



## Was ist Neuro-Linguistisches Programmieren?

### Definition.

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) gilt als bedeutsames Konzept für Kommunikation und Veränderung, das heute ganz besonders von den Menschen nachgefragt und genutzt wird, die beruflich mit Kommunikation zu tun haben.

Robert Dilts, einer der wichtigsten Entwickler des NLP, beschreibt NLP als ein "... Verhaltensmodell und ein System klar definierter Fähigkeiten und Techniken, das von John Grinder und Richard Bandler im Jahre 1975 begründet wurde.

NLP wird definiert als die Struktur der subjektiven Erfahrung. NLP untersucht die Muster oder die »Programmierung«, die durch die Interaktion zwischen dem Gehirn (Neuro), der Sprache (linguistic) und dem Körper kreiert wird, und die sowohl effektives als auch ineffektives Verhalten produzieren können.

Die Fertigkeiten und Techniken des NLP entstanden durch Beobachtung der Muster im excellenten Tun von Experten aus diversen Bereichen professioneller Kommunikation, unter anderem aus dem Bereich der Psychotherapie, der Wirtschaft, der Hypnose, des Rechtswesens und der Erziehung."



## WahrnehmungsfILTER.

Die NLP-Axiome (od. besser Glaubenssätze), die durchgängig auf ein hoffnungsvolles Menschenbild verweisen, sind als nicht überprüfbare Grundannahmen tragende Elemente des NLP.

Als wichtigste Annahmen gelten nach einer Zusammenfassung von Thies Stahl:

1. Menschen reagieren auf ihre subjektive Abbildung der Wirklichkeit und nicht auf die äußere Realität.
2. Geist und Körper sind Teile des gleichen kybernetischen Systems und beeinflussen sich wechselseitig.
3. Viele Verhaltensmöglichkeiten sind wichtig, weil ein System immer von dem Element kontrolliert wird, das am flexibelsten ist.
4. Ein Mensch funktioniert immer perfekt und trifft stets die beste Wahl auf der Grundlage der für ihn verfügbaren Informationen.
5. Jedem Verhalten liegt eine positive Absicht zugrunde, und es gibt zumindest einen Kontext, in dem es nützlich ist.
6. Das Ergebnis von Kommunikation ist das Feedback, das der einzelne bekommt; Fehler oder Versagen gibt es nicht.
7. Kann ein Mensch lernen, etwas Bestimmtes zu tun, können es grundsätzlich alle Menschen.
8. Menschen verfügen über alle Ressourcen, die sie brauchen, um eine von ihnen angestrebte Veränderung zu erreichen.

*Aus der Kombination der ersten beiden Grundannahmen sind nach Robert Dilts alle Modelle und Techniken des NLP entstanden.*

Die Grundannahmen werden von NLP nicht als Wahrheiten, sondern als nützlich apostrophiert. Sie können also auch verändert oder ergänzt werden. Schon von daher gelten sie auch nur als variable Bestandteile des NLP, deren Akzeptanz jedoch für die effektive Anwendung der NLP-Techniken stets (implizit) vorausgesetzt wird.



## Dieser Artikel beschreibt den Einsatz des NLPs für den Alltag, nicht für die Lösung tiefer Probleme

Dieser Artikel beschreibt den Einsatz von NLP für den persönlichen Alltag. Sie finden hier Methoden, mit denen Sie mit alltäglichen Schwierigkeiten besser fertig werden können. Eine Anmerkung zur Vorsicht: Auch bei tiefgreifenden Problemen kann Ihnen das NLP helfen - aber nur in der Anwendung durch einen erfahrenen Psychotherapeuten. Das NLP ist ein sehr wirkungsvolles Werkzeug. Genau wie ein Messer kann damit viel Gutes aber auch viel Schlechtes angerichtet werden.

## Üben, üben und nochmals üben

"Repetition is the mother of skill"

*gefunden bei Anthony Robbins*

Frei übersetzt: "Wiederholung ist der Schlüssel zum Können"

Viele der Übungen, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen, benötigen einige Übung. Nehmen Sie sich die Zeit und trainieren Sie Ihre neuen Fähigkeiten. Geben Sie nicht sofort wieder auf, wenn es nicht beim ersten Mal klappt. Sollten Sie dennoch keinen Erfolg haben, sollten Sie eine der Grundannahmen des NLPs berücksichtigen:

Wenn etwas nicht funktioniert, probiere etwas anderes.

## Klein anfangen und allmählich steigern

Wenn Sie anfangen NLP-Techniken zu üben, dann beginnen Sie am besten **nicht** gleich mit Ihrem größten Lebensproblem. Fangen Sie lieber mit kleinen Problemen an und steigern Sie sich dann. Die Methoden des NLPs müssen kontinuierlich geübt werden und das fällt am Anfang am leichtesten, wenn Sie mit kleineren und weniger schwergewichtigen Dingen beginnen.



## **Einstellung Nr. 1: "Die Landkarte ist nicht das Gebiet"**

**Wir schaffen uns ein Modell der Welt: unsere persönliche Landkarte** - Im NLP wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch in seiner Vergangenheit unterschiedliche Erfahrungen gemacht hat und sich anhand dieser Erfahrungen in seinem Kopf seine ganz individuelle Landkarte der Welt konstruiert. Diese Landkarte beruht also auf den persönlichen Einstellungen und Glaubenssätzen und ist an vielen Punkten stark vereinfacht oder an anderen Punkten auch verzerrt. Jeder Mensch sieht die Welt anders, auch wenn die meisten von uns die eigene Landkarte der Welt für die einzig wirkliche Realität halten.

**Persönliche Landkarten werden nicht nach "richtig oder falsch" beurteilt** - Verschiedene Menschen haben einfach verschiedene Landkarten der Welt und alle haben ihre Berechtigung. Es gibt keine falsche Sicht und keine richtige Landkarte. Im NLP wird die Landkarte unseres Gegenübers genauso gewürdigt wie unsere eigene.

**Aber: Landkarten können nützlicher als andere sein** - Im NLP werden die persönlichen Landkarten aber anhand eines wichtigen Merkmals unterschieden: der Nützlichkeit. Wenn wir ein bestimmtes Ziel vor Augen haben, kann eine Landkarte in Hinblick auf dieses Ziel nützlicher sein als eine andere. Bestimmte Überzeugungen können uns besser dabei unterstützen, ein Ziel zu erreichen als andere.

**Wir können unsere Landkarten überprüfen und ändern** - Eine weitere Annahme des NLPs ist, dass Landkarten auf ihre Nützlichkeit hin überprüft werden können, um sie gegebenenfalls zu verbessern und anzupassen. Oder anders gesagt: Das NLP geht davon aus, dass wir unsere Einstellungen und Glaubenssätze verändern können, wenn wir feststellen, dass sie uns behindern oder schaden.

