

Anker 5

Nr. 5 Februar 2006 Newsletter



Tübinger Institut für NLP

Im Februar: Ressourcen

Die schnelle Übung für den Alltag

Finde Dein Quellenbild über eine Situation, die Dir als sehr ressourcenvoll in Erinnerung ist: Eine Urlaubs-Erinnerung oder Ähnliches. Lass das Bild vor Deinem inneren Auge wieder ganz deutlich werden und halte die wichtigsten Untereigenschaften dieser Situation fest: Welche Farbe ist am Stärksten, was für ein (angenehmes) Geräusch ist zu hören, was spürst Du in dieser Situation? (z.B. Wärme, Ruhe, ..) Und welches innere Gefühl hattest Du damals? Gibt es einen speziellen Duft oder Geschmack? Verankere dieses Gefühl und das Bild dazu durch einen angenehm festen Druck mit der einen Hand am anderen Handgelenk. Nütze dieses Quellenbild als persönliche Tankstelle: Nimm Dir im Monat Februar jeden Tag 30 Sekunden Zeit, Dich mit Hilfe des Ankers in dieses Quellenbild und das dazu spürbare Körpergefühl zu versetzen.



Aus unserem aktuellen Fortbildungsangebot

NLP-Ausbildungen - Jetzt anmelden

- 9. 02.:** Die neue Practitioner-Ausbildung beginnt.
- 22. 02.:** Die Coaching-Ausbildung startet.
- 14. 06.:** **18 Uhr** Start des Practitioner-Abend-Kurses in Kirchentellinsfurt

Impuls-Treffen

- 21.2.:** 19 Uhr in den Räumen der Neuen Arbeit im Französischen Viertel in Tübingen. **Thema: Live-Übungsabend.** Ihr seid herzlich eingeladen.

NLP-Reflex

Es war Sommer. Auf einer Wiese, wo sich die Blumen im weichen Winde wiegten, saß eine Grille. Sie sang. Am nahen Waldrand eilte geschäftig eine Ameise hin und her. Sie trug Nahrung für den Winter zusammen. So reihte sich Tag an Tag. Der Winter kam. Die Ameise zog sich in ihre Wohnung zurück und lebte von dem, was sie gesammelt hatte. Die sorglose Grille aber hatte nichts zu nagen und zu beißen. In ihrer Not entsann sie sich der fleißigen Ameise. Sie ging zu ihr, klopfte an und bat bescheiden um ein bisschen Nahrung. „Was hast du im Sommer getan?“, fragte die Ameise hintergründig, denn sie liebte die Tüchtigkeit über alles. „Ich habe gesungen“, antwortete die Grille wahrheitsgetreu. „Nun gut, dann tanze!“, antwortete die Ameise und verschloss die Tür. Die Grille begann zu tanzen. Da sie es gut machte, wurde sie beim Ballett engagiert. Sie tanzte nur einen Winter und konnte sich dann ein Haus im Süden kaufen, wo sie das ganze Jahr singen konnte.