

Sprüche als Wegweiser

in ein Leben
mit NLP

Coachingarbeit von Susanne Wilhelmina

Coach 081

Inhalt:

- Seite 1 Otto, der Normalverbraucher und die Sprüche-Klopfer
- Seite 2 Otto wird wach und beginnt zu lernen
- Seite 3 Die Grundannahmen des NLP's
- Seite 5 Positionswechsel als Aha-Erlebnis
und Unzufriedenheit als Motor
- Seite 6 Die Walt-Disney-Strategie
- Seite 8 Der Öko-check und die Polaritäten
- Seite 9 Verbundenheit und Selbstverantwortung als Chance
- Seite 10 Über die Kraft der Gedanken
- Seite 11 Eigenliebe als Grundlage
- Seite 12 Die Lust auf Filme im Kopf
- Seite 15 Die Mentoren-Technik
- Seite 16 Ein letztes Wort als „Experte“

Ein gutes Sprichwort ist...

... wie ein Kamel in der Wüste.

- Ohne es käme man selten ans Ziel. -

Spruch aus Nigeria

Otto, der Normalverbraucher und die Sprücheklopfer

Ach, ja...Die Sprüche, die uns seit wir lesen können begleiten...
Auf den langweiligen Autofahrten, wo wir als Leseanfänger, dankbar für jede gereichte und übersichtlich gestaltete „Literatur“, mühsamst

B Ä C K E R B E C K M A N N D A S S C H M E C K T M A N.....

entzifferten und uns dann weiter arbeiteten zu Oma´s Herd, wo stand
„Viele Köche verderben den Brei“

und wir mindestens zum zweiten Mal an diesem Tag eine Erhöhung des Speichelflusses und ein deutliches Magenknurren verspüren konnten. Wirft man dann bei Tante Amanda noch einen Blick auf den Spiegel in der Diele, liest man

„Morgenstund hat Gold im Mund“ und gleich darunter als
Stickerarbeit: *„Sorge dich nicht – Lebe!“*

Ja, so als aufmerksamer Mensch wird man schon bald merken, dass hinter jeder Ecke ein Hinweis und Fingerzeig auf uns wartet.

Geschäftsleute haben frühzeitig die große Wirksamkeit dieser kleinen, „ach so harmlosen Sprüchlein“ erkannt und sich so jede erdenkliche Fläche, ob Schachtel, Kuli oder Straßenbahn, als Raum für Werbesprüche zunutze gemacht.

Wir sind also umgeben von Sprüchen, die uns Produkte und Lebensweisheiten gleichermaßen anpreisen und unser Unterbewusstsein füttern, welches erst einmal alles ungefiltert aufsaugt.

Mehr noch! Vieles nimmt man ganz einfach als Tatsache hin und gerade den sogenannten „Lebensweisheiten“, woher sie auch immer kommen mögen, mag man ja auch nicht widersprechen.

Sind sie doch von klugen und geachteten Leuten ausgesprochen worden, denen der Otto-Normal-Verbraucher auch gar nicht das Wasser reichen kann.

Oder doch???

Dank der stärkenden Eigenschaft des NLP´s wage ich an dem weisen Image dieser Sprüche-Klopfer zu rütteln und den einen oder anderen Spruch neu zu beleuchten.

Otto wird wach und beginnt zu lernen

Auf der Toilette bei uns zu Haus hängt ein Kalender, wo jeden Tag ein Spruch unseren Intellekt anspricht.

Das war nicht immer so!

Früher haben wir uns berieseln lassen und ehrfurchtsvoll den geistigen Ergüssen der abgedruckten Personen gehuldigt.

Aber irgendwann hat einer bei uns zu Haus – war es mein Mann oder ich?....Ich weiß es nicht mehr. – aus dem Klohäuserl rausgerufen :

„ Du, Schatz.....Hast du den Spruch von heute schon gelesen....Das ist doch eigentlich völliger Blödsinn!“

Und damit begann eine neue Ära unserer Toilettenbesuche.

Selbstverantwortung und Kritikfähigkeit, sowie intellektuelle Diskurse zogen seitdem die Toilettengänge nach sich.

