

Teil 1

Vorbereitung Ihrer NLP-Reise

The 5th Wave

By Rich Tennant



*»Ich habe Ayurveda, Meditation und Aroma-Therapie ausprobiert,
aber nichts scheint zu wirken. Mir ist immer noch den ganzen Tag
übel und ich fühle mich desorientiert.«*

In diesem Teil ...

Wir helfen Ihnen herauszufinden, wie Sie *Neurolinguistisches Programmieren* in Ihrem Alltag anwenden können, sei es im Berufs- oder Privatleben. Sie finden den Ausgangspunkt für Ihre Entdeckungsreise und legen im Geist Ihr Ziel fest. Sinn und Zweck dieses Teils ist es, dass Sie beginnen, sich darüber klar zu werden, wie Sie leben. Dieser Teil ermöglicht es Ihnen zu erkennen, was Ihre Denkweise und Ihr Verhalten antreibt, damit Sie Ihre Wahlmöglichkeiten in Zukunft steigern können.

Wo befinden Sie sich jetzt gerade?



In diesem Kapitel

- ▶ Herausfinden, was Sie von NLP erwarten
- ▶ Die Macht Ihrer Gedanken entdecken
- ▶ Die Edelsteine, die Sie freilegen, im Auge behalten
- ▶ Sich persönlich dem Lernen verpflichten
- ▶ Spaß auf der Reise haben

Stehen Sie auf der Reise durch Ihr Leben an einer Kreuzung? Fragen Sie sich, wo Sie sich befinden und was Ihr nächster Schritt sein soll? Sie fragen sich vielleicht: »Soll ich diesen oder jenen Weg nehmen?« Ganz gleich, ob Sie eine Stelle suchen, ein Projekt in Angriff nehmen oder eine Beziehung eingehen – Sie sind sich wahrscheinlich nicht ganz sicher, was das Beste wäre, wenn sich Ihnen derartige Gelegenheiten bieten. Vielleicht haben Sie das *Übungsbuch NLP für Dummys* in die Hand genommen, weil Sie etwas anders machen oder eine Situation in Ihrem Leben verbessern wollen. Vielleicht sind die Dinge im Augenblick einfach ein wenig eintönig und Sie wollen etwas mehr Pfiff in Ihr Leben bringen. Oder Ihr Leben verläuft zu rasant und Sie wünschen sich Zeit zum Innehalten. Vielleicht sind Sie auch einfach neugierig auf dieses Wort NLP und möchten wissen, was NLP Ihnen zu bieten hat und wie es Ihnen helfen kann, mit anderen Menschen zu interagieren – wenn das der Fall ist, so ist das einfach großartig.

In diesem ersten Kapitel nehmen wir uns die Zeit, Ihnen zu helfen, ein solides Grundwissen vom NLP zu bekommen. Zunächst machen Sie eine Bestandsaufnahme und versetzen sich in den richtigen Geisteszustand, um sich zu fragen, was Sie von diesem Übungsbuch erwarten. Eine grundlegende Annahme des NLP ist, dass die »Landkarte nicht das Gebiet« ist. Mehr über grundlegende Annahmen (wir nennen sie »NLP-Präsuppositionen«) finden Sie in Kapitel 2. Sie mögen gegenwärtig eine eigene »innere Landkarte«, also eine Vorstellung davon haben, was Sie von Ihrem Leben erwarten und wie Sie es finden. Aber während Sie die Straßen entlangfahren, stellen Sie fest, dass das »Gebiet« nicht Ihren Erwartungen entspricht. Ihre Weltsicht und der Blick auf Ihr Leben ändern sich auf Ihrer Reise.

Während Sie in NLP eintauchen, stellen Sie fest, dass Sie immer mehr über Ihr Leben lernen – Sie dringen in immer mehr Bereiche Ihres Privatlebens und der Arbeitswelt ein. Sie entdecken, wie Sie Ihre eigenen »inneren Landkarten« von Ihren eigenen Wünschen erzeugen können, anstatt mit einer überholten Landkarte oder der eines anderen zu reisen.

Neugierde ist ein großartiger Ausgangspunkt. Werfen Sie jegliche negativen Gedanken über NLP über Bord. Gehen Sie unvoreingenommen heran und konzentrieren Sie sich darauf, dem Aufmerksamkeit zu widmen, was Sie in Ihr Leben aufnehmen möchten. Wir versprechen Ihnen, dass Sie dies sehr bald im Einzelnen erforschen werden.

