wohlgeformten Zielen Unternehmen stärken

Mit wohlgeformten Zielen erfolgreich werden

17 - Spitzenleistungen modellieren

Erfolgsmuster anderer kopieren

Wie alles begann

Benchmarking

Modeling von Spitzenleistungen

Ein Modell bilden

Das Modell testen

Streichen, was man nicht benötigt

Ein Modell weitergeben

Die Strategien der Genies kennenlernen

Erfinderisch wie Einstein

Probleme lösen mit Walt Disney

Von sich selbst für sich selbst ein Modell bilden

Teil V - Der Top-Ten-Teil

18 - Zehn berufliche Vorteile durch NLP

Nur die Besten einstellen

Wirkungsvolle Veränderungen umsetzen

Ziele erreichen

Leistungen fördern

Kreativität und Innovation fördern

Menschen motivieren und ihnen Antrieb geben

Reaktionszeiten verkürzen

Talentierte Mitarbeiter halten

Wirksame Kommunikation

Teamarbeit verbessern

19 - Zehn Tipps, wie man NLP beruflich nutzen kann

Üben, üben, üben

Visionen, die begeistern

Rapport

Häppchen für Häppchen

Fachchinesisch vermeiden

Neue Techniken ausprobieren

Ändern Sie sich, nicht die anderen

Neugierig bleiben

Erfolgserlebnisse wahrnehmen

Spaß haben

20 - Zehn Online-Informationsquellen zu NLP

NLP University

Verbände: DVNLP, ÖDV-NLP und HANLP

nlp.de

NLP-Veranstaltungen

Anchor Point

Gundl Kutschera

Junfermann-Verlag

Metaforum

Thies Stahl

NLP professional

Stichwortverzeichnis

Einführung

Arbeitsplätze von heute können ziemlich stressig sein - jedenfalls für einige Menschen. Die Unternehmen müssen sich ständig an sich schnell verändernde Gegebenheiten anpassen, um wettbewerbsfähig zu bleiben und Gewinne zu erwirtschaften. Von gemeinnützigen Organisationen, die nicht auf die Erwirtschaftung von Gewinnen ausgerichtet sind, wird immer häufiger gefordert, dass sie mit weniger Mitteln mehr erreichen. Die Mitarbeiter müssen härter arbeiten und stehen unter dem ständigen Druck, bessere Leistungen zu erzielen und mehr zu erreichen. Und viele Menschen sind mit ihrer Situation unzufrieden und möchten etwas verändern - einen befriedigenderen Job, eine bessere berufliche Laufbahn, ein besseres Einkommen oder eine bessere Work-Life-Balance. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil das das Feedback ist, das ich täglich von den Menschen bekomme, mit denen ich arbeite - und weil meine Erfahrung gezeigt hat, dass Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ein wirkungsvoller Ansatz sein kann, um die Verbesserungen und Veränderungen umzusetzen, nach denen diese Menschen streben.

NLP hat auch mein eigenes Leben verändert, vor allem mein berufliches Leben. Ich habe NLP eingesetzt, um nach dem zu streben, was ich

wirklich wollte, und um die Flexibilität und Fähigkeiten zu entwickeln, die notwendig sind, um meine Ziele auch zu erreichen. Zu Beginn meiner Reise hätte ich mir niemals vorstellen können, dass ich mich beruflich verändern und hauptberuflich NLP anwenden würde, dass ich einen Job machen würde, den ich liebe, nämlich andere zu coachen und ihnen zu helfen, im Beruf eine positive Veränderung herbeizuführen.

NLP hilft Ihnen dabei zu verstehen, wie Sie funktionieren; wie Sie denken, was Sie fühlen, wie Sie Ihren Alltag und die Welt um Sie herum besser verstehen und wie Sie Verantwortung für sich und Ihr Leben übernehmen können. Ob Sie lediglich im Kleinen Ihre Leistung, Ihren Einfluss oder Ihre Arbeitsergebnisse ein bisschen verbessern möchten oder ob Sie beruflich alles auf den Kopf stellen wollen, mit NLP stehen Ihnen einige hervorragende Werkzeuge zur Verfügung, die Ihnen dabei helfen. Ich wünsche Ihnen für Ihre persönliche Entdeckungsreise viel Erfolg.

Über dieses Buch

Dieses Buch ist eine Einführung in die praktische Anwendung von NLP im beruflichen Umfeld und zeigt Ihnen Übungen und Techniken, mit denen Sie Ihren Denkprozess neu und zielgerichteter ausrichten können. Ob Sie daran interessiert sind, Ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern, oder Ihre Führungsqualitäten aufpolieren möchten, dieser praktische Ratgeber vermittelt Ihnen die Werkzeuge, die Sie benötigen, um die Kontrolle zu

übernehmen und Ihre beruflichen Ziele zu erreichen.