Ich möchte hier mal ein paar Sprüche herausheben, die uns auf unserem Weg ständig begleiten und so unsere Beliefs unbewusst stärken oder überhaupt erst formen.

Manche dieser Sprüche sind meiner Meinung nach einfach aus Eitelkeit, Langeweile oder gar Böswilligkeit getätigt und aus irgendwelchen Gründen für wichtig erachtet und für die Nachwelt festgehalten worden.

Ob wir einen Spruch als passend oder unsinnig erachten, liegt übrigens an der subjektiven und aktuellen Situation jedes einzelnen.

Auf der Suche nach einer Antwort ist unser Fokus permanent auf der Hut und wie hochsensible Fühler auf alles gerichtet, was nach einer möglichen Lösung für uns in Frage kommen könnte.

Da kann es schon mal vorkommen, dass das völlig verstaubte Kissen von Onkel Heinz mit dem bereits verschlissenen Stickmuster zu einer bedeutsamen Trophäe wird, und einen besonderen Platz in unserer Lieblingsecke bekommt. Das kommt ganz auf den Spruch und den Zeitpunkt des Lesenden an.

So hörte ich z. B. von meiner Kindheit an immer folgenden Spruch:

„ Wer A sagt, muss auch B sagen.“

Diese Aussage war Gesetz in unserem Haus und wurde natürlich so hingenommen und, wenn auch zähneknirschend , befolgt.

Sie bewog mich dazu in schlechten Beziehungen weiter zu verharren und den Sportverein nicht zu verlassen, obwohl mir das Vereinsgedudel ebenso über war, wie das ewige Rumhocken in stickigen Turnhallen.

Dieser Spruch treibt einen unliebsame Dinge trotzdem weiter zu machen und sich durch alles durch zu beißen.

Worin natürlich auch eine positive Absicht zu finden ist, denn so habe ich wiederum ein recht großes Durchhaltevermögen erlernen können.

Die Sache mit „der positiven Absicht“ ist übrigens eine wunderbare Technik des NLP's.

Sie lässt vieles anscheinend Negatives in einem ganz anderen Licht erscheinen, wenn man sich fragt, was diese spezielle, blöde Situation für einen Nutzen mitbringen könnte, kommt man automatisch erst einmal in einen anderen, meist viel besseren Zustand.

Man beginnt mehr vorwärts zu schauen und verharnt nicht länger im vermeintlich schlechten "Jetzt".

Manchmal kann aber auch ein einfaches „Verharren in der Situation“ eine positive Absicht haben.

Es will uns vielleicht sagen, einfach mal auszuruhen und sich innerlich zu sortieren, bevor man mit neuer Kraft weiterschreiten kann.

Also: Sie merken schon...., egal wie man's dreht: Eigentlich geht mit Hilfe der NLP-Techniken und Grundannahmen immer alles gut aus.

Die Grundannahmen des NLP's

Ganz nach dem Motto:

„Man muss das Rad ja nicht ganz neu erfinden“....

wurde diese Methode aus dem Beobachten erfolgreicher Therapeuten entwickelt, indem man ihre Strategien und Grundeinstellungen im Umgang mit anderen Menschen herausfilterte und untereinander vermischte.

Daraus ergaben sich Grundannahmen, die als Fundament für die praktische Anwendung im NLP dastehen.

Hier eine Auswahl:

-Jeder Mensch ist einzigartig ...und deshalb wusste meine Oma schon, dass es auch *für jeden Topf ein Deckelchen gibt....*

-Jedes Verhalten hat eine positive Absicht...So wie Tante Trude immer sagte: *„Wer weiß, für wasset gut is.“...*

-Körper, Geist und Seele beeinflussen sich wechselseitig...

...Deshalb: „Pflege Deinen Körper, damit Deine Seele sich in ihm wohl fühlt“.