## **Einstellung Nr. 2: "Menschen treffen immer die für sie bestmögliche Wahl"**

Das NLP geht davon aus, dass jeder Mensch immer sein Bestes gibt. Damit ist gemeint, dass das Verhalten jedes Menschen das ihm oder ihr bestmögliche Verhalten in dieser Situation ist. Jeder von uns hat seine eigene Geschichte. So haben wir aufgrund unserer Erfahrungen und Vorbilder Verhaltensweisen und Glaubenssätze übernommen, von denen wir glauben, dass sie nützlich sind, um mit unserem Leben zurechtzukommen. Auch wenn diese Verhaltensweisen objektiv nicht nützlich oder sogar schädlich sind, sind sie das, wozu wir in dieser Situation in der Lage sind



## **Einstellung Nr. 3: "Jedes Verhalten hat positive Absicht"**

Aus der Grundannahme heraus, dass wir immer das für uns bestmögliche tun, folgt auch die Annahme, dass hinter unserem Verhalten immer eine positive Absicht steckt. Nach dem NLP gehen wir aufgrund unserer Erfahrungen davon aus, dass das, was wir tun, gut und richtig ist. So basiert z.B. auch ein Verhalten, das objektiv selbstzerstörerisch wirkt, auf der persönlichen Annahme, dass dieses Verhalten gut für uns ist.

Ein Beispiel: Sie wiegen 20 Kilogramm zuviel und wollen eigentlich abnehmen. Bisher haben Sie das aber nicht geschafft. Das NLP geht nun davon aus, dass hinter diesem Scheitern eine positive Absicht steckt: Nahrung befriedigt z. B. Bedürfnisse. Wir können uns mit Lebensmitteln selbst verwöhnen. Vielleicht fungiert das Übergewicht auch als ein Schutzpanzer - so könnten Sie unbewusst annehmen, dass Sie mit Übergewicht nicht von einer Frau oder einem Mann angesprochen werden und sich so vor peinlichen Situationen oder Enttäuschung schützen können. Es gilt herauszufinden, welche positive Absicht hinter unserem jeweiligen Verhalten steckt.

## **Einstellung Nr. 4: "Körper, Geist und Seele sind ein System"**

Nach dem NLP beeinflussen sich unser Körper, unser Gefühlsleben und unser Gedankensystem. So können Sie z. B. dadurch, dass Sie Ihre Körperhaltung verändern, Gefühlszustände und Gedanken verändern. Dies wirkt auch umgekehrt: Wenn wir unsere Gedanken verändern, dann verändert sich automatisch unsere Körperhaltung. Diese Annahme wird noch weitergeführt: Nach Erkenntnissen der Immunbiologie ist das Immunsystem unmittelbar abhängig von unseren inneren Einstellungen und den daraus folgenden Gedanken. Wenn Sie also fröhliche Gedanken haben, arbeitet Ihr Immunsystem besser, als wenn Sie z.B. an traurige Dinge denken. Körper, Geist und Seele lassen sich nicht trennen.

## **Einstellung Nr. 5: "Wir haben bereits alle Ressourcen, die wir brauchen"**

Das NLP geht davon aus, dass jeder Mensch die Lösung für seine Probleme schon in sich trägt. Ressourcen können Erfahrungen, Erinnerungen, Wissen oder Bilder sein, die uns bei einem Problem weiterhelfen. Oft können wir aber nicht über sie verfügen, weil wir keinen Zugang zu diesen Ressourcen haben. Davon ausgehend, dass in jedem Menschen alle nötigen Elemente vorhanden sind, die er zur Lösung seiner Probleme braucht, geht es im NLP darum, diese Ressourcen verfügbar zu machen



## **Einstellung Nr. 6: "Wenn etwas nicht funktioniert, muss man etwas anderes ausprobieren"**

Im NLP wird davon ausgegangen, dass Methoden und Prozesse für verschiedene Menschen ganz unterschiedlich wirken können. Keine Methode wird deshalb um ihrer selbst Willen angewandt, sondern nur dann, wenn Sie erfolgreich ist. Wenn Sie merken, dass Sie mit einer Methode nicht weiterkommen oder eine Technik für Sie nichts bringt, dann gilt es, flexibel zu sein und eine andere Methode auszuprobieren - und das nötigenfalls solange, bis Sie die Methode gefunden haben, die für Sie funktioniert.

Aus dieser Vorannahme lässt sich folgende Erfolgsformel ableiten:

1. Machen Sie sich Ihr Ziel klar und haben Sie es in jeder Sekunde vor Augen.
2. Überprüfen Sie konsequent, ob Sie sich mit dem was Sie tun, Ihrem Ziel nähern oder nicht.
3. Verändern Sie so lange Ihre Strategie, Ihr Ziel zu erreichen bis Sie es geschafft haben oder bis Sie vielleicht ein besseres Ziel gefunden haben.

## **Einstellung Nr. 7: "Es ist gut, viele verschiedene Wahlmöglichkeiten in einer Situation zu haben"**

Das NLP geht von folgender Annahme aus: Je mehr Wahlmöglichkeiten wir in einer Situation haben, desto flexibler können wir reagieren und desto größer sind die Chancen, dass wir das gewünschte Resultat erreichen. Wer in einer Situation nur eine oder zwei Möglichkeiten zur Auswahl hat, steckt schnell fest und weiß nicht mehr weiter, wenn diese Varianten sich als unbrauchbar herausstellen. Dann wird das Ziel oft aufgegeben. Viel besser ist es, möglichst viele verschiedene Handlungsoptionen zu haben, mit denen wir versuchen können, unser jeweiliges Ziel zu erreichen. Nur so können wir z. B. flexibel auf Einflüsse von außen reagieren oder unsere Strategie den Umständen anpassen.

Viele Übungen und Methoden des NLPs arbeiten mit unseren verschiedenen Sinnen. Deshalb ist es sehr hilfreich unser Sinnessystem besser zu verstehen.

## **Wir nehmen die Welt durch unsere fünf Sinne wahr**

Wir erleben unsere Umgebung durch unsere fünf Sinne: wir sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen. Alle Informationen von außen erreichen uns also über unsere Sinne. Wir speichern diese Informationen oft auch in der selben Art ab, wie wir sie bekommen haben: So können wir innere Bilder sehen, Töne hören, uns an Gerüche oder an einen Geschmack erinnern und wir können im Geist auch Berührungen und sogar Gefühle wiedererleben.



## VAKOG - unsere fünf Sinne im NLP

Im NLP bezeichnet man alle fünf Sinneskanäle oft mit der Abkürzung **VAKOG**.

VAKOG steht für:

**V** wie **visuell**: das Sehen

**A** wie **auditiv**: das Hören von Geräuschen, Tönen

**K** wie **kinästhetisch**: das Fühlen durch Tasten, Berührungen unser Haut aber auch Magenschmerzen und Verspannungen

**O** wie **olfaktorisch**: das Riechen

**G** wie **gustatorisch**: das Schmecken

## Ein Experiment - Wie erinnern wir uns?

Denken Sie doch einmal kurz an die Grundschule, zu der Sie als Kind gegangen sind und achten Sie einmal darauf, wie Sie sich genau daran erinnern. Was fällt Ihnen zu Ihrer Grundschule als erstes ein: Ist es das Bild des Gebäudes oder hören Sie den Klang einer vertrauten Stimme oder vielleicht haben Sie auch einfach nur ein Gefühl, das Sie früher in der Schule hatten. Ist es ein besonderer Geruch, den Sie mit Ihrer Schule verbinden oder vielleicht der Geschmack einer Speise oder eines Getränkes? Wie erinnern Sie sich an Ihre Grundschule?