Erläuterung der Grundlagen des NLP

Einstein sagte, dass es zwei Möglichkeiten gibt zu leben: Man kann so leben, als ob nichts ein Wunder ist, oder so, als ob alles ein Wunder ist. Es liegt wirklich an Ihnen. Ihre Gedanken bestimmen die Ergebnisse, die Sie in Ihrem Leben erzielen. Haben Sie jemals innegehalten, um Ihre Gedanken zu betrachten? NLP kann der Ausgangspunkt sein, der Sie dazu bringt, auf eine neue Weise zu denken und neugierig auf die Macht Ihres eigenen Denkprozesses zu werden. Wenn Sie wissen, wie Sie denken, können Sie dies mit Hilfe der NLP-Werkzeuge, die wir Ihnen vorstellen werden, in gewählte Handlungen umsetzen.

Zunächst kann es schwierig sein, das Konzept des NLP zu begreifen. NLP wird definiert als »das Studium Ihrer subjektiven Erfahrung«; es geht darum, wie Sie mit anderen und sich selbst kommunizieren. Je mehr Sie im NLP darauf achten, *wie Sie denken* und worüber Sie nachdenken, desto eher werden Sie Ihre gewünschten Ergebnisse erzielen.



NLP basiert auf der Vorstellung, dass Sie die Welt durch Ihre Sinne erfahren und dass Informationen, die Sie aufnehmen – sowohl bewusst als auch unbewusst –, in einen Denkprozess umgesetzt werden. Denkprozesse aktivieren das neurologische System (also den *Neuro*-Teil des NLP), das Physiologie, Emotionen und Verhalten beeinflusst.

Der *linguistische* Aspekt des NLP betrifft die Art und Weise, wie Ihre Sprache Ihnen hilft, die Welt zu verstehen, Ihre Erfahrungen zu erfassen und diese Erfahrung anderen mitzuteilen. Hier ist die Körpersprache ebenso wichtig wie das gesprochene Wort. Beim *Programmieren* geht es darum, wie Sie Ihre Erfahrung verschlüsseln oder geistig darstellen. Ihre persönliche Programmierung besteht aus Ihren internen Prozessen und Strategien (Denkmuster), die Sie nutzen, um Entscheidungen zu treffen, Probleme zu lösen, zu lernen, zu bewerten und zu Ergebnissen zu kommen.

Aufstellung am Startblock

NLP bietet Werkzeuge und Modelle, die Ihnen dabei helfen, Probleme auf verschiedene Wege zu lösen. Nehmen Sie zum Beispiel das Modell der »logischen Ebenen der Veränderung« von Robert Dilts, das wir in Kapitel 11 untersuchen werden und das Ihre Erfahrungen in zu verwaltende Teile unterteilt: von der Betrachtung der Umgebung, in der Sie agieren, bis hin zu Ihrem Gesamtziel beim Erledigen Ihrer Alltagsaufgaben.

Sie finden auch die klassischen linguistischen Modelle, die die Mitbegründer des NLP in den Anfängen geschaffen haben: das Milton-Modell, das aus dem Studium von Milton Erickson bei der Arbeit abgeleitet wurde, und das Meta-Modell, das es Ihnen ermöglicht, die Dinge klarer zu sehen, indem Sie die Grenzen der Sprache überschreiten und tiefer in die Bedeutung der zugrunde liegenden Wörter eintauchen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Gedanken entsprechend Ihrer stärksten Werte und Überzeugungen filtern, ohne sich dessen bewusst zu sein. NLP gleicht dem Öffnen eines riesigen Fensters zu Ihren Denkprozessen.

Sie haben vielleicht schon eine gewisse Vorstellung davon, welchen Gewinn Sie aus dem *Übungsbuch NLP für Dummies* ziehen wollen – NLP einsetzen, um ein effektiverer Lehrer, Moderator, Coach, Elternteil oder Geschäftsmann zu sein?

Vielleicht sind Sie einfach auf der Suche nach der neuesten Art zu denken. Beim Lesen und Durcharbeiten dieses Übungsbuches werden Sie wahrscheinlich noch mehr Gebiete finden und neue Arten der Anwendung des NLP entdecken, über die Sie noch nie nachgedacht haben – bis heute.