-Die Bedeutung der Kommunikation, ist gleichbedeutend mit der Antwort, die sie erzielt...., was heißt:

„So wie es in den Wald rein ruft, kommt es wieder raus...“

-Unser Bild von der Welt ist eine subjektive Wahrheit...

und deshalb hat Einstein die Relativitätstheorie erfunden. Mit den Worten...: „Alles ist relativ...“

So einfach wie möglich, so komplex wie nötig...

so wie der Volksmund sagt:

„...die Sache auf den Punkt bringen!“

Jeder Mensch wählt stets die beste Möglichkeit, die ihm im Moment zur Verfügung steht....was soll ich sagen...:

“Er war stets bemüht...und hat sein Bestes gegeben...”

Und auch ganz wichtig:

Es gibt immer mindestens 3 Möglichkeiten.

Zum Beispiel: *Love it, change it or leave it...*

Man kann mit diesen Annahmen und den dadurch zu Grunde liegenden Techniken erreichen, dass jede noch so unliebsame Situation einen anderen Anstrich bekommt.

Positionswechsel als Aha-Erlebnis und Unzufriedenheit als Motor

Dies passiert schon , wenn man einfach einmal die eigene Position verlässt und in die eines anderen schlüpft, womit schon eines der grundlegenden Methoden des NLP´s genannt ist.

„Urteile nie über einen anderen, solange du nicht mehrere Monde in seinen Mokassins gegangen bist.“

Ein Problem aus der Sicht einer anderen Person anzusehen, sowohl als auch aus einem anderen Blickwinkel, verändert die eigene Haltung zu dieser speziellen Situation oder in manchen Fällen auch weitgreifend. Und wenn wir schon dabei sind:

Wenn eine Situation im Leben geändert , bestenfalls verbessert werden konnte, stößt dies gleich auch alle im System zusammen hängenden “Teilchen“ mit an, die sich entweder mit zum Besseren verändern oder zu einer neuen Herausforderung in Form eines sogenannten Problems werden.

Tja, seit NLP heißt nichts mehr einfach nur „Problem“... Nein! Letztendlich ist jeder Missstand eine „Herausforderung „. Und sie wissen Ja:

„Was uns nicht umbringt, macht uns stark!“

Rückblickend konnten schon sehr viele Menschen feststellen, dass sie manche Dinge nur erreicht haben, weil sie durch irgendwelche Schwierigkeiten gezwungen wurden, ihren Weg zu ändern. Außerdem haben wir den Unzufriedenen die meisten Entwicklungen und Erfindungen zu verdanken!

Ein unzufriedener Mensch fühlt sich durch seinen Negativ-Zustand angetrieben und motiviert etwas zu verändern.

So wurde nicht nur der Feuerstein entdeckt und ein spitzer Stein zum Speer umfunktioniert, sondern so wurde Columbus gen Amerika gedrängt und zum Beispiel die Glühbirne erfunden.

Ein Hoch auf die unzufriedenen Menschen, denen wir so viel zu verdanken haben!

Die Walt-Disney-Strategie

Es gibt noch welche, die wir mit in unsere Lobpredigt einbeziehen müssen. Es sind die Träumer!

Den Träumern ist beim NLP sogar eine ganze Strategie gewidmet. Es ist die sogenannte „Walt-Disney-Strategie“.

Hier darf zunächst einmal gesponnen werden und die Kreativität ins Unendliche abdriften. Grenzenlose Traumschlösser und Ideen werden hier ohne jede Zensur geboren.

Dann geschieht ein Positionswechsel, wenn möglich sogar durch eine andere Räumlichkeit und wir begeben uns in die nüchternere Welt der Kritiker. Hier werden all die Ideen auf Herz und Nieren hin geprüft, was im Klartext heißt: Welche Probleme und Unstimmigkeiten könnten auftreten, wo überwiegen die Bedenken, hat das „Ding“ Hand und Fuß...?

Ist diese Phase abgeschlossen, wird wieder ein Positionswechsel vorgenommen und die noch nicht bis dahin durchs Raster gefallenen Ideen werden auf Realisation und Umsetzung getrimmt.

Indem die drei Teile getrennt voneinander zu Wort kommen und ihren Raum finden, blockiert man sich nicht gleich von Anfang an und legt nicht gleich im Ansatz, aufgrund von Bedenken die besten Ideen ad acta.

