

Im September: Dissoziieren

Dissoziieren bedeutet, sich ganz schnell und nur für ein paar Sekunden in eine Beobachterposition zu begeben. Dadurch verringert sich die emotionale Beteiligung an einem Geschehen und eine neutrale Bewertung wird möglich. Besonders gut bei Konflikten, Angst-Zuständen, schnell zu treffenden Entscheidungen oder bei suchtähnlichen Verhaltensweisen (zu viel arbeiten, essen, fernsehen, rauchen,...).

Um in Stress-Situationen über diese Mental-Technik verfügen zu können, gibt's nur Eins: **Üben!**

Die schnellen Übungen für den Alltag

- Gehe mehrmals am Tag für einige Sekunden in die Vogelperspektive: Sehe Dir das Szenario, in dem Du gerade bist von oben an. Spüre die emotionale Entspannung.
- Gehe in schwierigen Gesprächen immer wieder durch Zurücklehnen oder leichtes Zurückschieben Deines Stuhls in eine dissoziierte Körperhaltung.
- Ein Tipp für die auditiv Orientierten unter uns (und natürlich auch alle Anderen). Den Song „From a Distance“ von Bette Midler anhören.



Aus unserem aktuellen Fortbildungsangebot:

Start der NLP-Ausbildungen 2007

Practitioner: 1. Februar in Tübingen, 9. März in Tuttlingen, 23. März in Riedlingen,

Master: 14. Februar

Coach: 9. Mai

Kurse

Schenke Dir selbst oder Anderen einen schönen Tag !

23. September 10-17 Uhr: **Chi Gong und NLP**

21. Oktober 10-17 Uhr: **Ein Tag für Wellness und Gesundheit**

Impuls-Treffen

26.9. 19 Uhr: In den Räumen der Neuen Arbeit im Französischen Viertel in Tübingen. **Thema: Ziele erreichen.** Einfach kommen!

NLP-Reflex

Es war einmal ein Huhn, das lief aufgeregt gackernd an einem Zaun entlang. Es wollte unbedingt zu einem prall gefüllten, leckeren Futtertrog, der auf der anderen Seite des Zaunes lag. Das hungrige Huhn versuchte alles Mögliche: Es probierte über den Zaun zu fliegen, aber der war zu hoch. Es suchte eine Lücke, aber es gab keine. Das Huhn rannte mit voller Kraft gegen den Zaun, aber er gab nicht nach.

Enttäuscht und vom Hunger gequält wollte es gerade aufgeben, da rief der schlaue Rabe, der zugesehen hatte: „Du dummes Huhn ! Geh doch einfach mal ein paar Schritte nach hinten !“ Verwirrt folgte das Huhn dem Rat des Raben. Als es sich ein gutes Stück vom Zaun entfernt hatte, sah es, dass der Zaun nach zehn Metern Breite aufhörte.