Beim Arbeitsblatt 1.1 handelt es sich um eine einfache Übung, bei der Sie Ihre Füße auf den NLP-Startblock stellen und sich so positionieren, dass Sie das meiste aus diesem Übungsbuch herausholen. Das heißt, Sie beginnen damit, was im NLP als Ihr »Wunschzustand« bezeichnet wird. Ziehen Sie Ihre Lafschuhe an und beginnen Sie jetzt sofort.



Im NLP spricht man über den Ist-Zustand und den Wunschzustand. Stellen Sie sich eine Reise von einem Ort A zu einem Ort B vor. Ihr Ist-Zustand ist der Ort, an dem Sie sich gerade heute befinden. Ihr Wunschzustand ist dort, wo Sie gerne hingelangen würden; Ihr Ziel in der Zukunft.

In Arbeitsblatt 1.1 laden wir Sie ein, sich Ihren Ist-Zustand anzuschauen und dabei mit den Ideen in diesem Buch zu spielen. Sinn dieser Übung ist unter anderem, Sie dazu zu bringen, innezuhalten und darüber nachzudenken, welchen Gewinn Sie aus der Lektüre dieses Buches ziehen wollen, weil Sie dabei einen proaktiven Weg einschlagen, indem Sie neugierig sind (was die beste Vorbedingung für Lernbereitschaft ist) und die Verantwortung für Ihr Lernen übernehmen. Denken Sie darüber nach, ob Sie sich einfach für NLP als Teil einer akademischen Lehrveranstaltung interessieren oder ob in Ihrem Leben etwas Bestimmtes geschieht, bei dem Sie Hilfe suchen. Kämpfen Sie mit Ihrer Karriere, Ihrer Gesundheit, Ihren Beziehungen oder haben Sie das Gefühl, dass das Leben einfach spaßiger und befriedigender sein könnte?

Wenn Sie sich vorab einige Notizen machen, so setzen Sie eine Markierung ein, auf die Sie in den nächsten Monaten wieder zurückgreifen können, um Ihren Fortschritt zu betrachten.

Arbeitsblatt 1.1: Mein NLP-Startblock

Was ist der wichtigste Grund für Ihren Kauf des *Übungsbuch NLP für Dummies*? Und welchen Gewinn wollen Sie aus diesem Übungsbuch ziehen?

Gibt es etwas Bestimmtes, das Sie aus diesem Buch ziehen möchten – sei es für Sie selbst oder für andere? Hat beispielsweise kürzlich ein bestimmtes Ereignis eine Veränderung bei Ihnen ausgelöst, die dazu geführt hat, dass Sie in Frage stellen, was Ihnen in einem bestimmten Bereich Ihres Lebens wichtig ist?

Stehen Sie jetzt gerade vor einer besonderen Herausforderung? Beispielsweise Stellensuche, Abschluss eines Projektes? Haben Sie Rückschläge erlebt? Läuft Ihnen die Zeit davon oder fehlen Ihnen das Geld oder die Energie für die Dinge, die Sie erledigen möchten?

Wenn dieses Buch sich für Sie als außergewöhnlich hilfreich erweist, was würden Sie sich wirklich wünschen, das sich für Sie ändern sollte (vielleicht im Sinne von Lebensqualität oder dem Erzielen besserer Ergebnisse in einem bestimmten Bereich)?

Welches ist der Bereich in Ihrem Leben, in dem Sie NLP gerne für sich selbst nutzen würden? Beispielsweise bei Coaching, Training, Personalführung, Personalentwicklung, Veränderungen in Ihrer beruflichen Laufbahn oder Ihrem Privatleben?



Wir beschäftigen uns in Kapitel 18 noch einmal mit Arbeitsblatt 1.1. Dort werden Sie gebeten zu beurteilen, wie selbstbewusst Sie sich mit dem NLP fühlen, nachdem Sie das Buch durchgearbeitet haben.

Beginnen Sie mit Ihrer Absicht

Im NLP hören Sie viel über das Festlegen von Absichten und der Grund dafür ist, dass Sie, wenn Sie einen Vorsatz fassen, Ihren Fokus darauf richten. Vielleicht lernen Sie jemanden kennen und fassen den Vorsatz, eine langfristige Freundschaft mit ihm aufzubauen. Damit wird festgelegt, wie Sie über diese Person denken und sich ihr gegenüber verhalten. Wenn Sie umgekehrt sofort beschließen, dass Sie diese Person niemals wiedersehen wollen, so beeinflusst diese Absicht, wie Sie mit ihr vom ersten Tag an umgehen.