Es lohnt sich also zeitweise einfach nur zu Träumen.
Schon Goethe wusste:

„In den Träumen liegt schon die Anlage der Umsetzung.“

Das heißt ganz einfach für jeden von uns: Wir sollten einfach immer wieder innehalten, um unseren Träumen und Phantasien Raum zum entstehen zu geben.

Vielleicht erträumen wir gerade, wie einst Bill Gates, neuste Kommunikationstechniken...

...oder gründen schon bald ein Imperium auf der bloßen Erfindung von leuchtenden Streichholzschächtelchen ... oder kinderfreundlich, essbare Gummistiefeln mit Erdnussbuttergeschmack.

Vielleicht ist aber die Nachfrage nach Erdnussbutterstiefeln verschwindend gering und sie stehen kurz vor der Überlegung die ganze Geschichte wieder einzustapfen.

Da gibt es verschiedene Ansatzpunkte, wie sie jetzt verfahren können, denn sie wissen ja:

Es gibt immer mindestens drei Möglichkeiten.

Sagen wir mal, aufgeben kommt für sie nicht in Frage.

Dann also auf zur Rettung ihrer Imperiums-idee!

Sie entscheiden sich zum Beispiel zur Weiterentwicklung ihres Produkts und schlagen dann mit sagen wir mal „Erdbeergeschmack“ so richtig in die Wünsche der Menschheit ein! Na, bitte! Wer sagt denn, dass alles sofort beim ersten Mal funktionieren muss.

Es ist doch viel mehr die Frage nach ihrem langen Atem bzw. nach ihrer Leidenschaft. Ist der Glaube an das Produkt und an ihren Traum groß und stark genug, werden Sie sich durch nichts und niemand aufhalten lassen, egal was sich ihnen in den Weg stellt.

Harkt es noch irgendwo, lässt man schnell die Flügel sinken, packt das vielversprechende Ideenpaket und die bereits gemachten Plakate kleinlaut wieder ein und lässt seinen Traum mal eben schnell in irgendeiner Schublade oder auf dem Speicher verschwinden.

Um so etwas eventuell schon vor dem Drucken erster Plakate oder sonstiger größeren Ausgaben besser zu planen, hält das NLP neben der schon genannten Disney-Strategie eine weitere sehr interessante Interventionsmöglichkeit bereit, um Lücken und Fehlgedanken abzuchecken und möglichst auftauchende Barrieren frühzeitig zu erkennen.

Nämlich den Öko-check.

Der Öko-check und die Polaritäten

Nach dem Motto: „Prüfe wer sich ewig bindet...“ schaut man in diesem Verfahren nicht nur die Umsetzung und Realisation in Hinblick auf das Produkt selbst an, sowie in unserem Beispiel die Vermarktung der Gummistiefel mit Erdbeergeschmack, sondern das ganze Umfeld der Person, die dieses Vorhaben leben und umsetzen möchte.

Es werden mögliche Gegner und Freunde des angestrebten Projekts gesammelt, Widerstände aufgedeckt und Zeitrahmen angeschaut.

So bekommt der Betreffende eine bildlich, konkrete Basis seines eigenen Plans und weiß, welche Hindernisse noch auf ihn zukommen könnten, falls er nicht gleich lieber die Finger davon lässt, weil ihm klar geworden ist, dass z.B. ein Teil seines Systems unter diesen neuen Umständen viel zu kurz kommen würde oder ähnliches.

Wir sind nun mal alle nicht allein auf dieser Welt, sondern mit dem ganzen „System“ verbunden, was in der kleinsten Einheit unsere Familie oder auch die Nachbarn und Kollegen sind und im globaleren Blick die ganze Menschheit ist.

Selbst Tiere, Pflanzen und auch die Menschen, die vor uns gelebt haben sind mit uns auf seelisch, geistiger Ebene verbunden.

Inhalieren wir die Tatsache erst einmal! So was muss sacken.

Das heißt, ich bin mit Jesus quasi direkt verbunden, was mich als gläubiger Mensch, stark fühlen lässt...

...muss mich aber im gleichen Atemzug damit konfrontieren, dass ein Mörder, wie Adolf Hitler oder ein Bin Laden auch in Verbindung zu mir stehen... und da fängt es an echt unangenehm zu werden.

