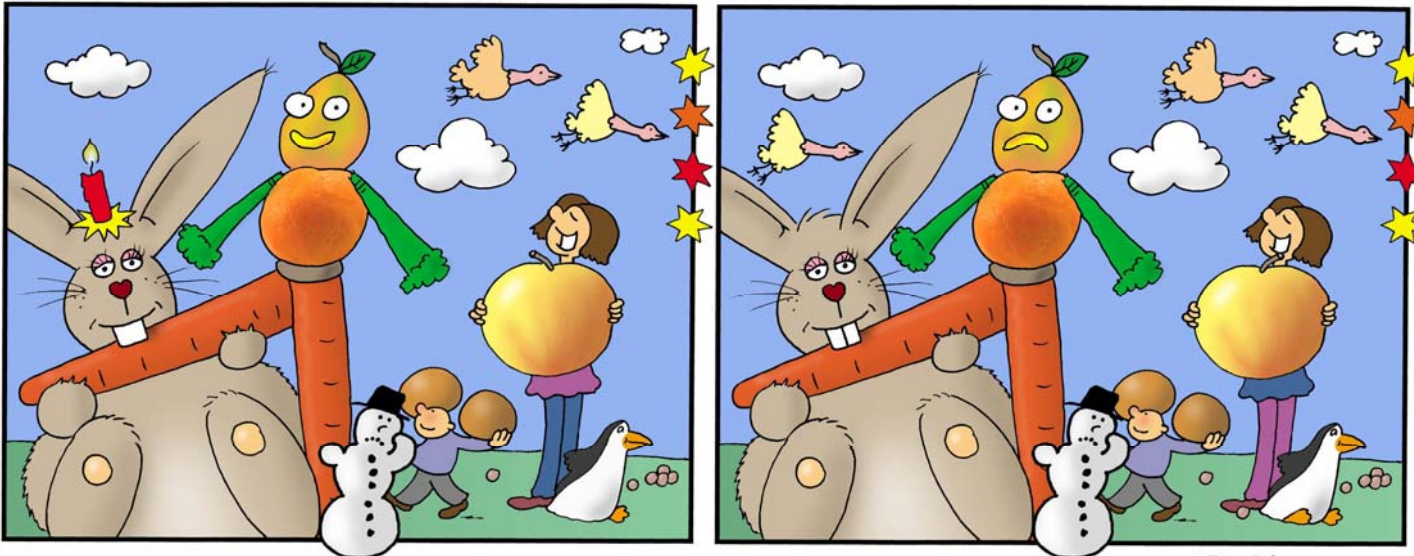


## Im Dezember: Fit & Gesund 2011



Welche Dinge sind im rechten Bild anders als im linken? Mailt uns, wie viele Unterschiede Ihr herausgefunden habt. Wir verlosen unter den richtigen Antworten wieder fünf schöne Geschenke.

BigLITTLE.DE

### Aus unserem Programm 2011

Coaching - Ausbildung:	23. März	Hechingen
Wingwave - Coach:	12.- 15. Jan.	Weinheim
NLP Practitioner:	25. Mai	Hechingen
<b>NEU: Gesundheits - Coach</b>	<b>20. Mai</b>	<b>Herrenberg</b>

Alle Infos: [www.nlp-tuebingen.de](http://www.nlp-tuebingen.de) oder [www.tuebingen-akademie.com/gesundheitscoach](http://www.tuebingen-akademie.com/gesundheitscoach)

Impuls-Treffen: Do. 20.1.: 19 Uhr im Französischen Viertel in Tübingen, Mirabeauweg 6.

### Die schnelle **Übung** für den Alltag: 3 Schritte zum Gesundheitsziel

1. Gesundheitsidee: Was möchtest Du im Neuen Jahr gesundheitlich für Dich tun?
2. Ist-Zustand feststellen: Stelle Dich auf eine am Boden markierte Position 1 (P1) und nehme wahr, wie es Dir mit Deinem Gesundheitsthema im Augenblick geht. Entsprechende negative Körperhaltung einnehmen.
3. Ziel-Zustand kreieren: Markiere in 2 m Entfernung den Punkt P2 für Dein Gesundheitsziel. Gehe auf einer imaginären Zeitlinie langsam von P1 auf P2. Wenn Du im Zielpunkt (P2) angekommen bist, spüre wie es ist, das Ziel erreicht zu haben: Was genau siehst Du in Deinem Zielbild, gibt es etwas zu hören und wie fühlt es sich an? Nimm die dazu passende positive Körperhaltung ein.
4. Gehe zurück auf den Startpunkt P1, fixiere Dein Zielbild (P2) und lass Dir einen ersten Schritt einfallen, den Du in Richtung auf Dein Ziel machen möchtest. Tu diesen Schritt und spüre, wie es ist, diesen 1. Schritt gemacht zu haben, dann mache den 2. Schritt. Jetzt wieder ganz bewusst wahrnehmen, wie es ist, auch diesen 2. Schritt gemacht zu haben und was sich bereits spürbar verbessert hat. Nun folgt der 3. Schritt auf die gleiche Art und Weise. Ohne weitere Stopps zum Ziel gehen und mit allen Sinnen das Erreichen genießen.
5. Stelle Dich zum Schluss auf eine Meta-Position außerhalb der Zeitlinie und lasse den Weg zum Ziel und das Gefühl der ersten 3 Schritte auf Dich wirken. Wie geht es Dir jetzt mit Deinem Gesundheitsziel? Notiere, wann genau Du diesen 1. Schritt machen wirst!

*Wir wünschen Euch schöne Weihnachtstage und einen guten Rutsch in ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Jahr 2011 !*