Eine Absicht ist nicht so eindeutig wie ein Ziel, sondern ist eine Art des Seins, die Ihre Handlungen kennzeichnet. Wenn wir Trainings- oder Coaching-Einheiten durchführen und unsere Absicht festlegen, so handelt es sich gewöhnlich um ziemlich weit gefasste Konzepte wie, »Wir wollen Wissen vermitteln«, »Wir werden unterstützend zuhören und angemessene Fragen stellen« oder »Wir werden für alles offen sein, was unsere Klienten zur Sprache bringen.« Man kann Absichten häufig in einem oder zwei Worten zusammenfassen wie »präsent sein«, »vermitteln«, »zuhören«.



»Sind Sie der Meinung, dass Sie wirklich für diese Stelle geeignet sind, oder würden Sie lieber einen Gang zurückschalten und den Druck, der auf Ihnen lastet, verringern?« Mareike hatte viel Stress bei der Arbeit und fühlte sich gewaltig unter Druck. Sie hatte eine neue Stelle als Kundendienstleiterin in einem Geldinstitut angetreten und ihr erster Jahresgehaltsbericht kam zu einer Zeit, als das Geschäft gerade schlecht lief. Die Firmenchefs drängten, den Betrieb ins Ausland zu verlagern und die Personalkosten zu senken, um wettbewerbsfähiger zu sein. Mareikes Chef fragte sie, ob sie eventuell lieber einen weniger stressigen Job für ein geringeres Gehalt annehmen wolle, obwohl sie ihre Zielvorgaben erfüllt hatte. In demselben Jahr wurde Mareikes Mutter schwer krank. Mareike fuhr jedes zweite Wochenende mit dem Zug nach Hause, um ihrem Vater zu helfen. Um dem Ganzen die Krone aufzusetzen, kehrte sie an einem Sonntag spät abends zurück und musste feststellen, dass ihr Freund sich mit einer anderen Frau getroffen hatte, während sie weg war. Er sagte, er wolle die fünfjährige Beziehung beenden, die gemeinsame Wohnung verkaufen und ihre Habe aufteilen. Auf dem Weg zur Arbeit in der U-Bahn weinte sie und wollte ihre Arbeit hinwerfen. Beim Besuch eines NLP-Seminars über Beziehungen, zu dem sie eine Freundin eingeladen hatte, lernte Mareike, dass sie ihre Gefühle, auch unter Stress, steuern konnte. Diesem Seminar folgten weitere, weitere Bücher und CDs, die sie wiederum ermutigten, erhebliche Veränderungen in ihrem Beruf und ihrem Privatleben vorzunehmen.

Als Mareike ihren ersten Workshop zum Thema Persönlichkeitsentwicklung besuchte, war ihr Ziel, den Stress in ihrem Leben abzubauen, mit weniger Ärger zu leben und zu arbeiten und das Leben wieder zu genießen. In Arbeitsblatt 1.2 wird ihre persönliche Absicht für ihr NLP-Lernen dargestellt – samt Stichwort, das sie an das erinnert, was sie möchte.

Arbeitsblatt 1.2: Mareike fasst persönliche Vorsätze

Meine Absicht ist es:	Gelassenheit zu erreichen
Mein Wort zur Zusammenfassung meiner Absicht lautet:	Perspektive

Schreiben Sie in Arbeitsblatt 1.3 eine Aussage Ihrer Absicht für das Lernen durch dieses Buch und fassen Sie sie mit einem Wort zusammen, das für Sie Gültigkeit hat.

Arbeitsblatt 1.3: Arbeitsblatt für meine persönlichen Vorsätze

Meine Absicht ist es:	
Mein Wort zur Zusammenfassung meiner Absicht lautet:	



Absichten sind eine machtvolle Art, Ihre Aufmerksamkeit zu konzentrieren und sich selbst zu beruhigen. Schreiben Sie Ihr »eines Wort« in Farbe auf eine Karte oder einen Zettel, wo Sie es leicht sehen und darauf Bezug nehmen können. Versuchen Sie, Ihr Wort auf die Vorderseite Ihres Kalenders zu schreiben oder an Ihre Bürowand, an die Kühlschranktür oder Ihren Badezimmerspiegel zu heften.