Aber genau dort beginnt im NLP ein wichtiger Punkt:

Die Akzeptanz der „Polaritäten“.

Ich habe immer beide Anteile in mir. Doch....auch wenn sie jetzt mit dem Fuß aufstapfen,... es ist so!

Genauso, wie wir akzeptieren, dass nach dem Regen die Sonne wieder scheint und nach der Nacht der Tag folgt...gibt es beide Seiten in uns. Je früher wir das akzeptieren und sogar in uns lieben lernen, desto eher können wir die nicht gewünschten Seiten bearbeiten und sie zu dem kleineren Teil schrumpfen lassen.

Je mehr wir uns wehren, desto stärker wird genau das, was wir nicht wollen. Weil wir in dem Moment unsere ganze Kraft und unseren Fokus auf das legen, was wir vermeiden oder ablegen wollen und geben so unsere gesammelte Energie in den ungeliebten Missstand.

Unweigerlich klebt es an uns wie Kleister!
Wenden wir aber unseren Blick auf das wünschenswerte Ziel oder den Weg , den wir lieber haben möchten, kann unser Unterbewusstsein alle Fühler und inneren Bilder auf dieses neue, begehrenswerte Muster richten und werden dann nahezu automatisch dort hingeleitet. Das kann man wunderbar bei der Rauchtewöhnung beobachten. Je mehr ich weg von der Zigarette will, desto höher liegt der Stressfaktor und die Angst vor dem Zeitpunkt des Aufhörens. Visualisiert man aber das neue Leben, was einen als Nichtraucher erwartet, mit all den neugewonnenen Vorteilen, hat man sein Zielbild vor Augen und schreitet auf dieses zu.

Verbundenheit und Selbstverantwortung als Chance

Noch mal zurück zu unserer Verbundenheit mit der ganzen Menschheit. Dazu habe ich auch einen sehr schönen Spruch gefunden:

„Der Friede der Welt muss in unseren Herzen, in unserem Haus den Ursprung nehmen.“

Überlegen sie doch mal, was für eine Macht diese Aussage beinhaltet. Jeder von uns ist demnach mitverantwortlich für die Art und Weise der Weiterentwicklung in dieser unseren Welt!

Ein Aspekt, der durchaus Angst machen kann, aber auch jeden aus seiner „Armen-Ich- Opfer-Rolle“ rauskatapultieren lässt. Im Klartext heißt das für uns: Hintern hoch und anpacken! Oder wollen sie....**Ja, sie**..... wirklich Schuld sein, wenn das hier, mit unserer Erde, zu unserer Lebzeit verbockt wird?

Und das nur durch Ignoranz, Faulheit oder dem falschen Gefühl von Machtlosigkeit?

Wir sind nicht machtlos!

Wir müssen unsere Möglichkeiten und unseren Einfluss nur erst einmal erkennen und dann können wir mit dem Bewusstsein von Globalität in unsere kleinen Taten eine ganz andere Kraft legen.

Welche Kraft dieses Erkennen hat zeigt uns kein Geringerer als der wunderbare, neue amerikanische Präsident.

Barak Obama nimmt die Menschen in Ihrer Mitbestimmung und Verantwortung für voll und wird deshalb so von ihnen geliebt.

Er gibt ihnen Kraft , indem er ihre eigene Kraft fordert und aktiviert. Dieses Vertrauen, welches er in jeden legt macht groß und wichtig. Selbst wir in Europa haben seinen Leitspruch „ *Yes, we can!*“ übernommen und spüren dadurch eine irre Kraft und Tatenbereitschaft. Yes, we can! Ja, Barak...wir alle können! Wir packen mit an!

Über die Kraft der Gedanken

Das mit der Verbindung zu allen funktioniert aber nicht nur durch solche starken Worte, sondern, wie ich anfangs schon sagte durch seelisch, geistige Prozesse. Ein Gedanke und Gefühle können schon eine Veränderung in unserem Umfeld bewirken, was wiederum wie ein Stein, den man ins Wasser wirft Kreise ziehen lässt, die wiederum weitere Kreise berühren und verändern können.

