

Im Mai: Was Neues machen

Die schnelle Übung für den Alltag

Nimm Dir vor, in Deinem Alltag einmal etwas ganz anders, ganz neu zu machen: Eine komplett neue Frisur, die Wohnung umräumen oder eine Verhaltensweise ändern: öfter lächeln, sich etwas mehr verwöhnen usw...Nimm Dir dazu fünf Minuten Zeit.

Markiere auf dem Boden zwei Punkte, die etwa 1m voneinander entfernt sind. Position 1 für den gegenwärtigen Zustand (alles ist noch beim Alten), Position 2 für den Ziel-Zustand.

Stelle Dich auf Position 2 und mach Dir ein klares Zielbild Deines neuen Verhaltens. Nimm vor allem die Körperhaltung ein. Wie fühlt es sich an, wenn du das Neue tust? Geh nun auf den Punkt altes Verhalten.

Schau auf Dein imaginäres Ich im Punkt 2: Überzeuge Dich noch mal: Will ich das wirklich? Gehe dann auf Position 2 (die Ziel-Position) und spüre intensiv die positive Veränderung. Wechsle solange zwischen 1 und 2 hin und her, bis Du merkst, dass der Zielzustand Dir immer vertrauter vorkommt.



Unser Super-Mai-Angebot: Für die Entscheidung, was Neues zu machen, nämlich den NLP-Practitioner, gibt's bis 31.Mai 100 Euro Ermäßigung !

Practitioner Tübingen: Ab 26. Juni

In K'furt. Neu: Ideale Seminarzeiten von Donnerstag 16 Uhr bis Samstag 17 Uhr

Practitioner TUT-SIG: Ab 13. Juni

in Beuron / Donautal, Wochenende: Von Freitag bis Sonntag

Impuls-Treffen: 27.5.: 19 Uhr im Französischen Viertel in Tübingen, Mirabeauweg 6.
Thema: Das Mentoren-Format. Einfach kommen!

NLP-Reflex

Ein Mann geht zum Psychoanalytiker: „Ich glaube, ich bin verrückt. Jede Nacht sehe und höre ich, wie wilde Tiere, Löwen, Elefanten unter meinem Bett Paraden abhalten.“

Der Analytiker: „Legen Sie sich dort auf die Couch und erzählen Sie mir mehr darüber.“

Der Patient: „Moment mal. Was kostet das, und wie lange dauert so eine Behandlung?“

Der Analytiker: „Eine Stunde kostet 90 Euro. Die Behandlung dauert erst einmal 80 Stunden. Eventuell verlängern wir noch einmal 80 Stunden.“

Der Patient: „So verrückt bin ich nicht.“

Nach einigen Wochen treffen sich der Psychoanalytiker und der Patient zufällig auf dem Wochenmarkt. Der Analytiker erkundigt sich nach dem Befinden.

Patient: „Hervorragend. Mein Schwager kurierte mich in weniger als einer Stunde.“

Analytiker: „Oh, Ihr Schwager ist auch Psychotherapeut?“

Patient: „Nein, Schreiner. Er sägte einfach die Beine an meinem Bett ab.“