

## Im Dezember: Vitamin R

### Die schnelle Übung für den Alltag

#### Bei (Weihnachts-)Stress und Winter-Krankheiten

1. Mach dir ein konkretes Bild von dem Zustand, den du nicht möchtest. Welche positiven Gefühle hättest du da gerne?
2. Such dir aus einem großen imaginären Sack voller unterschiedlichster positiver Gefühle nacheinander **drei Gefühle** heraus, die dir gefallen würden, je stärker desto besser (z.B. Begeisterung, sich biegen vor Lachen).
3. Lass dir für jedes Gefühl eine selbst erlebte Situation kommen. Warte jedes Mal auf das positive Körpergefühl und verankere die Situationen nacheinander durch leichten Fingerdruck auf dem linken Daumnagel.
4. Jetzt in die erste Situation hineingehen, den Anker durch nochmaligen Daumnagel-Druck mobilisieren und dann kurz in den unerwünschten Zustand hinein gehen, dann sofort weiter gehen in die nächste und in die dritte Situation. Der Anker wird die ganze Zeit gehalten.
5. Lass dir für die drei Gefühle einen Namen einfallen, der so klingt wie ein höchst wirkungsvolles Vitaminpräparat. Außerdem eine passende Melodie. Das Power-Vitamin wird eingenommen, der Anker aktiviert und die Melodie angestellt. Gehe mit diesen Ressourcen in den unerwünschten Zustand hinein. Wie geht es dir jetzt?



## Jetzt einsteigen. Aus unserem Programm 2013:

Ausbildung	Ort	Start
NLP Practitioner	Tuttlingen	16. Januar
Syst. Coach / Coach DVNLP	Herrenberg	21. März
Gesundheits-Coach	Herrenberg	14. Juni
Wingwave-Coach 4 Tage	München	21.-24. Feb.
Weiterentwicklung von EMDR	Weinheim	06.-09. März
<b>NEU: Theater für Trainer und Coaches</b>	Stuttgart	25. März
6x3 Tage professionelle Theater-Methoden für die direkte Umsetzung		

**\*ESF gefördert: 30-50% Ermäßigung für alle Berufstätigen außer Staatsbediensteten**  
Alle Infos: [www.nlp-tuebingen.de](http://www.nlp-tuebingen.de) oder [www.tuebingen-akademie.com/gesundheitscoach](http://www.tuebingen-akademie.com/gesundheitscoach)

### NLP-Reflex: Rezept für ein Jahr

Man nehme zwölf Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst und zerlege jeden Monat in 31 Teile, so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.  
Es wird jeder Tag einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor. Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt. Dann wird die Masse mit reichlich Liebe übergossen.  
Das fertige Gericht schmückt man mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit – und einer erquickenden Tasse Tee!  
*Katharina Elisabeth Goethe, Mutter von Johann Wolfgang von Goethe*

*Wir wünschen Euch schöne Weihnachtstage und einen guten Rutsch in ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Jahr 2013!*