In diesem Zusammenhang gibt es Dinge , die mich besonders beeindruckt haben und die ich ihnen nicht vorenthalten möchte.

Zunächst einmal die Tatsache, dass unsere DNA durch eine veränderte Gefühls- und Lebenseinstellung eine Umgestaltung aufweisen kann. Überlegen sie doch mal das Ausmaß dieses Forschungsergebnisses! Wenn das möglich ist (und es ist erwiesen!), dass unser Gedankengut so eine große Kraft auf uns ausübt, müsste dem mentalen Therapieansatz im Hinblick auf Heilungsprozessen, eine viel größere Bedeutung zugesprochen werden, als es zur Zeit praktiziert wird.

Was Gedanken zu verändern vermögen, wird auch in einem sehr interessanten Forschungsprojekt mit Wasser deutlich.

Man „konfrontierte“ einen ganzen See mit unterschiedlichsten Stimmungen, welche man durch Musik, Gedanken, Texte oder Meditation übermittelte. So wurde zum Beispiel „Liebe“ um den See herum zum Thema und an einem anderen Tag „ Hass, Diktatur, Angst“ oder ähnliches. Dann wurden jeweils Proben aus dem See genommen und diese Wasserproben eingefroren und kristallisiert.

Das Ergebnis hört sich phantastisch und unglaublich zugleich an:

Die Kristalle des, nennen wir es mal „Liebes-Wassers“ waren rund, ebenmäßig und schön, wogegen die Kristalle des „Hass-Wassers“ völlig andere Formen aufwiesen, nämlich spitz, eckig und ungleichmäßig.

Ich finde diese Tatsachen sehr beeindruckend, weil sie uns ganz klar beweist, im Umgang mit uns und unseren Mitmenschen etwas auslösen zu können, wenn wir Sanftmut und Rücksichtnahme walten lassen.

Eigenliebe als Grundlage

Ja, und vor allem und zuerst ,mit uns selbst, sollten wir sanftmütig und liebevoll umgehen.

Toll, werden einige von ihnen jetzt denken... ich soll unchristlich und egoistisch nach dem Motto leben:

„Alle denken nur an sichNur ich...ich denke an mich.“?

Ja, genau!

Okay, Sie müssen ja nicht n u r an sich denken, sollten aber tatsächlich als erstes einmal ihre eigenen Bedürfnisse und Empfindlichkeiten verwöhnen und sich ihrer selbst bewusst werden.

Schon in der Bibel steht:

„Liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst.“

Sehen sie! **W I E D I C H S E L B S T !!!**

Das setzt also voraus, dass man als erstes sich selbst annimmt und liebt, sonst hat man nichts wirklich weiter zu geben an den sogenannten „Nächsten“.

Außerdem, um mal beim christlichen Glauben zu bleiben, sollte man eine so tolle ausgeklügelte Sache, wie ein von Gott gegebenes Menschenleben auch würdigen, sich die Zeit hier so richtig einbringen und sich hegen und pflegen.

Schenken sie sich mehr Aufmerksamkeit !

Lassen sie Nachsicht walten für die Anteile in ihnen, die sie eben nicht ganz so toll und prickelnd an sich finden und Fanclub-Gejodel erschallen für ihre starken und tollen Seiten.

Um das alles so richtig wahrnehmen zu können, muss man natürlich hie und da mal inne halten und sich mit sich selbst verabreden.

Das kann sehr viel Spaß machen! Man lernt seine Vorlieben kennen und fördert durch solche „Treffen“ seine Kreativität und die eigene Wertigkeit.

Julia Cameron empfiehlt diese Übung auch in ihrem Buch „Der Weg des Künstlers“. Probieren sie es aus!

Machen sie ein Date mit sich selbst!

Was möchten sie mit sich unternehmen? Was wollen sie anziehen?

Welche Farben und Düfte sollen sie betören ?

Wenn sie über den Punkt hinweggekommen sind, wo ihnen das alles fast ein bisschen blöde und peinlich erscheint, beginnen sie sich näher kennenzulernen und ihre Gedanken und Gefühle wertzuschätzen.

