

Im März: Verhaltensflexibilität

Die schnelle **Übung** für den Alltag:

Auf 1 Million zählen

Marshall Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, wurde in einem Seminar gefragt, ob er denn wirklich immer genau richtig reagieren würde und was er mache, wenn er sich über einen Gesprächspartner mal richtig ärgere. Seine Antwort war: „Ich zähle erst mal kurz auf 1 Million und dann antworte ich.“ Probiere in kritischen Alltags-Situationen diese einfache wie wirkungsvolle Dissoziations-Technik aus, bevor Du Deinem Gesprächspartner antwortest und nütze die Zeit, für Dich zu entscheiden, was Du **wirklich** willst und wie Deine Reaktion sein wird.

Natürlich reicht es auch schon, auf 20 zu zählen.



Unser aktuelles Fortbildungsangebot

Start der Practitioner-Ausbildungen: 14. März in Tübingen
13. Juli in Tuttlingen
27. September in Waiblingen
10. Oktober in Kirchentellinsfurt (Wochenkurs)

Jetzt schon vormerken: 26. Oktober Hui Chun Gong (besondere Form d. Chi Gong)
27. Oktober Time Line Arbeit

mit **Monnica Hackl, Heilpraktikerin, Time-Line-Therapeutin und Buchautorin**

Impuls-Treffen 2007: 20.3., 24.4., 22.5., 19.6., 24.7., 25.9., 23.10., 13.11., 18.12.
im Tübinger Institut für NLP in Kirchentellinsfurt. Koordination: juergen.beierle@nlp-impulse.net

Auflösung des Weihnachts-Rätsels

Es gibt genauso viele Interpretationen von Realität, wie es Menschen gibt. Getreu dieser systemisch-konstruktivistischen Grundannahme haben wir gar nicht erst probiert, die richtige Angabe über die Unterschiede in unseren beiden Bildern herauszufinden, sondern haben alle Einsendungen in die Verlosung aufgenommen. Hier nun die glücklichen Gewinner, die in den nächsten Tagen das Buch: „Denk nicht an Orangen mit lila Punkten“ von uns erhalten: D.U. aus Sigmaringen, N.B. aus Tübingen und S.K. aus Trossingen. Vielen Dank für Eure zahlreichen Einsendungen.

NLP-Reflex

Einmal saßen die Chassidim in brüderlicher Gemeinschaft beisammen und Rabbi Israel erzählte folgende Geschichte: "Es waren einst zwei Freunde, die wurden eines gemeinsamen Vergehens halber vor dem König angeklagt. Da er sie aber liebte, wollte er ihnen eine Gnade erweisen. Lossprechen konnte er sie nicht, denn auch das königliche Wort besteht nicht gegen die Satzung des Rechts. so sprach er das Urteil, es solle über einen tiefen Abgrund ein Seil gezogen werden, und die zwei Schuldigen sollten es, einer nach dem andern, beschreiten: wer das jenseitige Ufer erreiche, dem sei das Leben geschenkt. Es geschah so, und der eine Freund kam ungefährdet hinüber. Der andere stand noch am selben Fleck und schrie: 'Lieber, sage mir doch, wie hast Du es angestellt, um die fürchterliche Tiefe zu überqueren?' 'Ich weiß nichts', rief jener zurück, 'als dieses eine: wenn es mich nach der einen Seite riss, neigte ich mich auf die andre.'"