## Unsere Erinnerung hängt von unseren Sinnen ab

Wir alle erinnern uns unterschiedlich. Die Art, wie wir uns erinnern, ist sehr eng an die Sinne gekoppelt, die wir am liebsten nutzen. Viele Menschen sehen zuerst ein Bild vor Augen, wie Ihre Grundschule ausgesehen hat. Andere dagegen erinnern sich zuerst an Geräusche oder Gefühle. Wieder andere erinnern sich an den Geruch auf den Gängen. Wir erinnern uns also, indem wir uns Sinneseindrücke zurückholen und in unserem Kopf noch einmal erleben. Im NLP sagt man, wir **repräsentieren** eine Erfahrung durch einen oder mehrere Ihrer Sinneskanäle. Deswegen nennt man die fünf verschiedenen Sinneskanäle auch **Repräsentationssysteme**.



## **Unsere Augen zeigen, wie wir uns erinnern**

Lustigerweise bewegen sich unsere Augen abhängig davon, was wir im Geiste gerade tun, in verschiedene Richtungen. Wenn wir uns im Geist ein Bild machen, bewegen sich unsere Augen z. B. nach oben und wenn wir mit uns im Geiste selbst sprechen, bewegen sich die Augen nach unten.

Versuchen Sie sich einmal daran zu erinnern, wie sich die Stimme Ihres Grundschullehrers oder Ihrer Lehrerin angehört hat. Wohin bewegen sich dabei Ihre Augen ganz automatisch?



## Was die Bewegung unserer Augen über die Art, uns zu erinnern, aussagt

Durch die Augenbewegungen eines Menschen können wir erkennen, zu welchem Repräsentationssystem er oder sie gerade Zugang hat. Diese Augenbewegungen werden deshalb auch **Augenzugangshinweise** genannt.

**Achtung:** Alle rechts-links Angaben sind aus der Perspektive des Augenbesitzers selbst gemeint.



Stehen die Augen eines Menschen von ihm aus gesehen **oben rechts**, erinnern wir uns an etwas, was wir in unserer Vergangenheit wirklich gesehen haben. Für diese Form des Erinnerns gibt es im NLP das Symbol **V<sub>er</sub>** (visuell erinnert) .



Wenn unsere Augen **oben links** stehen, dann konstruieren wir uns in unserem Geist ein Bild, das wir bisher noch nicht in dieser Art gesehen haben (z.B. wenn Sie sich einen rosa Elefanten vorstellen oder überlegen, wie Ihre Freundin mit einem zwei Meter hohen, roten Hut aussehen würde. (NLP-Symbol: **V<sub>k</sub>** - oder visuell konstruiert).



Stehen die Augen in der **Mitte rechts**, dann erinnern wir uns an Töne und Geräusche, die wir gehört haben (NLP-Symbol: **A<sub>er</sub>** - auditiv erinnert).



Augen, die in der **Mitte links** stehen, deuten darauf, dass wir uns in unserer Phantasie Töne, Geräusche oder Worte konstruieren, die wir bisher noch nicht gehört haben (NLP-Symbol: **A<sub>k</sub>** - auditiv konstruiert)



Wenn unsere Augen nach **rechts unten** zeigen, führen wir einen inneren Dialog, z.B. wenn wir uns innerlich selbst etwas zu uns sagen (NLP-Symbol: **A<sub>d</sub>** - auditiv digital).



Stehen unsere Augen nach **unten links**, konzentrieren wir uns auf Gefühle, z.B. wenn Sie sich fragen, wie es sich anfühlt, barfuß am Strand lang zu gehen (NLP-Symbol: **K** - kinästhetisch).



## Übung:

Sie können Ihr Erinnerungsvermögen durch die entsprechenden Augenbewegungen verbessern und intensivieren. Probieren Sie es einfach mal aus:

Nehmen wir einmal an, Sie möchten sich an einen schönen Urlaub erinnern, um wieder in den schönen Erlebnissen zu schwelgen. Tun Sie dies nun einmal systematisch über alle Ihre fünf Sinneskanäle. Welche Bilder fallen Ihnen ein? Wie roch es dort? Was hörten Sie dort? Welche Empfindungen hatten Sie? Und was haben Sie dort gegessen?

Mit den entsprechenden Augenbewegungen - nun bewusst eingesetzt - können Sie sich selbst dabei unterstützen.



## **Übungen, die Ihre geistige Vorstellungskraft verbessern**

Das NLP arbeitet in einem großen Maße mit Methoden, für die Sie in der Lage sein müssen, im Geiste innere Bilder, Töne oder Empfindungen zu erleben und wiederzuerleben. Ihre geistige Vorstellungskraft umfasst alle Ihre fünf Sinne. Hier bieten wir Ihnen einige Übungen, mit denen Sie diese Fähigkeit trainieren können.

Für alle Übungen ist es hilfreich, wenn Sie sie zuerst ganz durchlesen, sich einprägen und dann mit geschlossenen Augen durchführen. Es macht aber auch nichts, wenn Sie zwischendurch wieder auf die Anleitung schauen.

### **1. Übung: Verbessern Sie Ihr visuelles Vorstellungsvermögen**

Das bildhafte Denken ist nicht nur für verschiedene NLP-Übungen sehr nützlich, es steigert auch Ihr Denkvermögen und Ihre Kreativität. Hier eine Übung für das bildhafte Vorstellungsvermögen:

1. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich einen Apfel vor. Wenn Sie keinen Apfel mögen, können Sie auch eine Banane nehmen.
2. Beantworten Sie im Geist für sich die folgenden Fragen:
  - Wie sieht der Apfel genau aus?
  - Wie ist seine Farbe?
  - Wie groß ist der Apfel?
  - Wie weit ist der Apfel entfernt?
  - Sehen Sie den Apfel wie ein Standbild oder bewegt er sich in Ihrer Vorstellung?
  - Sehen Sie ein gemaltes Bild oder eher einen fotorealistischen Apfel?
  - Sehen Sie den Apfel 2-dimensional oder in 3-D?
3. Fangen Sie nun an, die Eigenschaften Ihres Bildes langsam zu verändern.
  - Lassen Sie den Apfel vor Ihrer Vorstellung größer werden, bis er so groß ist wie Sie selbst.
  - Stellen sie sich einen gigantischen Apfel vor. Wie viele Apfelkuchen könnten Sie mit diesem Apfel wohl backen?
  - Lassen Sie den Apfel als nächstes wieder kleiner werden, bis er so groß ist, dass er in einen Fingerhut passt. Lässt sich so auch leichter transportieren, nicht?
  - Schieben Sie den Apfel in Ihrem Geist so weit weg, bis Sie ihn nur noch erahnen können.
  - Holen sie ihn danach wieder so nahe heran, bis er direkt vor Ihrer Nasenspitze ist.
  - Lassen Sie den Apfel als nächstes um seine eigene Achse rotieren, zuerst ganz langsam, dann schneller und zuletzt so schnell, dass Sie ihn nur noch verschwommen wahrnehmen können.

Es gibt noch viele, weitere Möglichkeiten, den Apfel in Ihrer Vorstellung zu verändern. Experimentieren Sie einfach ein bisschen herum.



## 2. Übung: Verbessern Sie Ihr akustisches Vorstellungsvermögen

Genauso, wie Sie in Ihrem Kopf innere Bilder erschaffen können, können Sie sich Töne und Geräusche im Kopf vorstellen und gezielt verändern.

1. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich das Geräusch einer kleinen Glocke vor.
2. Beantworten Sie dazu im Geist die folgenden Fragen:
  - Wie laut ist der Ton?
  - Wie klingt der Ton der Glocke? Ist es hoch, tief, klar oder dumpf?
  - Wie lange klingt die Glocke?
  - Vibriert der Ton?
  - Von wo kommt der Ton? Von links, rechts, vorne, hinten oder von überall?
  - Wie weit ist das Geräusch von Ihnen entfernt?
3. Fangen Sie nun an, die Eigenschaften des Tons langsam zu verändern.
  - Lassen Sie den Ton lauter und wieder leiser werden.
  - Verändern Sie die Dauer des Tons von ganz kurz bis ganz lang.
  - Verändern Sie die Richtung, aus der der Ton kommt. Lassen Sie ihn erst von vorne, dann von hinten und dann aus allen möglichen Richtungen kommen.

Experimentieren Sie einfach ein wenig mit dem Ton in Ihrer Vorstellung herum. Wie wäre es mit einem Echoeffekt? Seien Sie kreativ.

## 3. Übung: Lernen Sie Ihre Gefühle kennen

Auch Gefühle können wir uns in unsere Erinnerung rufen. Sie können so z. B. Ihre Körperfunktionen beeinflussen. Wenn Sie sich lang genug vorstellen, Ihr linker Arm ist schwer und warm, dann wird Ihr Arm sich früher oder später schwer und warm anfühlen, weil er durch Ihre Vorstellungen besser durchblutet wird. Die Entspannungsmethode "Autogenes Training" arbeitet auf diese Art und Weise.

1. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie barfuß über einen langgezogenen Sandstrand gehen. Der Sand ist ganz fein und weich. Vielleicht kriecht er zwischen Ihre Zehen. Die Wellen kommen rhythmisch an den Strand und umspülen Ihre Füße. Wie fühlt sich das an?
2. Beantworten Sie dazu im Geist z.B. die folgenden Fragen:
  - Was genau spüren Sie an Ihren Füßen?
  - Welche Temperatur hat der Sand?
  - Welche Qualität hat das Gefühl - ist es angenehm oder eher unangenehm?
  - Welche Temperatur hat das Wasser?
  - Wie fühlt es sich an, wenn das Wasser Ihre Füße erreicht?

Auch hier haben Sie wieder die Möglichkeit, diese Übung zu erweitern und zu variieren.



## 4. Übung: Kombinieren der inneren Erlebnisse

Am eindrucksvollsten ist es, wenn wir die drei Sinneskanäle: Sehen, Hören und Fühlen verbinden.

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, sie stehen auf einer Anhöhe. Es ist Mittag und die Sonne scheint warm auf Sie herab. Sie sehen sich langsam um und blicken auf eine hügelige, grüne Landschaft. Sie stehen barfuß inmitten einer grünen Wiese. Ihr Blick schweift über Bäume und Felder. Um Sie herum hören Sie das Summen der Bienen, das Zwitschern der Vögel und das Plätschern eines Baches. Sie können spüren, wie der Wind sanft über Ihr Gesicht streicht. Über Ihnen bewegen sich die Wolken langsam aber stetig nach Norden. Sie gehen einige Schritte weiter und gelangen an den Bach, den Sie vorher gehört haben. Sie beugen sich hinunter und tauchen Ihre Hände in das kühle, fließende Wasser. Trinken Sie doch einen Schluck!

### So können Sie sich auch entspannen

Wenn Sie sich diese Szenerie vorgestellt haben, haben Sie die drei Repräsentationssysteme V, A und K miteinander kombiniert. Normalerweise gehen wir automatisch in einen leichten Entspannungszustand (auch **Trance** genannt), wenn wir uns auf unsere innere Erlebniswelt konzentrieren.

Wann immer Sie sich entspannen wollen, können Sie sich im Geist einfach an einen ruhigen Ort zurückziehen, den Sie sich mit all Ihren Sinnen ausmalen. Sie können auch eine angenehme Erfahrung aus Ihrer Vergangenheit visuell, auditiv und kinästhetisch wiedererleben. Vielleicht schaffen Sie sich in Ihrem Geist auch ein neues Szenario und erleben es mit Ihren Sinnen.



## ***NLP-Übungen für Probleme und unerwünschte Gefühle - Teil 1***

Wenn Sie bei den Übungen Schwierigkeiten haben, sich Dinge im Geiste vorzustellen, dann können Sie einen NLP-Trick anwenden: Folgen Sie den Anweisungen der Übungen und tun Sie einfach so, als würde es funktionieren. Im NLP spricht man dabei vom *Als-Ob-Rahmen*.

Wenn Sie sich gar nicht um die Realität scheren, sondern so tun, als ob alles bereits so ist, wie Sie wollen, kann es passieren, dass die Realität Ihre Vorstellung von selbst bestätigt. Wie sagt man so schön: Glauben kann Berge versetzen.

Hier stellen wir Ihnen einige Übungen vor, die Ihnen dabei helfen können, mit Ihren alltäglichen Problemen besser fertig zu werden. Bei den meisten dieser Übungen brauchen Sie die Fähigkeit zur Visualisierung - also, die Fähigkeit, sich Bilder vor dem geistigen Auge hervorrufen zu können. Sie konnten dies auch schon auf der vorhergehenden Seite üben. Trainieren Sie diese Fähigkeit immer wieder. Auch wenn Sie am Anfang vielleicht das Gefühl haben, damit gar nicht klarzukommen, sollten Sie nicht aufgeben, denn hier macht die Übung den Meister!

## **Unsere inneren Bilder und Vorstellungen sind mit Gefühlen verbunden**

Vielleicht kennen Sie das: Sie haben ein schreckliches Bild in der Zeitung gesehen, das Ihnen nicht mehr aus dem Kopf geht. Immer wieder müssen Sie daran denken. In unserem Kopf verstärken wir oft noch die schlimme Wirkung, indem wir die Details hervorheben, die am schrecklichsten sind. Unsere inneren Bilder, Töne oder Gefühle können wir nämlich verändern und ausgestalten. Z. B. kann ein inneres Bild größer oder kleiner, heller oder dunkler und farbig oder schwarz/weiß sein. Die Eigenschaften unserer inneren Bilder, Töne und Gefühle nennt man im NLP **Submodalitäten**. Indem Sie die Submodalitäten Ihrer inneren Bilder und Vorstellungen verändern, können Sie auch Ihr Erleben, also Ihre Gefühle verändern. Damit erhalten Sie die Möglichkeit, gezielt Ihre Empfindungen zu beeinflussen. Probieren Sie doch einmal eine der folgenden Übungen aus:

## **So verändern Sie unangenehme Bilder in Ihrem Kopf**

Unangenehme Erfahrungen setzen sich oft als Bilder in unserem Kopf fest. Immer und immer wieder sehen wir das Geschehene vor uns. Solche Bilder können Sie in Ihrer Vorstellung aber so verändern, dass den Bildern die negative Kraft genommen wird.



