



## Im Dezember: Wünsch dir was

### Die schnelle **Übung** für den Alltag

Weihnachten: Mit Eifer erfüllen wir die Wünsche unserer Lieben. Neujahr: Alle werden von uns mit guten Wünschen bedacht. Im Dezember hat das Wünschen absolute Hoch-Saison. Wie wär's, wenn wir uns auch mal selbst einen Wunsch erfüllen (lassen)?

1. Nimm einen kurz- oder mittelfristigen Wunsch und formuliere ihn konkret, positiv und realistisch.
2. Stell Dir vor, es geschieht ein Wunder: Du wachst eines Morgens auf, und Dein Wunsch ist in Erfüllung gegangen: Versetze Dich intensiv und mit allen Sinnen in diese Situation hinein.
3. Mach Dir aus dieser Perspektive klar, welchen kleinen, allerersten Schritt Du zur Erfüllung Deines Wunsches gemacht hast.
4. Schreibe dann Deinen Wunsch auf.
5. Jetzt kannst Du loslassen. Übergebe Deinen Wunsch einer höheren Instanz: Gott, Schicksal, Kosmos oder was für Dich passt. Symbolisiere das dadurch, dass Du Deinen aufgeschriebenen Wunsch dem Fluss übergibst, es vom Wind mitnehmen lässt oder an irgendeinem markanten Ort in der Natur hinterlegst.



## Jetzt einsteigen. Aus unserem Programm 2012:

<b>Ausbildung</b>	<b>Ort</b>	<b>Start</b>
<b>NLP Practitioner</b>	Hechingen Schwäbisch Gmünd	25. April 18. Mai
<b>Wingwave-Coach 4 Tage</b>	Weinheim	15.-18. Februar
<b>Systemischer Coach</b>	Hechingen, Einstieg noch möglich	1. Februar
<b>NEU: Gesundheits-Coach</b>	Herrenberg	11. Mai

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: Auch 2012 wieder 1x im Monat. Termine: [www.nlp-tuebingen.de/aktuelles](http://www.nlp-tuebingen.de/aktuelles)

### **NLP-Reflex: Die Affenfang-Kiste**

In Indien gibt es eine ausgeklügelte Methode, wie man in ländlichen Gebieten Affen fängt. Man baut eine Kiste, in die man, durch Gitterstäbe von außen sichtbar, eine Banane legt. Die Kiste hat eine Öffnung, in die genau die Hand eines Affen durchgreifen kann. Der Affe entdeckt nun die Banane, greift hinein, und will die Banane herausziehen. Das Problem dabei ist, dass er seine Hand zu einer Faust macht und dadurch seine Hand nicht mehr aus der Kiste heraus bekommt. Interessanterweise lässt der Affe die Banane ab jetzt einfach nicht mehr los und kann so von den Fallenstellern gefangen werden. Der Affe könnte sich retten, wenn er loslassen könnte. Gibt es vielleicht etwas, das wir verkrampft festhalten, auch so eine Banane? Vielleicht ist es besser, einfach loszulassen. Bananen gibt es auch woanders.

*Wir wünschen Euch schöne Weihnachtstage und einen guten Rutsch in ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Jahr 2012 !*

