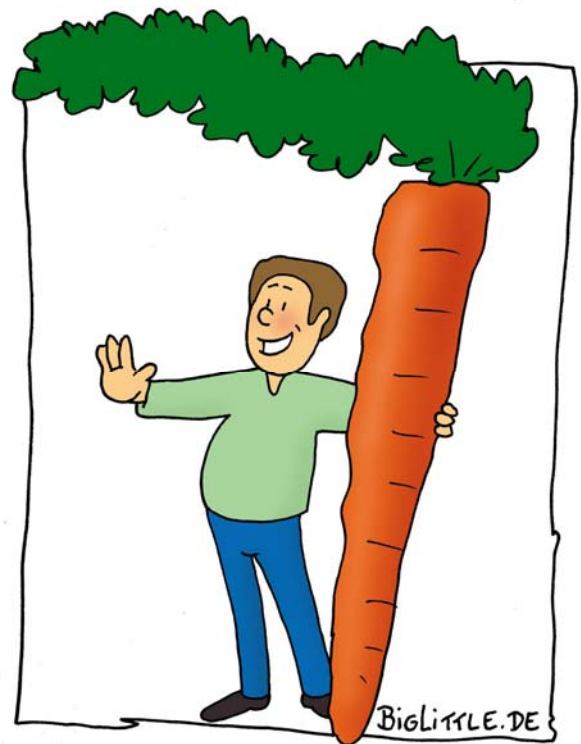


## Im März: **Nein Sagen**

**Drei schnelle Übungen für den Alltag**

Jetzt ist für viele Fastenzeit. Das bedeutet, täglich „Nein“ zu sagen. Wie wäre es, ebenso klar und elegant „Nein“ zu sagen, wenn Andere etwas von uns wollen, was uns nicht guttut? So geht's:

1. **„Ja, aber...“** Sonst verpönt, in diesem Kontext sehr wirkungsvoll: Mit einem **wertschätzenden** „Ja“ antworten und dann mit einem „*aber*“ erklären, warum nicht: „Ja das finde ich eine gute Idee, *aber* im Augenblick geht's leider gar nicht.“ - Durch das Ja am Anfang fühlt sich der Gesprächspartner erstmal verstanden und kann dann die Ablehnung des Wunsches leichter akzeptieren.
2. **„Nein und...ich sage Dir auch warum“.** Durch das Wort „*und*“ steht das „Nein“ nicht so nackt da und die Begründung sorgt für Verständnis.
3. **Bedanken und Bedenken:** „Danke, dass Sie an mich gedacht haben. Ich lass es mir durch den Kopf gehen und melde mich wieder.“ Durch diesen Separator ist es Dir möglich, in Ruhe zu überlegen.



## Aus unserem Programm 2010

**NLP Practitioner: Start am 16. April in Hechingen**

**optimale Terminierung: Im Wechsel Mi-Fr + Fr-So**

**NLP Wochen-Practitioner: Start am 16. Juni in Stuttgart**

**Impuls-Treffen: 25.3.:** 19 Uhr im Französischen Viertel in Tübingen, Mirabeauweg 6.

**Thema: Dissoziations-Techniken.** Einfach kommen! **Weitere Infos: [www.nlp-tuebingen.de](http://www.nlp-tuebingen.de)**

### **NLP-Reflex: Murrelbär**

„Murrelbär ist ein lieber Bär“, sagen die Tiere. „Murrelbär tut alles, was man sagt.“ Murrelbär ist ein leiser Bär. Er murrelt immer nur. Murrelbär möchte gern Geige spielen. Und träumen. Aber die anderen lassen ihm keine Ruhe. Immer wollen sie was von ihm. „Murrelbär, bürste mir mein Fell“, sagt Franz-Leo Pard. Murrelbär bürstet Franz-Leo Pard das Fell. „Murrelbär, hüte meine Kinder“, sagt die Vollmondeule. Die Vollmondeule ist nur bei Vollmond munter. Sonst schläft sie Tag und Nacht. Murrelbär hütet die Eulenkinder. „Murrelbär, sing mir ein Schlummerlied. Ich will in deinem Fell schlafen“, sagt die Brausemaus. Murrelbär brummt ein Schlummerlied. Murrelbär ist ein lieber Bär. Alle Tage ist er so, wie die anderen ihn wollen: Er tut, was Franz-Leo Pard will. Er tut, was die Vollmondeule will. Er tut, was Brausemaus will.

Nur was er selber will, tut Murrelbär nicht. In der Nacht träumt er, dass er immer kleiner wird. So sehr schrumpft Murrelbär zusammen, dass Brausemaus größer ist als er. Doch zum Glück ist es nur ein Traum.

Am anderen Tag nimmt Murrelbär seine Geige und versteckt sich in einer Höhle. Aber seine Geige ist stumm. Und als er träumen will, sind alle seine Träume fort. „Komm raus!“ rufen die Tiere. „Wer soll mein Fell bürsten?“ ruft Franz-Leo Pard. „Wer soll mir ein Schlummerlied singen?“ ruft Brausemaus. „Wer soll meine Kinder hüten?“ ruft die Vollmondeule. „Ich“, murrelt Murrelbär. Murrelbär ist ein lieber Bär. Nachts im Traum aber ist Murrelbär gemein und böse. Er ist groß und schwarz und fletscht die Zähne. Die Vollmondeule hat er schon verschluckt. Doch zum Glück ist es nur ein Traum. Murrelbär ist ein Lieber Bär. Alle Tiere machen mit ihm, was sie wollen.

Bis Murrelbär nicht mehr mitmacht! Murrelbär ist kein lieber Bär. Murrelbär ist kein böser Bär. Murrelbär ist Murrelbär. Murrelbär holt seine Geige und spielt. Er findet seine Träume und träumt. „Wie schön er spielt!“ flüstern die Tiere. „Murrelbär ist ein großartiger Bär!“ Sie bürsten ihr Fell – spielen ihre Spiele – singen ihr Schlummerlied – hüten ihre Kinder SELBER. Und Murrelbär ist ihr Freund.