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Lernen

Nicht jeder lernt auf die gleiche Weise. Manche Menschen lieben die Theorie, andere müssen neue Ideen ausprobieren; manche müssen sicher sein, dass die Idee praktisch und nützlich ist, und andere brauchen die Gelegenheit, sie zu durchdenken. Sie werden auf verschiedene Weisen über NLP lernen, die für Sie funktionieren, und dieses Buch ist Teil dieser Reise. Eins der wichtigsten Konzepte des NLP ist die Flexibilität Ihres Verhaltens, denken Sie daher über Ihr Lernen nach und seien Sie bereit, mit neuen Arten des Lernens zu experimentieren.

Sie können Ihr NLP-Wissen auf verschiedenen Wegen aufbauen, indem Sie:

- ✓ direkt eintauchen und die Übungen in diesem Übungsbuch durchführen.
- ✓ Gelegenheiten finden, um Ihre Fertigkeiten zu üben und in alltäglichen Situationen anzuwenden.
- ✓ sich Wissen zu diesem Thema aneignen und die NLP zugrunde liegenden Theorien recherchieren.

- ✓ sich die Zeit nehmen, regelmäßig einen Schritt zurückzutreten und über Bereiche nachzudenken, in denen NLP-Werkzeuge und -Übungen für Sie und andere einen Unterschied machen können.
- ✓ herausfinden, wie und mit wem Sie am besten lernen können. Lernen Sie beispielsweise am besten mit einem Freund oder allein an einem ruhigen Plätzchen?
- ✓ für sich selbst Ihre eigene Lernmethode wählen, bei der Sie von diesem Übungsbuch unterstützt werden.



Im Alter von 14 Jahren fand Eva die Schule öde und langweilig. Sie fühlte sich vom Lehrplan eingeschränkt und begann, den Unterricht zu schwänzen, weil sie es viel schöner fand, sich in einem Café mit Freundinnen zu treffen, als Unterrichtsstunden zu besuchen, denen sie nicht folgen konnte und in denen sie für ihre Ohrlöcher und unordentliche Schulkleidung kritisiert wurde. Für Eva waren die Stunden sinnlos und jeglicher Spaß an der Schule fehlte ihr. Sie ging so früh wie möglich von der Schule ab und begann eine Ausbildung zur Frisörin, wo sie zum Liebling der Kunden wurde. Zehn Jahre später, als Eva beschloss, ins Ausland zu leben und zu arbeiten, meldete sie sich zu einem Portugiesisch-Kurs an. Sie hatte ein Ziel – und war höchst motiviert zu lernen, damit sie in Portugal mit den Einheimischen in ihrer Landessprache sprechen könnte. Eva machte sich daran herauszufinden, wie sie die Sprache am schnellsten und leichtesten lernen könnte. Sie schlug die Worte für Alltagsgegenstände zu Hause, bei der Arbeit und im Auto nach und klebte farbige Schildchen an die Gegenstände, um sich an die entsprechenden portugiesischen Wörter zu erinnern. Außerdem kaufte sie sich Kinderbücher in portugiesischer Sprache und hörte ausländische Popmusik und Radioprogramme. Eva erfuhr, dass eine ihrer Kundinnen Portugiesin war, und als sie sie zu Hause aufsuchte, um ihr und ihrem Freundeskreis die Haare zu schneiden, brachte Eva sie dazu, mit ihr portugiesisch zu sprechen. Sie erkannte, dass sie schnell lernen konnte, wenn sie es wollte. Für Eva ging es nur darum, die Lernmethode herauszufinden, die am besten zu ihr passte, und die Verantwortung für ihr Lernen zu übernehmen – niemand anderer konnte das für sie tun.



Sie lernen am besten aus eigener Motivation und nicht, weil jemand Sie dazu auffordert. Wenn Ihnen also jemand dieses Übungsbuch gegeben hat oder Sie aufgefordert hat, es durchzuarbeiten, dann finden Sie eigene Gründe, warum dieses Übungsbuch für Sie hilfreich sein kann. Stellen Sie sich an die erste Stelle und stellen Sie eine Verbindung zu Ihrem Ziel her.



In Arbeitsblatt 1.4 verwenden Sie drei Beispiele aus verschiedenen Abschnitten Ihres Lebens, in denen Sie begeistert etwas Neues gelernt haben. Versuchen Sie, sich an diese Erfahrungen zu erinnern und halten Sie fest, was bei Ihnen am besten funktioniert hat.