Wenn Sie auf dem Gebiet des NLP noch Neuling sind, können Sie anhand dieses Buches eine Vielzahl von Techniken kennenlernen, mit denen Sie Ihre hochgesteckten Ziele erreichen und berufliche Verbesserungen umsetzen können. Wenn Sie bereits etwas über NLP wissen, bin ich sicher, dass Sie einige meiner Ideen und Ansätze über NLP im Beruf neu und interessant finden werden.

Ich habe die Aspekte des NLP ausgewählt, die sich bei meiner Arbeit in Unternehmen am nützlichsten erwiesen haben, wenn es darum ging, Menschen dabei zu helfen, neue Möglichkeiten zu identifizieren, Maßnahmen zu ergreifen und mehr zu erreichen. Ich habe das Buch so aufgebaut, dass Sie sich willkürlich ein Kapitel heraussuchen können und ein paar praktische Methoden finden, wie Sie mithilfe von NLP bestimmte Herausforderungen, denen Sie sich am Arbeitsplatz gegenübersehen, meistern können. Dazu gehören:

- Ihren Einfluss vergrößern, damit Sie mehr erreichen
- Andere führen und motivieren
- Eine Vision entwickeln – für Sie selbst und für Ihr Unternehmen
- Andere coachen, damit sie bessere Leistungen erzielen
- Ziele erreichen
- Mit problematischen Beziehungen besser umgehen

- Eine effektive Veränderung vornehmen

Wahrscheinlich finden Sie in diesem Buch einiges Neues – Dinge, die es erforderlich machen, dass Sie Ihr Denken und Handeln ein bisschen verändern. Nutzen Sie die Gelegenheit und setzen Sie die Techniken und Übungen, die Sie hier finden, ein, um Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zu verbessern. Meiner Erfahrung nach lernt man NLP am besten dadurch, dass man es anwendet. Probieren Sie es selbst aus und erleben Sie, wie mögliche Zweifel verschwinden, sobald Sie erste Erfolge erzielen.

Konventionen in diesem Buch

Damit Sie sich in diesem Buch besser zurechtfinden, habe ich einige wenige Konventionen aufgestellt:

- *Kursiv* werden neue Wörter und Begriffe, die anschließend definiert werden, hervorgehoben.
- **Fetter** Text kennzeichnet den von Ihnen durchzuführenden Teil in Schrittanleitungen.
- Schreibmaschinenschrift wird für die Angabe von Webadressen eingesetzt.

Was Sie nicht lesen müssen

Ich habe dieses Buch so geschrieben, dass Sie alles, was Sie hier über NLP im Beruf lesen, auch ganz leicht verstehen können. Obwohl ich es nach

all der Arbeit natürlich gerne sehen würde, dass Sie jedes einzelne Wort lesen, habe ich es Ihnen leicht gemacht, die Teile zu erkennen, die Sie nicht unbedingt lesen müssen. Dabei handelt es sich um Inhalte, die zwar interessant und für Sie nützlich sind, die aber keine »lebenswichtigen« Informationen für Sie enthalten.

- ✓ **Text in Kästen:** Die grau unterlegten Texte, die hier und da im Buch auftauchen, enthalten persönliche Geschichten und Beobachtungen, die Ihnen einen tieferen Einblick gewähren, die jedoch nicht unbedingt gelesen werden müssen.

Törichte Annahmen über den Leser

Bei der Entstehung dieses Buches habe ich einige Annahmen über Sie angestellt. Ich bin davon ausgegangen, dass Sie berufstätig sind – vielleicht haben Sie ein eigenes Unternehmen oder sind in einem großen Unternehmen beschäftigt. Ich bin außerdem davon ausgegangen, dass Sie sich für dieses Buch interessieren, weil Sie bereits etwas über NLP gehört haben (vielleicht kennen und arbeiten Sie bereits mit NLP-Konzepten); Sie sind neugierig und möchten mehr darüber erfahren und Sie möchten sich persönlich oder beruflich verbessern. Mehr über die effektive Anwendung von NLP im Beruf zu lernen ist unverzichtbar, wenn eine der folgenden Aussagen auf Sie zutrifft:

- ✓ Sie möchten Ihre berufliche Leistung verbessern.

