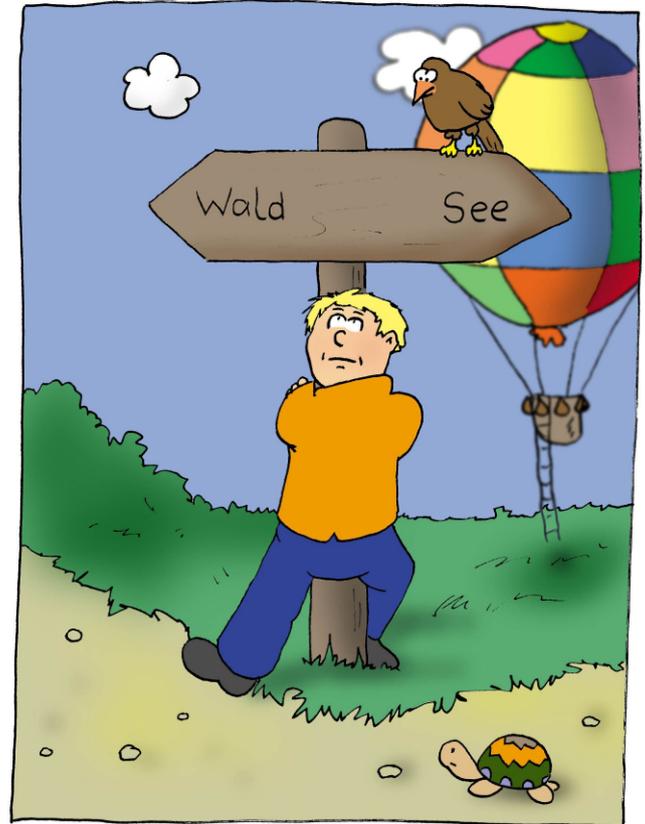


Im April: Tetralemma

Die schnelle Übung für den Alltag

Angenommen, Du musst Dich entscheiden, und keine der Optionen passt. Entweder sind beide schlecht, oder beide gut, oder beide treffen es noch nicht so richtig. Schreibe auf 4 weiße DINA-4-Blätter: "Option 1", "Option 2", "Beide" und "Keine von beiden" und lege im Raum damit eine große Raute.

1. Gehe auf Option 1, spüre in Dich hinein und frage Dich: Ist es das? Wenn sich die Option nicht eindeutig gut anfühlt, ist das nicht die richtige Entscheidung.
2. Tue dasselbe mit Option 2.
3. Mit dem dritten Blatt "Beide" lege nun den Scheitelpunkt eines Dreiecks. Draufstehen. Wieder spüren: Lassen sich "Option 1" und "Option 2" vereinbaren? Lässt sich aus beiden Optionen eine gute dritte Lösung kreieren? - Wenn hier kein klares Ja kommt, ist das wieder ein Nein.
4. Gehe auf den vierten Punkt der Raute: "Keine von beiden". Wenn das stimmig ist, waren die bisherigen Optionen keine Lösung. Fragen zur Lösungsfindung können sein: Was hast Du bisher nicht bedacht? Was wäre für Dich die beste Lösung? Wie fühlt es sich an, wenn es für Dich gut ist?
5. Schreibe auf ein fünftes Blatt: "Etwas ganz Anderes". Stelle Dich mit dem Blatt in den Mittelpunkt der Raute und kreiere eine neue Entscheidung. Achtung: Ergebnisoffen zu sein: Inhaltlich kann es Überraschungen geben! Viel Spaß damit.



WWW.MESSEZEICHNER.COM

Jetzt einsteigen. Aus unserem Programm 2012:

Ausbildung	Ort	Start
NLP Practitioner	Schwäbisch Gmünd Tübingen	18. Mai 28. Juni
NLP Master	Herrenberg / Heiligkreuztal	15. November
System. Berater und Coach nach DGSF u. DVNLP	Hechingen	21. November
NEU: Gesundheits-Coach	Freiburg ESF gefördert!	05. Oktober
EFT: „Klopf dich frei“ - Basiskurs	Herrenberg ESF gefördert!	23. Juni

Alle Infos: www.nlp-tuebingen.de oder www.tuebingen-akademie.com/gesundheitscoach

Impuls-Treffen: 8.5. 19 Uhr, TÜ- Wilhelmstr.105. Zum NLP üben, auffrischen, dranbleiben!

NLP-Reflex: Wer hat Recht?

Zu König Salomon, dem Richter, dessen Weisheit sprichwörtlich war, kamen zwei Nachbarn, die miteinander im Streit lagen. Der erste trug seinen Standpunkt vor. Der Richter hörte aufmerksam zu und sagte zu ihm, als er alles gehört hatte: „Da hast Du recht.“

Dann hörte er den anderen, der alles ganz anders vortrug. Er hörte aufmerksam zu und sagte auch zu ihm, als er alles gehört hatte: „Da hast Du recht.“

Der Wesir, der dem aufmerksam gefolgt war, konnte nicht mehr an sich halten und sprach dem König leise ins Ohr: „Die Aussagen der beiden widersprechen sich völlig. Sie können doch überhaupt nicht beide recht haben!“ Da wandte sich der König ihm zu, lächelte und sagte: „Da hast Du recht.““