So, und dann...und nur dann, wenn sie mit sich selbst achtsam und sensibel sind...dann können sie auch ihre Achtsamkeit, Sensibilität, Energie und Liebe weitergeben und verschwenderisch verschenken.

„Es gibt 2 Dinge, mit denen wir verschwenderisch umgehen sollten: Parfüm und Liebe!

Ein wunderbarer Spruch, nicht ganz selbstlos von Jill Sander kreiert , um die Kosmetikbranche weiter anzukurbeln.

Die Lust auf Filme im Kopf

Im NLP gibt es etwas ähnlich Wunderbares.

Es ist ein eigener Rückzugsort, der als „Quelle“ bezeichnet wird und zur Stärkung und Reinigung aufgesucht werden kann .

Derweil dieser Ort in uns selbst liegt, sind wir jederzeit dazu eingeladen das Angebot zu nutzen, uns dort auszuruhen und Energien zu tanken.

Wir brauchen nur einen Moment der Ruhe und Ungestörtheit , um mit allen Sinnen in diese Quelle einzutauchen und uns dort alles an Heilung und Kraft holen, was wir gerade benötigen.

„Mit allen Sinnen“ heißt, seine Vorstellungskraft und Bilder noch mit Farben, Gerüchen, Geräuschen und Tastsinn anzureichern, um unser Unterbewusstsein so richtig in Wallungen zu bringen und unserem Körper und unserer Seele das Gefühl von realem Erleben zu geben.

Durch bloße Imagination erleben sie Entspannung pur!

Tja,...so günstig kann Urlaub sein!

Die Technik der Imagination funktioniert erstaunlich gut und wird mittlerweile von ganz vielen Leuten beschrieben und publiziert.

Manche Leute behaupten tatsächlich zu wenig Phantasie für diese Technik zu haben. Zugegeben manche haben mehr, manche weniger Vorstellungsvermögen.

Aber im Alltag wird beispielsweise bei der bloßen Vorstellung von Läusen oder anderen Krabbeltieren bei den meisten Menschen ein Juckreiz hervorgerufen.

Also, meine lieben Leser, falls es jetzt schon ein bisschen bei ihnen juckt, ist das der Beweis dafür, dass auch sie imaginieren können !

Und für alle Zweifler zum Troste:

Man kann es auch trainieren.

Je öfter sie sich die Zeit für so kleine Imaginations-Exkurse nehmen, desto bunter und deutlicher werden die inneren Bilder.

Haben sie Geduld mit sich. Denn:

„Übung macht den Meister.“

Und für die Ungeduldigen und Praktischen unter uns noch ein besonderes Geschenk:

Man kann in diesem geistig, seelischen Exkurs nicht nur Ruhe und Harmonie erfahren, sondern auch gleich noch Muskeln aufbauen und Probleme lösen. Hört sich doch super an, oder?

Dafür installiert man einfach eine Art geistige Leinwand, auf der man sich selbst inmitten eines Problems sieht und ganz genau anschaut.

Auch hier wechselt man die Positionen vom Betrachter zum Betroffenen und zurück. Also mal sind sie der Schauspieler, der mitten im Gefühlskarussell steckt...und mal sind sie der Zuschauer.

Dann schicken sie ihr Problem in ihre heilende, reinigende Quelle, damit es geläutert zurückkommen kann, während sie sich einfach 2 Minütchen entspannen und die Vorfreude auf die baldige Lösung schon mal genießen können.

Nach den 2 Minuten lüften sie quasi „den Vorhang“ und schauen sich ganz einfach die Präsentation ihrer Problemlösung an

Et Voila!

Ganz einfach und auch noch zeitsparend , wenn man bedenkt, dass sie nun Entspannung und Problemlösung mit einem Schlag „erledigt“ haben!

Zeiteinsparen ist ein sehr wesentlicher Aspekt für unsere Generation, wenn man bedenkt, dass wir vom Satz: „Time is Money“ ständig zur Eile getrieben wurden.

In der heutigen Zeit kommen schon eher Slogans, wie „Gut Ding braucht Weile“ u.

„carpe diem“ ...

...aus den asiatischen Gefilden zu uns rüber geflüstert und lassen uns mehr Raum und Zeit zum Sortieren und Luftholen.