- Sie haben eine Vision – eine Traumkarriere, einen bestimmten Job oder ein Einkommen –, die scheinbar unerreichbar ist.
- Sie möchten das Unternehmensergebnis verbessern.
- Sie stellen fest, dass meistens andere Menschen die größten Hindernisse auf Ihrem Weg zum Erfolg darstellen.
- Sie möchten wieder die Kontrolle über Ihr berufliches Leben übernehmen.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Ich habe dieses Buch in fünf Teile unterteilt, die jeweils wieder in Kapitel gegliedert sind. Die Unterteilung in Teile hilft, Themen, die miteinander in Verbindung stehen, zu verbinden. Das Inhaltsverzeichnis versorgt Sie mit den nötigen Informationen zu den einzelnen Kapiteln, sodass Sie sich direkt auf das stürzen können, was Sie interessiert.

Teil I: Der Unterschied, der den Unterschied ausmacht

In diesem Teil lernen Sie die Grundlagen kennen, die notwendig sind, um im beruflichen Umfeld NLP zu verstehen und anzuwenden. Ich führe Sie in NLP-Denkweisen ein, die Sie benötigen, um Ihre Mitmenschen beeinflussen zu können, um Ihre Flexibilität zu verbessern, damit Sie die von Ihnen gewünschten Ergebnisse erreichen, um Ziele

setzen und erreichen zu können und um die Grundsätze des NLP anwenden zu können. Dann können Sie die Hindernisse überwinden, die zwischen Ihnen und Ihrem beruflichen Erfolg stehen.

Teil II: Arbeitsbeziehungen, mit denen man gut arbeiten kann

Ein wichtiges Konzept beim NLP ist die Schaffung von Vorteilen durch hervorragende Beziehungen und effektive Einflussnahme. In Teil II beschäftige ich mich eingehend mit dem Thema Kommunikation im Beruf, angefangen mit dem Verständnis der Denkweisen anderer über die Funktionsweise von Sprachmustern bis zum Aufbau von Rapport und der Maximierung seines Einflusses am Arbeitsplatz. Außerdem beschäftige ich mich eingehend damit, wie man emotionale Zustände handhabt und sowohl andere als auch sich selbst motiviert.

Teil III: Menschen zu Höchstleistungen führen

Wäre Ihr Arbeitsleben nicht erheblich einfacher, wenn andere einfach das tun würden, was Sie von ihnen erwarten? In diesem Teil stelle ich Ihnen die Werkzeuge zur Verfügung, die Sie benötigen, damit Sie Ihren Kollegen zu Höchstleistungen verhelfen können. Ich erkläre die Bedeutung von emotionaler Intelligenz, wenn es darum geht, die Reaktionen von Menschen zu steuern, und ich erkläre, wie man andere inspiriert und begeistert.

Außerdem erfahren Sie, wie man in schwierigen Beziehungen positive Veränderungen bewirken kann. Darüber hinaus gehe ich darauf ein, welchen Wert sorgsames, konstruktives Feedback und positives Coaching hat, wenn man Mitarbeitern helfen möchte, ihre Höchstleistung zu erbringen.

Teil IV: Spitzenleistungen im Beruf

In diesem Teil konzentriere ich mich darauf, wie man NLP einsetzt, um im geschäftlichen Umfeld echte Veränderungen durchzusetzen. Ich beginne mit der Entwicklung einer Vision, hinter der die Kollegen auch stehen, und Sie erfahren, wie man schnelle und nachhaltige Veränderungen bewirkt. Dann gehe ich auf den Wert wohlformulierter Zielvorgaben ein, die für Kollegen erstrebenswert sind. Außerdem weihe ich Sie in das Geheimnis ein, wie man die Strategien derer modifiziert, die bereits erste Erfolgserlebnisse erzielt haben.

Teil V: Der Top -Ten -Teil

Jedes ... für Dummies-Buch hat einen Top-Ten-Teil und da ist dieses keine Ausnahme. Hier finden Sie zehn Vorteile von NLP im Beruf, Tipps, wie Sie die Grundsätze auch im Alltag anwenden können, und eine Übersicht über die besten NLP-Online-Informationsquellen und Bücher. Mit anderen Worten: Die Übersicht über die gesammelten Werke.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Die Symbole in diesem Buch sollen Ihnen helfen, bestimmte Informationen zu finden, die für Sie nützlich sein könnten:



Dieses Symbol kennzeichnet praktische Ratschläge dazu, wie Sie NLP in der Praxis im Berufsalltag nutzen können.



Dieses Symbol soll Sie freundlich an wichtige Punkte erinnern, die Sie sich merken sollten.



Dieses Symbol finden Sie neben Geschichten aus dem wahren Leben über angewandte NLP im Beruf. Manche entsprechen der Wirklichkeit; bei anderen habe ich die Namen geändert und wieder andere sind Figuren, die ich aus mehreren zusammengesetzt habe.



Dieses Symbol kennzeichnet Dinge, mit denen Sie herumexperimentieren können, um so für sich selbst die Theorie in die Praxis umzusetzen und Ihre eigenen NLP-Fähigkeiten aufzubauen.