## **Machen Sie unangenehme Bilder kleiner**

1. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich das unangenehme Bild bewusst vor. Gleichzeitig werden damit negative Gefühle in Ihnen aufkommen. Machen Sie sich diese Gefühle bewusst und lassen Sie sie einen Moment zu, auch wenn das unangenehm ist.
2. Stellen Sie sich dann einen kleinen Schwarzweiß-Fernseher vor, der links unten zu Ihren Füßen steht.
3. Nehmen Sie nun das unangenehme Bild und schieben Sie es zum Fernseher, so dass Sie das Bild auf der Mattscheibe des Fernsehers sehen können: klein und in schwarzweiß. Wenn Sie wollen können Sie den Fernseher auch noch weit von sich wegschieben, so dass Sie ihn kaum noch erkennen können. Wie ändert sich dabei das Gefühl, dass Sie mit der Erfahrung verknüpfen? Dann öffnen Sie die Augen und beschäftigen sich kurz mit etwas anderem.
4. Wiederholen Sie die Schritte eins bis drei einige Male, bis Sie merken, dass die Veränderung vom Ausgangsbild zum Bild auf dem Fernseher automatisch passiert und Sie sich auch dann gut fühlen, wenn Sie an die vorher unangenehme Erfahrung denken.

## **Verbrennen Sie unangenehme Bilder**

1. Schließen Sie wieder die Augen und holen Sie sich das negative Bild vor Ihr inneres Auge. Spüren Sie bewusst den Gefühlen nach, die Sie mit dem Bild verbinden.
2. Zünden Sie nun in Ihrer Vorstellung ein Streichholz an und halten es an das unangenehme Bild. Schauen Sie zu, wie es langsam an der einen Ecke Feuer fängt, wie sich das Feuer langsam durch das gesamte Bild frißt, wie das Bild immer mehr vom Feuer zerstört wird und wie am Ende nur noch ein bisschen schwarze Asche übrigbleibt.
3. Stellen Sie sich vor, ein Wind bläst durch Ihre Vorstellung und trägt die schwarze Asche Ihres Bildes davon und lässt Sie ohne die unangenehme Erfahrung zurück. Dann öffnen Sie die Augen und beschäftigen sich kurz mit etwas anderem.

## **Drehen Sie unangenehme Bilder dunkel**

1. Schließen Sie wieder die Augen und schauen Sie das unangenehme Bild an. Werden Sie sich Ihrer Gefühle dabei bewusst, auch wenn es schmerzt
2. Stellen Sie sich vor, wie Sie das Bild immer dunkler werden lassen, so als ob Sie langsam den Helligkeitsregler an Ihrem Fernseher herunterdrehen - solange bis das Bild nicht mehr zu erkennen ist.
3. Wiederholen Sie diese Übung solange, bis das unangenehme Bild an Intensität und Wirkung verliert. Dann kann es Ihnen nichts mehr anhaben.



## ***NLP-Übungen für Probleme und unerwünschte Gefühle - Teil 2***

### **So ändern Sie kritische, innere Stimmen in Ihnen**

Wir alle haben innere Stimmen, die uns kritisieren und manchmal das Leben schwermachen. Gerne sagen diese inneren Stimmen Dinge wie:

- Was hast du denn da schon wieder getan?
- Du bist so ein Idiot!
- Nicht einmal das schaffst du!

Oft haben wir auch die Stimmen von anderen Menschen ständig im Kopf. Wenn Ihr Chef mehrmals am Tag zu Ihnen sagt: "Aus Ihnen wird nichts mehr." dann glauben Sie es irgendwann selbst und hören diese Stimme, auch wenn Ihr Chef gar nicht da ist. Wenn Sie genug von diesen Stimmen haben, dann versuchen Sie doch einmal, die Stimmen in Ihrem Kopf zu verändern:

1. Machen Sie sich im Geiste die innere Stimme ganz bewusst, die Sie ändern wollen.
2. Verändern Sie nun den Klang der Stimme. Wie würde sich die Stimme z. B. anhören, wenn Mickey Mouse sprechen würde oder wenn Sie stattdessen die Stimme von der Comicfigur Popeye hören würden?
3. Sie können die Stimme auch einfach schneller machen, so als wenn Sie ein Tonband oder eine Platte schneller abspielen. Wie hört sich Ihre kritische Stimme dann an?
4. Verändern Sie Ihre Stimme so, dass sie langsamer und verzerrter wird. So als ob in einem Tonband die Batterien leer sind. Die Stimme wird immer tiefer und langsamer, fängt an zu leiern und verstummt letztendlich.
5. Verändern Sie ruhig auch mal die Richtung aus der die Stimme kommt. Lassen Sie sie einmal von oben kommen, einmal von unten, vielleicht auch von hinten oder von der Seite. Spüren Sie nach ob die Stimme dann aus einer bestimmten Richtung schwächer und weniger "wirksam" ist. Sie können Sie dann entsprechend immer aus dieser Richtung kommen lassen, um sie abzuschwächen.

Achten Sie bei all diesen Übungen darauf, welche Veränderung in Ihrem Erleben der kritischen Stimme vor sich gehen, wenn Sie die Stimme wie vorgeschlagen verändern. Wählen Sie dann die Methode, mit der Sie die Stimme am wirkungsvollsten beeinflussen können.



## Mit Problemen anders umgehen: Lachen!

Wenn Sie ein Problem in Ihrem Leben haben, das Sie gefühlsmäßig belastet, können Sie folgende Übung durchführen:

1. Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge einen guten Freund von Ihnen vor. Es sollte eine Person sein, die Ihnen wirklich wohlgesonnen ist und die außerdem sehr klug und sehr weise ist. Weil die meisten von uns keinen solchen Menschen real kennen, können Sie sich auch in Ihrer Phantasie so einen Menschen herbeiwünschen. Vielleicht fällt Ihnen eine bekannte Person ein, der Sie das zutrauen: z.B. ein Prominenter, ein Gelehrter oder eine Filmfigur. Wählen Sie eine Person, von der Sie denken, dass sie gütig, weise und Ihnen wohlgesonnen ist.
2. Stellen Sie sich nun vor, Sie sitzen mit diesem Freund zusammen und schildern ihm Ihr Problem in allen Details. Während Sie nun immer mehr von Ihrem Problem erzählen, fängt Ihr weiser Freund an zu lächeln. Aus dem Lächeln wird bald ein gütiges Lachen und es dauert nicht lange, da kann sich Ihr Freund vor Lachen nicht mehr halten. Er klopft sich auf die Schenkel und ihm laufen Tränen über seine Wangen.
3. Was löst das in Ihnen aus? Vielleicht können Sie Ihr Problem aus einem neuen Blickwinkel betrachten? Vielleicht lassen Sie sich anstecken und lachen gemeinsam mit Ihrem weisen und gütigen Freund? Und wenn Sie das nächste Mal mit Ihrem Problem konfrontiert sind, sehen Sie dann vielleicht das gütige Lachen Ihres Freundes vor Ihrem geistigen Auge.

## Durch Musik im Kopf Gefühle ändern

Wenn Sie bei einer Vorstellung immer wieder unangenehme Gefühle haben, können Sie die folgende Übung versuchen. Achtung: Beginnen Sie nicht gleich mit Ihrem großen Lebensproblem. Fangen Sie zum Üben lieber mit einer kleineren Schwierigkeit an.

1. Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge die problematische Situation wie einen Film vor. Achten Sie dabei auf Ihre Gefühle.
2. Wählen Sie nun eine beliebige Filmmusik, die Sie kennen und die überhaupt nicht mit dem unangenehmen Gefühl Ihrer problematischen Situation zusammenpasst. Vielleicht nehmen Sie eine Musik aus einem Cartoon oder wilde Zirkusmusik.
3. Stellen Sie sich erneut die problematische Situation als Film vor und unterlegen Sie diesmal die Szene von Anfang bis Ende mit der Filmmusik. Wiederholen Sie diesen Schritt ruhig einige Male.
4. Stellen Sie sich zum Abschluss noch einmal die problematische Situation als Film vor und überprüfen Sie, ob sich Ihre unangenehmen Gefühle geändert haben. Bei vielen Menschen sind die unangenehmen Gefühle sehr viel schwächer geworden oder sie sind komplett verschwunden.



## ***Das Prinzip des Ankers***

Hier zeige ich Ihnen, was es mit der NLP-Methode des "Ankers" auf sich hat und wie Sie das Prinzip des Ankers für sich nutzen können.

## **Manche unserer Sinneseindrücke sind mit automatischen Reaktionen verbunden**

Sinneseindrücke lösen bei uns oft automatisch Gefühle, Gedanken und Reaktionen aus. Jedes Mal, wenn jemand das Wort "New York" sagt, höre ich z. B. sofort den Rap-Song "New York, New York big city a dream...". Da kann ich gar nichts dagegen tun. Wenn ich Zimt rieche, erinnere ich mich sofort an Weihnachten und wenn ich "unser Lied" höre, dann überfällt mich sofort ein romantisches Gefühl. Das ist wie ein Reflex.

## **Im NLP verankern wir absichtlich Gefühle mit Gesten, Wörtern oder Bildern**

Im NLP wird dieses Phänomen bewusst genutzt, indem wir absichtlich gewünschte Gefühlszustände an einem Auslöser verankern, so dass der gewünschte Gefühlszustand praktisch auf Kommando durch den Auslöser abrufbar wird. Der Auslöser wird im NLP **Anker** genannt. Der Anker kann eine Geste, eine Berührung, ein Bild aber auch ein Ton, ein Wort oder ein Geruch sein. Grundsätzlich kann jeder Sinneseindruck als Anker eingesetzt werden.



## So ankern Sie Gefühle

Das Ankern von Gefühlszuständen besteht aus folgenden fünf Schritten:

1. Zunächst setzen Sie sich ruhig hin und entspannen sich. Atmen Sie mehrmals tief durch und schließen Sie die Augen. Nun überlegen Sie sich, welches Gefühl Sie gerne ankern möchten. Holen Sie sich dieses Gefühl innerlich zurück. Um ein Gefühl zurückzuholen können Sie sich an eine Szene in Ihrem Leben erinnern, in der Sie das Gefühl schon einmal gespürt haben. Wollen Sie z. B. das Gefühl von Freude ankern, denken Sie an eine besonders schöne Situation und erinnern Sie sich an etwas, wo Sie voller Freude waren.
2. Nun geht es darum, dieses Gefühl in uns richtig aufleben zu lassen und zu verstärken. Dazu können Sie sich folgende Fragen stellen:
  - Was war das für eine Situation, in der Sie sich gefreut haben - wo waren Sie, was ist geschehen, wer war dabei?
  - Was haben Sie damals, als Sie sich gefreut haben, gesehen?
  - Was haben Sie gehört?
  - Was haben Sie in dieser Szene Ihres Lebens gedacht?
  - Wo genau haben Sie diese Gefühle in Ihrem Körper gespürt?
  - Wie spüren Sie dieses Gefühl? Ist das Gefühl z. B. warm oder kalt? Ist es pulsierend, ist es stetig oder ist es ein fließendes Gefühl?
  - Wenn Sie diesem Gefühl einen Namen geben wollten, wie würden Sie dieses Gefühl nennen?
3. Bleiben Sie kurz bei Ihrem Gefühl und genießen Sie es. Vielleicht können Sie Ihr Gefühl noch ein wenig stärker werden lassen?
4. Wenn Sie denken, dass das Gefühl am stärksten ist, lösen Sie den Anker aus: Berühren Sie sich z. B. an einer bestimmten Stelle Ihres Armes oder am Bein, machen Sie eine eindeutige Geste oder sagen Sie ein Wort. Eines ist dabei wichtig: Der Anker muss eindeutig und unverwechselbar sein. Sie sollten also keine Bewegung oder Berührung wählen, die Sie sowieso schon oft unbewusst machen. Wählen Sie eine ganz spezielle Bewegung oder Geste, die aber leicht durchführbar ist.

Testen Sie nun, ob Ihr Anker funktioniert. Dazu denken Sie zuerst einfach an etwas ganz anderes, um sich von Ihrem geankerten Gefühlszustand zu lösen. Dann lösen Sie den Anker aus und wenn daraufhin der gewünschte Gefühlszustand wiederkommt, dann hat das Ankern funktioniert. Wenn nicht, dann kehren Sie zu Schritt zwei zurück und wiederholen den Prozess so lange, bis der Anker sitzt.



## Beispiel für das Ankeren

Nehmen wir an, Sie möchten das Gefühl von Selbstbewusstsein ankeren. Sie entspannen sich und erzeugen in sich ein starkes Gefühl von Selbstbewusstsein. Sie denken vielleicht an einen großen Erfolg, den Sie hatten, an einen Auftritt oder an eine Situation, in der Sie stolz auf sich waren und sich sehr sicher und selbstbewusst gefühlt haben. Wenn das Gefühl am stärksten ist, berühren Sie sich selbst am Ohrläppchen und verbinden diese Bewegung mit dem intensiven Gefühl in sich. Wenn das Ankeren erfolgreich war, reicht von nun an eine Berührung am Ohrläppchen, um ein Gefühl von Selbstbewusstsein auszulösen. Das klappt manchmal nach einem einzigen Mal. Besser ist es, wenn Sie das Ankeren wiederholt durchführen, denn wir lernen durch Wiederholung.

## Die Kurzformel für das Ankeren von Gefühlszuständen

In Kurzform besteht das Ankeren aus folgenden drei Schritten:

1. Sie erzeugen in Ihrem Inneren den gewünschten Gefühlszustand.
2. Wenn die Gefühle am stärksten sind, lösen Sie den Anker aus.
3. Das Ganze wiederholen Sie so lange, bis der Anker automatisch den gewünschten Gefühlszustand auslöst.

## Übung: Der magische Kreis

Der magische Kreis ist eine Übung im NLP, mit der es Ihnen in Zukunft leichter fallen kann, anstehende Probleme und Aufgaben zu lösen. In dieser Übung ankeren Sie einen kraftvollen Gefühlszustand aus Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Optimismus an einen imaginären Kreis auf dem Boden. Wenn Sie diese Übung erfolgreich ausführen, haben Sie mit diesem magischen Kreis eine Art Kraftfeld, das Sie dann jederzeit für sich nutzen können. Und so geht's:

1. Stellen Sie sich vor Ihnen auf dem Boden einen magischen Kreis vor. Sie können sich dazu einen auf den Boden gemalten Kreis vorstellen oder einen Kreis, der mit Steinen geformt ist oder wie auch immer Ihr Kreis aussehen mag. Denken Sie daran, dass Sie diesen Kreis mit dem Gefühl der inneren Sicherheit und unbändigen Kraft verbinden werden. Welche Farbe müsste für Sie so ein Kreis haben? Hat er einen Rahmen? Ist er gefüllt oder in der Mitte leer? Wie sieht dieser Kreis vor Ihrem geistigen Auge aus?

