

## Im September: Der mentale Raum

Die schnelle **Übung** für den Alltag

### Das Potenzial des mentalen Raums nützen

1. Nimm ein Thema, das dich beschäftigt und das dir ein negatives Gefühl bereitet.
2. Schau dich um und entscheide dich spontan für einen Platz im Raum, von dem du das Gefühl hast, dass dieser Ort mehr über dein Thema weiß. Gehe dahin und sei offen für alles, was an Wissen da ist. Solange, bis du merkst, der negative Zustand kommt wieder.
3. Suche dich jetzt nach einem weiteren Ort im Raum um, von dem du spontan das Gefühl hast, dass dieser Ort mehr über dein Thema weiß: Gehe wieder dahin und öffne dich für alles was kommt, solange, bis das negative Gefühl (wahrscheinlich schon abgeschwächt) wieder kommt.
4. Wiederhole das Prinzip so lange, bis du nicht mehr in ein negatives Gefühl kommst.
5. Gehe zum Ausgangspunkt zurück, lass den Prozess nachwirken und sammle die wertvollen Informationen, die du bekommen hast.



WWW.LIVE-ZEICHNEN.DE

## Jetzt einsteigen ! Unser Herbst-Programm 2014:

Ausbildung	Ort	Start
NLP Practitioner, Systemischer Coach I	Tübingen	21.10.14
wingwave-Coach	Schwäbisch Gmünd	10.10.14
Theater-Skills	Tübingen	20-23.11.14
Systemischer Coach II / Coach, DVNLP	Unteröwisheim b. Bruchsal	06.03.15
NLP Master	Tü-Ammerbuch	26.03.15
Gesundheits-Coach	Ammerbuch / Heiligkreuztal	16.04.15
Ernährungscoach	Freiburg	23.01.15
	Herrenberg	30.01.15
	Herrenberg	06.03.15

**Impulsgruppe:** Termine: 16.9. Tetralemma: Raus aus dem Problem – Rein in die Lösung.  
Die monatliche NLP-Übungsgruppe für alle von 19 bis 21.00 Uhr in TÜ.

**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:

Ein Fluss wollte durch die Wüste zum Meer. Aber als er den unermesslichen Sand sah, wurde ihm Angst, und er klagte: „Die Wüste wird mich austrocknen, und der heiße Atem der Sonne wird mich vernichten.“ Die Wüste antwortete ihm: „Kein Fluss der Welt kann die Wüste durchqueren. Die einzige Möglichkeit, weiter deinen Weg zu verfolgen besteht darin, dass du deinen Wasserdunst aufsteigen lässt und ihn den offenen Armen des Windes anvertraust. Der Wind wird dich über die Wüste hinweg tragen.“ Der Fluss war es gewohnt, seit ewigen Zeiten aus eigener Kraft alle Widerstände zu überwinden. Doch so sehr er auch mit seinen Wassermassen gegen die Wüste ankämpfte: das einzige, was er erreichte, waren Sumpf und Morast und schließlich ein völliges Versickern im Wüstensand. Er hatte keine andere Wahl. Also ließ er sich von der Sonne erwärmen und seinen Wasserdunst aufsteigen. Wolken sogen ihn auf und trugen ihn über heißen Sandflächen. Als Regen wurde er am anderen Ende der Wüste wieder abgesetzt. Und aus den Wolken strömte ein Fluss, schöner und frischer als zuvor.