

## Im März: Positives Denken

Wer optimistisch ist, hat nicht nur mehr vom Leben – er hat auch länger was davon. Dies haben neue Studien in den Niederlanden nun bewiesen. Dabei zeigte sich, dass das allgemeine Sterberisiko der Frohnaturen deutlich niedriger war als das der Schwarzseher.

Die schnelle  Übung für den Alltag

Zwei Minuten lang nur an positive Sachen denken !

Klingt einfach, ist aber am Anfang ganz schön schwierig. Immer wieder schleichen sich, wenn auch nur kurz, irgendwelche negativen Gedanken oder Bewertungen ein. Bei vielen positiven Gedanken, kommt sofort das „aber“ hinzu.

Mit etwas Konzentration und Training ist es möglich, zwei Minuten konsequent positiv zu bleiben. Das Training lohnt sich, denn der positive Zustand hält an.



### Aus unserem aktuellen Fortbildungsangebot

#### NLP-Ausbildungen - Jetzt anmelden

**14. 06.: 18 Uhr** Start des Practitioner-Abend-Kurses in Kirchentellinsfurt  
Dreimal pro Monat mittwochs von 18.00 -21.30 Uhr, plus  
ein Intensiv-Wochenende im Januar 2007. Dauer: Ein Jahr

#### Impuls-Treffen

**21.3.:** 19 Uhr in den Räumen der Neuen Arbeit im Französischen Viertel  
in Tübingen. **Thema: Phobietechniken.** Ihr seid herzlich eingeladen.

### NLP-Reflex

Am Strand des Meeres wohnten drei alte Mönche. Sie waren so weise und fromm, dass jeden Tag ein kleines Wunder geschah. Wenn sie nämlich morgens ihre Andacht verrichtet hatten und zum Bade gingen, hängten sie ihre Mäntel in den Wind. Und die Mäntel blieben im Wind schweben, bis die Mönche wiederkamen, um sie zu holen.

Eines Tages, als sie sich wieder in den Wellen erfrischten, sahen sie einen großen Seeadler übers Meer fliegen.

Plötzlich stieß er auf das Wasser herunter, und als er sich wieder erhob, hielt er einen zappelnden Fisch im Schnabel.

Der eine Mönch sagte: „Böser Vogel“. Da fiel sein Mantel aus dem Wind zur Erde nieder, wo er liegenblieb.

Der zweite Mönch sagte: „Armer Fisch“. Und auch sein Mantel löste sich und fiel auf die Erde.

Der dritte Mönch sah dem enteilenden Vogel nach, der den Fisch im Schnabel trug. Er sah ihn kleiner und kleiner werden und endlich im Morgenlicht verschwinden.

Der Mönch schwieg. Sein Mantel blieb im Winde hängen.