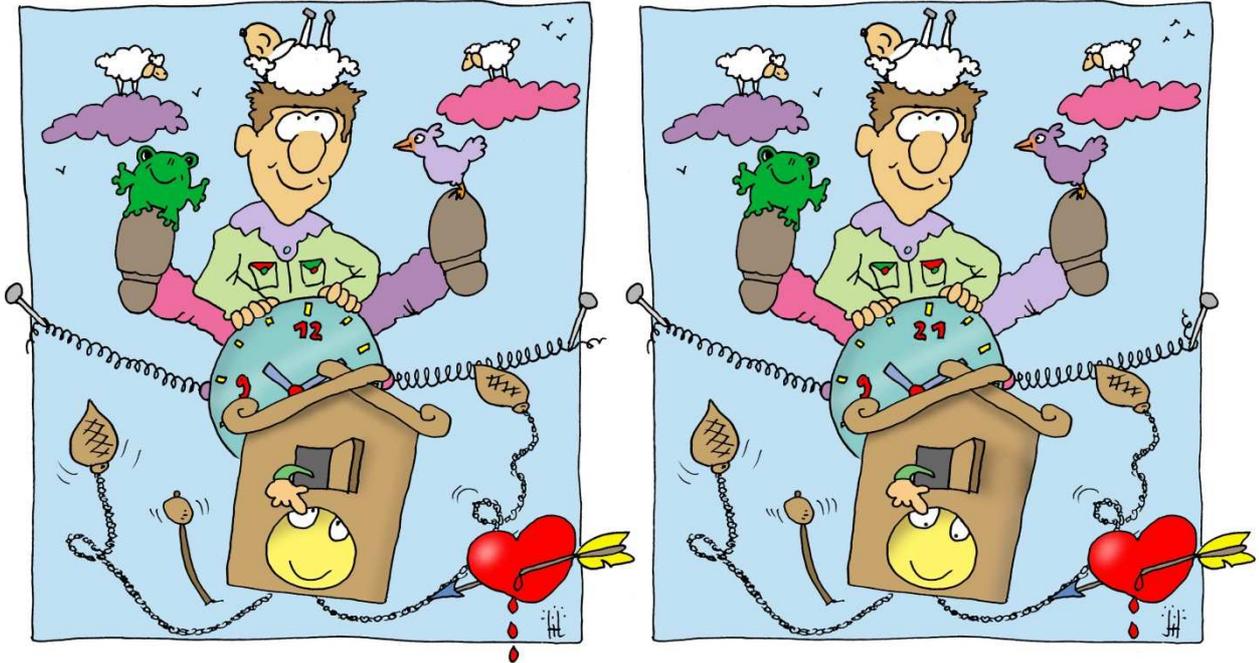


Welche Dinge sind im rechten Bild anders als im linken?

Mailt an info@tuebinger-akademie.de wie viele Unterschiede ihr herausbekommen habt und an welcher Stelle.

Wir verlosen unter den richtigen Antworten 10 schöne Bücher: 3 Hauptgewinne + 7 Trostpreise.



Programm 2017:

30-50% sparen mit EU-Förderung

Theater-Skills	Herrenberg bei Stuttgart	05.01.17
Bodensee-Practitioner / Syst. Coach 1	Friedrichshafen	02.02.17
Gesundheitscoach	Gäufelden-Nebringen	10.02.17
Schüsslersalze 2x2 Tage	Tübingen	11.02.17
Supervisions-Ausbildung DGSv	Bad Liebenzell	22.02.17
NLP Practitioner / Syst. Coach 1	Tübingen	23.03.17
Ernährungscoach (Aufbau mögl.)	Gäufelden-Nebringen	09.04.17
wingwave-Coach in 4 Tagen	Weinheim	26.04.17
NLP Coach / Syst. Coach II	Tübingen	25.05.17
Theater in der Toskana 7 Tage	Certaldo, Toskana	28.05.17
NLP Master	Aichtal	26.10.17

Alle Infos: www.tuebinger-akademie.de

Die schnelle Übung für den Alltag

Die Zeit dehnen: Wenn das Gefühl da ist, die Zeit ist zu knapp

1. Markiere auf dem Boden eine Zeit-Linie: Sie beginnt mit der Karte (Bodenanker) „Jetzt“ und endet in gefühlter Entfernung davon mit einer weiteren Karte für das bevorstehende „Ereignis“, das Stress macht.
2. Kennzeichne mit weiteren Bodenankern, die Stunden, Tage oder Aufgaben, die dazwischen liegen.
3. Gehe diese Zeit-Linie ab und spüre die Einbindung in das momentan erlebte Stress-Zeitraster.
4. Lege nun die „Ereignis“-Karte auf der Zeit-Linie einige Meter weiter vom „Jetzt“-Punkt weg und vergrößere damit den Abstand und damit auch den Raum zwischen den Stunden, Tagen, Aufgaben.
5. Gehe noch einmal die Zeit-Linie ab und nehme bewusst den Zeit-Raum, der jetzt dazwischen liegt, wahr.
6. Mach dir bewusst: Was hat sich in meinem Erleben der Zeit verändert?

NLP-Reflex: Hast du es eilig, mache einen Umweg. *Japanisches Sprichwort*

Wir wünschen Euch schöne Weihnachtstage und ein glückliches und erfolgreiches Jahr 2017!