Um bei der Wahrheit zu bleiben:

Natürlich wird diese neue Gesinnung von wirtschaftlicher Seite nicht nur aus reiner Menschenliebe unterstützt, sondern vor allem, weil allgemein erkannt wurde, dass ein gut abgeklopftes Konzept unabdinglich für den zukünftigen Erfolg ist und Effektivität vor Quantität geht.

Wo wir gerade bei dem Thema „Erfolg“ sind:

Meines Erachtens hat nichts wirklich großen Erfolg, wenn es nicht Hand in Hand mit Leidenschaft umgesetzt wird.

Erfolg und Leidenschaft hängen ganz eng miteinander zusammen.

Ohne Leidenschaft ist alles nur mittelmäßig, kaum überzeugend und schon gar nicht befriedigend!

Aber: HALT! STOP!

Da ist wieder so was!

Eine subjektive Aussage, die ich hier einfach mal so als gegeben einfließen lasse.

Genauso wie die Sprüche-Klopfer vom Klo-Kalender!

Für mich stimmt diese Aussage total, aber wie ist es für sie?

Hinterfragen sie mich ruhig. Nur zu!

Vielleicht ist ihnen diese ewige Leidenschaft viel zu anstrengend und sie fühlen sich in gemächlicheren Gewässern sehr viel wohler?

Jeder bringt einen ganzen Rattenschwanz an Geschichte und Charaktereigenschaften mit und für jeden gilt etwas anderes.

„Verschiedenheit muss kein Grund für Rivalität sein, sondern Ermutigung, am eigenen Weg nicht stehen zu bleiben.“

Deshalb sollten wir uns in Toleranz üben und lieber die Eigenschaften, die uns bei anderen gefallen genauestens beobachten und von ihnen lernen.

„Wir sollten aus den Fehlern der anderen lernen, weil kein Mensch hat die Zeit sie alle selbst zu machen.“

Böse formuliert klingt das dann so:

„Nur der Dumme lernt aus Erfahrung, der Kluge aus der Erfahrung der Anderen.“

Maßgeschneidert dazu gibt es auch eine Technik im NLP, die ich hier unbedingt erwähnen möchte.

Die Mentoren-Technik

Es ist die Mentoren-Technik.

Man sucht sich ganz einfach einen „Mentor“, dessen spezielle Fähigkeiten für uns selbst erstrebenswert wären, um z. B. eine schwierige Situation besser in den Griff zu kriegen.

Dann fängt wieder das Position-Wechsel-Dich-Spiel an, von dem ich ja bereits gesprochen hatte.

Während man in die, sagen wir mal „Fußstapfen des Mentors“ steigt, betrachtet man mit seinen Augen die eigene Person mit der jeweiligen Schwierigkeit und lässt sich von „ihm“ Tips für ein besseres Handling geben.

So kann man theoretisch sämtliche Probleme mit „Expertenhilfe“ lösen. Voraussetzung ist natürlich, dass man den „Experten“ so gut kennt, dass man ihn für diese spezielle Fähigkeit als Mentor einsetzen kann.

Ein letztes Wort als „Experte“

Da fällt mir ein, dass wir nun als COACH auch eine Art „Experte“ sind. Es gibt so viele Möglichkeiten mit den Techniken des NLP´s Leuten ein erfüllteres Leben zu ebnet, dass es mich manchmal, vor Glück diese Methode zu kennen, schier aufspringen lässt.

Wie viel weniger unsinnige Schönheitsoperationen würden stattfinden müssen, wenn so manch einer einfach nur lernen würde sich selbst mehr zu lieben und mit allen Unperfektionen zu akzeptieren. Denn Sie wissen doch:

„Die wahre Schönheit kommt von innen“
und ansonsten gilt:

„Wer schöner ist als ich, ist geschminkt“.

Literaturnachweis:

Mit Kindern wachsen – NLP im Alltag

Daniela Blickhan

Was ist NLP?-

Grundlagen und Begriffe des Neuro- Linguistischen Programmierens

Gabriele und Klaus Birker

Der Weg des Künstlers

Julia Cameron