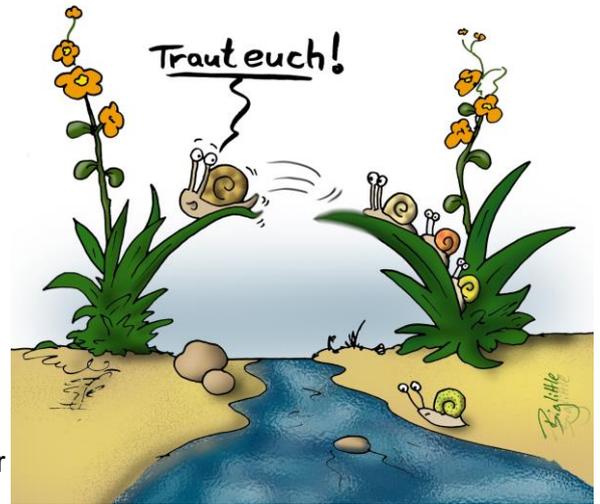


Im Januar: Ziele erreichen

Die schnelle Übung für den Alltag

Wer eine möglichst genaue Vorstellung vom Zielzustand und vom Weg dahin hat, erreicht sein Ziel genau. Dazu eignet sich folgende Übung:

Peile beim Spazierengehen oder Joggen einen markanten Punkt auf Deinem Weg an: Ein Baum o.ä. einige hundert Meter entfernt und gut sichtbar. Gehe auf diesen Punkt zu und stelle dir vor, Du bist auf dem Weg zu Deinem Ziel. Nehme alle Gedanken und Beobachtungen auf dem Weg zu Deinem Ziel bewusst wahr: Gibt es Durststrecken, bleibt Dein Tempo gleich sind Hindernisse auf Deinem? Nehme dann bewusst wahr und genieße es, wie es ist, wenn Du Dein Ziel erreicht hast.



Die Auflösung für die Reframings von Anker 3:

1. Die Zeit vergeht so schnell. Mein Leben ist garantiert nicht langweilig
2. Ich habe wieder mal zu viel gegessen. Manchmal tut es gut, so richtig genießen zu können
3. Das vergangene Jahr war nicht so berauschend. Ich bin sehr motiviert, aus dem neuen Jahr mehr zu machen
4. Mein Urlaub ist schon halb vorbei. Ich habe noch die Hälfte meines Urlaubs vor mir

Aus unserem aktuellen Fortbildungsangebot

NLP-Ausbildungen - Jetzt anmelden

9. 02.: Die neue Practitioner-Ausbildung beginnt.

22. 02.: Die Coaching-Ausbildung startet.

Impuls-Treffen

12.1.: 19 Uhr in den Räumen der Neuen Arbeit im Französischen Viertel in Tübingen.

Thema: Verhandlungsreframing. Ihr seid herzlich eingeladen.

NLP-Reflex

Ein Kaufmann hatte hundertfünfzig Kamele, die seine Stoffe trugen und vierzig Knechte und Diener, die ihm gehorchten. Eines Tages war ein guter Freund bei ihm zu Gast.

Den ganzen Abend sprach er über seine Sorgen, Nöte und die Hetze seines Berufes. Er erzählte von seinem Reichtum in Turkestan, sprach von seinen Gütern in Indien, zeigte die Grundbriefe seiner Ländereien und seine Juwelen. „Guter Freund“, seufzte der Kaufmann. „Ich habe nur noch eine Reise vor. Nach dieser Reise will ich mich endlich zu meiner wohlverdienten Ruhe setzen, die ich so ersehne wie nichts auf der Welt.“ „Und wohin soll die Reise gehen?“, fragte sein Freund. Die Augen des Kaufmanns begannen zu leuchten: „Ich will persischen Schwefel nach China bringen, da ich gehört habe, dass er dort sehr wertvoll ist. Von dort will ich chinesische Vasen nach Rom bringen. Mein Schiff trägt römische Stoffe nach Indien, von wo ich indischen Stahl nach Halab bringen will. Von dort will ich Spiegel und Glaswaren in den Yemen exportieren und von dort Samt nach Persien einführen.“ Mit einem träumerischen Gesichtsausdruck verkündete er dem ungläubig lauschenden Freund: „Und danach gehört mein Leben der Ruhe, Besinnung und Meditation, dem wichtigsten Ziel meiner Gedanken.“