Entspannen Sie sich und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich dann eine Situation vor, in der Sie eine herrliche innere Selbstsicherheit spüren. Vielleicht haben Sie ein solches Gefühl schon einmal erlebt? Dann erinnern Sie sich daran. Wenn nicht, dann konstruieren Sie einfach eine Situation, in der Sie sich so fühlen könnten. Erzeugen Sie in sich eine tiefe Gewissheit, alles lösen zu können.



Verstärken Sie das Gefühl, indem Sie für sich folgende Fragen beantworten.

- Was genau ist das für eine Situation, in der ich mich so fühle? Wo bin ich? Wer ist dabei?
  - Was tue ich?
  - Was höre ich **in dieser Szene, wenn ich auf diese wunderbare Art diese Sicherheit** und dieses Selbstbewusstsein in mir spüre?
  - Was sehe ich, in dieser Situation, wenn ich diese unbändige Kraft habe, jedes Problem zu bewältigen?
  - Was denke ich, wenn ich so selbstbewusst und sicher bin?
  - Was spüre ich dann? Wo genau spüre ich es in mir?
  - Wie spüre ich dieses Gefühl? Ist es warm oder kalt? Ist es pulsierend, ist es stetig oder ist es ein fließendes Gefühl?
  - Wenn ich diesem Gefühl einen Namen geben wollte, wie würden ich es nennen?
2. Bleiben Sie kurz bei diesem herrlichen Gefühl und genießen Sie es. Wenn Sie wollen, verstärken Sie das Gefühl noch ein wenig.
  3. Wenn Sie denken, dass das Gefühl am intensivsten ist, treten Sie einen Schritt vorwärts in Ihren imaginären Kreis hinein und genießen Sie das Gefühl der wunderbaren Kraft und Selbstsicherheit in Ihnen. Die Vorstellung und das Hineingehen in Ihren magischen Kreis ist hier der Anker, der mit Ihrem kraftvollen Gefühlszustand verbunden wird. Wenn Sie merken, dass das Gefühl wieder schwächer wird, treten Sie aus dem Kreis hinaus.
  4. Beschäftigen Sie sich nun kurz mit etwas ganz anderem. Dieses bewusste Ablenken und Konzentrieren auf etwas anderes heißt im NLP **Seperator** und der neutrale Zustand in den Sie dadurch gelangen ist der **Seperator-State**. Nach ein oder zwei Minuten, stellen Sie sich wieder Ihren magischen Kreis vor und treten in ihn hinein. Nun werden Sie wieder die Gefühle Ihres kraftvollen Zustandes erleben. Wenn Ihnen die Gefühle beim Eintreten noch nicht stark genug sind, wiederholen Sie einfach die Schritte 1 bis 4.

Wenn Sie in Zukunft diesen Zustand der Selbstsicherheit und unbändigen Kraft gebrauchen können, stellen Sie sich einfach Ihren magischen Kreis vor sich vor und treten Sie hinein. Das wird Ihnen in vielen Situationen helfen, Probleme besser und wirkungsvoller zu bewältigen und mehr Spaß dabei zu haben.



## ***Sich selbst motivieren***

Um unser Leben aktiv und kraftvoll gestalten zu können, müssen wir uns selbst motivieren können. Hier habe ich eine Übung für Sie, die Ihnen dabei helfen kann.

## **Viele von uns schieben unangenehme Dinge gerne vor sich her**

Viele Menschen schieben gerne unangenehme Dinge auf. Ob es das Aufräumen, Müll runterbringen oder die Steuererklärung ist - bestimmte Dinge schieben wir gerne tage-, wochen- oder sogar monatelang vor uns her, bis es nicht mehr anders geht. Wie viele Steuererklärungen werden wohl erst am Tag vor dem Abgabetermin erledigt?

## **Die NLP-Methode: Der New Behaviour Generator**

Im NLP gibt es einige Methoden, die Ihnen dabei helfen können, sich selbst zu motivieren, unangenehme aber notwendige Dinge zu erledigen. Eine Methode heißt **New Behaviour Generator**.

Dabei gehen Sie wie folgt vor:

1. Suchen Sie sich ein ruhiges, ungestörtes Plätzchen, setzen Sie sich und entspannen Sie sich. Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge in kurzer Entfernung einen Menschen vor, der genauso aussieht wie Sie selbst: Ihr **anderes Ich**.

Es geht in dieser Übung um folgendes: Dieses andere Ich wird nun lernen, all die Dinge freudig und motiviert zu tun, für die Sie sich gerne selbst motivieren möchten. Sie beobachten Ihr anderes Ich dabei. Und erst, wenn Sie vollkommen zufrieden damit sind, wie Ihr anderes Ich die Aufgaben erfüllt, werden Sie dieses andere Ich in Ihrer Vorstellung in sich selbst hereinziehen und damit auch die Fähigkeit lernen, Ihre Aufgaben motiviert und freudig zu erledigen.

2. Wenn Sie sich selbst nun aus dem Abstand heraus sehen, wählen Sie eine Aufgabe aus, die Sie gerne motiviert und freudig erledigen möchten.
3. Stellen Sie sich dann vor, wie es ist, wenn Ihr anderes Ich die Aufgabe erledigt hat. Stellen Sie sich vor, wie Ihr anderes Ich von den kurz- und von den langfristigen positiven Konsequenzen dieser Handlung profitiert: wie z. B. Erfolg, Freude, Anerkennung, Zufriedenheit, Lob, Verdienst o. ä.
4. Stellen Sie sich weiterhin vor, wie Ihr anderes Ich diese Aufgabe ganz leicht und ohne Schwierigkeiten ausführt. Sie bemerken dabei ganz deutlich, dass Ihr anderes Ich dabei die ganze Zeit die positiven Konsequenzen vor Augen hat und sich deswegen sehr gut fühlt, diese Aufgabe zu erledigen und Spaß und Freude daran hat



5. Wenn Sie mit dem Bild, das Sie sehen - also mit der Art, wie Ihr anderes Ich die Aufgabe ausführt - noch nicht vollkommen zufrieden sind, können Sie zu einem kleinen Trick greifen: Stellen Sie sich vor, wie die gesamte Szene von einem Nebel eingehüllt wird. Durch den Nebel wird die Situation unsichtbar und so kann Ihr Unbewusstes die erforderlichen Änderungen an der Szene vornehmen, so dass Sie, wenn der Nebel kurz darauf wieder verschwindet, die für Sie ideale Szene vorfinden.

Wenn Ihr anderes Ich die Aufgabe so freudig erfüllt, wie Sie es sich wünschen, können Sie nun dieses andere Ich in Ihrer Vorstellung in sich selbst hineinziehen. Sie können dazu z. B. Ihre Arme ausstrecken und sich vorstellen wie Sie dieses Ich in die Arme schließen und ganz in sich

6. aufnehmen. Oder Sie stellen sich vor, dass Sie Ihren Mund weit öffnen und das andere Ich mit einem tiefen Atemzug in sich hineinsaugen. Wählen Sie hier eine Vorstellung, die für Sie passt.