Arbeitsblatt 1.4: Mein bestes Lernen

Als Kind lernte ich zu:	
Ich lernte es durch:	
Als Teenager lernte ich zu:	
Ich lernte es durch:	
Als Erwachsener lernte ich zu:	
Ich lernte es durch:	



Wenn Sie bei der Durchführung der Übungen in diesem Übungsbuch abgeschlossen sind, dann sind Sie derjenige, der am meisten davon profitiert.

Unterwegs auf Goldstücke achten

Beim Lesen eines Buches stoßen Sie vielleicht auf ein Wort oder eine Redewendung, die Sie veranlasst, innezuhalten und nachzudenken – Sie denken: »Aha, das ist gut, das muss ich mir merken.« Wir hoffen, dass Sie viele solcher Goldstücke in diesem NLP-Übungsbuch finden werden. Sie dürfen gerne Ihre Reise durch dieses Buch festhalten, indem Sie auf den Seiten Notizen mit farbigen Stiften und selbstklebenden Goldsternchen anbringen – alles, was Ihnen ins Auge springt. Kopieren Sie Übungen, hängen Sie sie an die Wand, schneiden Sie sie aus – was auch immer für Sie funktioniert. Schließlich können Sie jederzeit ein neues Exemplar kaufen, wenn Sie das Buch »sauber« halten wollen! Halten Sie sich vor Augen, dass dies *Ihre* NLP-Reise ist und dass Sie sie auf eine Ihnen passende Weise gestalten können.



Wir führen gerne unsere eigenen besonderen Notizbücher und Tagebücher, um unsere Gedanken und Ideen zum NLP festzuhalten. Versuchen Sie, einen kleinen Notizblock bei sich zu führen, wenn Sie unterwegs sind – einen, der in eine Tasche passt und der auf Ihrem Nachttisch bereit liegen kann –, um die echten Juwelen aus diesem Übungsbuch, die Ihre Aufmerksamkeit fesseln, aufzuzeichnen. Wenn Sie Ihre Goldstücke aufzeichnen, notieren Sie ganz zu Anfang Ihre Absicht, halten Sie dann im Verlauf Grenzmarken fest – in etwa wie eine Landkarte in der *Schatzinsel*; vielleicht möchten Sie Ihre eigene NLP-Arbeitskarte zeichnen, wenn Sie sehen, wie sich die Schlüsselthemen für Sie zusammenfügen.

Spaß ist Pflicht

Dies ist das einzige Mal, dass wir »Muss« sagen. Spaß ist uns wichtig und wir möchten ihn gerne mit Ihnen teilen. Als wir damit begannen, das erste *Neuro-Linguistisches Programmieren für Dummies*-Buch zu schreiben, kamen wir überein, dass der Schreibprozess Spaß machen musste. Wir waren begeistert, als die Leser uns schrieben, dass unsere Spaß liebende Haltung in den Geschichten und Ideen, die wir beschrieben, zum Vorschein kam. Auch in diesem Übungsbuch hat der Prozess des Ideenaustauschs und gemeinsamen Lernens durch das Schreiben über NLP viel Spaß gemacht. Der Humor mag vielleicht beim geschriebenen Wort nicht so deutlich herüberkommen, als wenn wir uns persönlich treffen und gemeinsam lachen würden, aber seien Sie versichert, dass ein wesentlicher Bestandteil des NLP-Trainings der Spaß ist.

Tun Sie, was immer nötig ist, um Ihr eigenes Lernen mit Spaß und Freude zu füllen. Nehmen Sie das Übungsbuch mit zum Strand oder in den Zoo. Tanzen Sie durch die Küche, ziehen Sie Grimassen und spielen Sie mit Ihren Spielzeugen. Bereiten Sie sich einen Schoko-Milchshake oder genehmigen Sie sich Ihren Lieblingsdrink, während Sie die Übungen durchführen. Halten Sie auch in ernststen Situationen Ausschau nach lustigen Dingen – ja, wenn Sie die Augen offen halten, können Sie immer die heitere Seite des Lebens sehen.

Wenn sich Ihr Geist und Körper nun im aufnahmebereiten Zustand befinden, sind Sie jetzt bereit, NLP in Angriff zu nehmen.