Zum Schluss sollten Sie sich noch für sich festlegen, in welcher zukünftigen Situation Sie nun real auf diese neue motivierte und freudige Art an eine Aufgabe herangehen werden. Im NLP nennt man diesen Schritt **Future Pace**. Sie gehen einen Schritt in die Zukunft und stellen sich vor, wie es ist, wenn Sie bereits das erreicht haben, dass Sie erreichen wollen. Das erleichtert die Umsetzung und sichert den Erfolg der Maßnahme.



## **Selbstbild und Selbstwertgefühl**

Viele von uns leiden unter einem angeschlagenen Selbstwertgefühl. Ein gutes Selbstwertgefühl ist aber eine wichtige Voraussetzung, für ein aktives, selbstbestimmtes und glückliches Leben. Vielleicht kann Ihnen die folgende Übung dabei helfen.

## **Unser Selbstwertgefühl hängt von unserem Selbstbild ab**

Unser Selbstwertgefühl hängt stark davon ab, wie wir uns selbst sehen - also von unserem Selbst-Bild. Das Selbstbild ist das Bild, das wir von uns selbst in unserer Vorstellung haben. Wenn wir die Art und Weise verändern, wie wir uns selbst sehen, werden wir auch unser Selbstwertgefühl verändern.

## **Überprüfen und korrigieren Sie Ihr Selbstbild**

Rufen Sie sich einmal das Bild vor Augen, das Sie von sich selbst haben. Wie sehen Sie sich selbst? Entspricht dieses Bild wirklich der Realität oder bewerten Sie sich vielleicht zu streng? Machen Sie sich klar, dass Sie als Mensch und Person einzigartig sind. Niemand auf der Welt, ist genauso wie Sie! Niemand! Hören Sie damit auf, sich mit anderen Menschen zu vergleichen, denn Sie sind Sie und Sie sind ein wundervoller Mensch genau so, wie Sie sind. Dafür müssen Sie nichts tun oder besitzen. Das ist bei Ihnen seit Ihrer Geburt sozusagen eingebaut.

## **Übung: Die magische Brille**

Mit dieser kleinen Übung können Sie sich selbst einmal ganz anders sehen:

Stellen Sie sich vor, Sie besitzen eine magische Brille. Durch diese magische Brille können Sie alles und jeden mit Güte, Geduld, Gnade, Toleranz und Liebe betrachten. Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge vor, wie Sie diese Brille aufsetzen und dann vor einen Spiegel treten, um sich selbst anzuschauen. Was sehen Sie nun durch die Gläser dieser Brille? Was können Sie Neues an sich wahrnehmen, wenn Sie sich wohlwollend und liebevoll betrachten? Welche Stärken und positiven Eigenschaften fallen Ihnen auf? Was können Sie sich selbst Positives und Aufbauendes sagen?



## Die Autobiographie-Übung

Auch mit dieser wirkungsvollen Übung können Sie Ihr Selbstbild verändern:

1. Suchen Sie sich einen ruhigen und ungestörten Platz, an dem Sie sich entspannen können. Atmen Sie einige Male tief ein und aus, während Sie dabei merken, dass Sie langsam aber stetig in einen entspannten und wohligen Zustand gehen und dabei alle Spannung loslassen. An welcher Stelle Ihres Körpers merken Sie zuerst, dass Sie entspannt sind? Schließen Sie ruhig die Augen.
2. Denken Sie an einen Menschen, der Sie bedingungslos liebt, genau so, wie Sie sind. Wenn Ihnen niemand einfallen sollte, stellen Sie sich einfach eine fiktive Person vor. Dieser Person sind Sie sehr wichtig und sie liebt Sie ohne Fragen und Vorbedingungen genau so, wie Sie wirklich sind - mit all Ihren Eigenheiten, Verhaltensweisen, Stärken und Schwächen. Wenn Sie sich für eine Person entschieden oder sich eine solche Person erfunden haben, gehen Sie weiter zum nächsten Schritt.
3. Stellen Sie sich vor, wie Sie selbst in einem Zimmer sitzen und die Geschichte Ihres eigenen Lebens aufschreiben. Vielleicht benutzen Sie einen Stift oder eine Schreibmaschine oder einen Computer. Sie fühlen sich sehr wohl und friedlich, während Sie am Schreibtisch sitzen und schreiben. Die Worte und Sätze fallen Ihnen ohne Anstrengung ganz von alleine ein, so dass Sie sie nur noch aufschreiben müssen: die Geschichte Ihres eigenen Lebens.
4. Plötzlich bemerken Sie, dass hinter der Glastür des Raums genau die Person steht, die Sie sich zu Beginn vorgestellt haben. Sie beobachtet Sie liebevoll, während Sie Ihre Autobiographie schreiben. Auch Sie schauen diese Person liebevoll an und entscheiden sich dafür, über diese Person und Ihr Verhältnis zu ihr zu schreiben.
5. Nachdem Sie über die Person geschrieben haben, die Sie bedingungslos liebt, verlassen Sie langsam Ihren Körper und schweben durch die Glastür neben die Person, die Sie bedingungslos liebt. Wie fühlt es sich an, neben dieser Person zu stehen? Betrachten Sie nun aus dieser Position Ihren eigenen Körper, wie er dort am Schreibtisch sitzt und schreibt. Was empfinden Sie nun, wenn Sie sich selbst dort sitzen sehen? Nehmen Sie die positiven und liebevollen Empfindungen wahr, die Sie nun sich selbst gegenüber haben.
6. Nehmen Sie sich alle Zeit, die Sie brauchen, um nun langsam und vorsichtig mit Ihrem körperlosen Geist in die Person neben sich zu gehen. Tauchen Sie vollständig in die Person ein, die Sie bedingungslos annimmt und liebt. Wenn Sie vollständig im Körper dieser liebevollen Person sind, können Sie durch die Augen dieser Person schauen und sich selbst am Schreibtisch sitzen sehen. Sie sehen sich selbst genau so, wie diese Person Sie sieht: mit Güte, Geduld, Toleranz und einer tiefen bedingungslosen Liebe. Sie sehen sich selbst, wie Sie sich bewegen, wie Sie langsam und konzentriert schreiben, wie Sie atmen. Dieser liebevolle Blick auf sich selbst, erlaubt Ihnen viele kleine Dinge wahrzunehmen, die Sie selbst liebenswert und wundervoll machen und die Sie vorher vielleicht nicht gesehen haben. Sie sehen so unzählige Einzelheiten, wegen derer man Sie lieben und wertschätzen muss. Sie sehen sich selbst aus der Perspektive, von jemandem, der Sie wirklich bedingungslos liebt.
7. Genießen Sie dieses Gefühl und verbleiben Sie so, solange Sie wollen. Wenn Sie dann soweit sind, kehren Sie mit Ihrem Geist durch die Glastür wieder zurück in den schreibenden Körper.
8. Schreiben Sie in Ihrer Vorstellung nun in Ihrer Autobiographie genau über dieses Erlebnis, das Sie eben hatten. Beschreiben Sie, wie es sich anfühlt, sich selbst durch die Augen einer Person zu sehen, die Sie bedingungslos liebt.
9. Denken Sie dann an die Zukunft und werden Sie sich bewusst, in welchen zukünftigen Situationen Sie sich an dieses wundervolle Erlebnis erinnern und daraus Kraft schöpfen möchten.