LIONIZE YOURSELF
It`s all in you.

MINI-WORKBOOK

3 NLP-TOOLS FÜR DEINEN ALLTAG



LIONIZE YOURSELF. INSTITUT FÜR NLP,
RESILIENZ & KOMMUNIKATION.
STAATLICH ANERKANNTE BERUFLICHE WEITERBILDUNGEN,
GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT.

NLP-Tool 1: Anker setzen

Einen positiven Zustand abrufen, wann immer du ihn brauchst.

---

01 Erinnere dich an eine Situation, in der du dich stark, entspannt oder glücklich gefühlt hast.



02 Spüre das Gefühl in der Erinnerung an diese Situation, so intensiv wie möglich.

03 Verstärke es – stelle dir Farben, Geräusche und Bewegungen dazu vor.

04 Drücke dabei z.B. Daumen und Zeigefinger kurz zusammen.

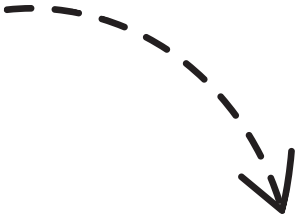
Wiederhole die Übung ein paar Mal – so verknüpft dein Gehirn das Gefühl mit der Geste.
Dein „Anker“ ist gesetzt. Immer wenn du Daumen & Zeigefinger zusammenführst, kannst du das positive Gefühl wieder abrufen.

NLP-Tool 2: Reframing

Situationen aus einer neuen Perspektive sehen.



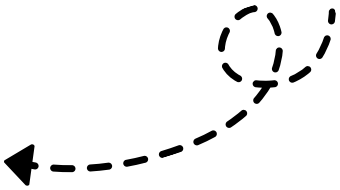
Denke an eine aktuelle Herausforderung.



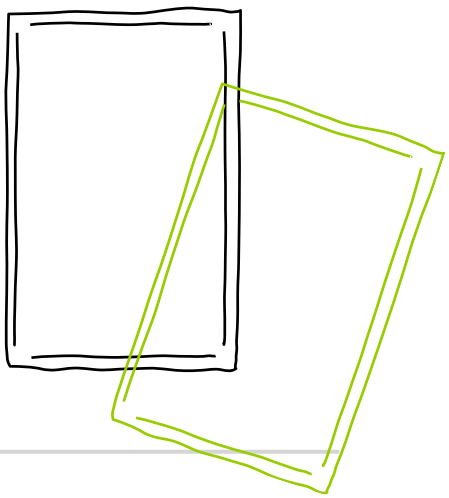


Frage dich: „Welchen anderen Blickwinkel könnte ich einnehmen?“
– Was wäre daran auch eine Chance?
– Welche Ressource könnte dadurch gestärkt werden?
– Wie würde jemand, den du bewunderst, die Situation sehen?





Schreibe dir mindestens eine neue Perspektive auf.



SCHON EIN KLEINER PERSPEKTIVWECHSEL KANN GROSSE WIRKUNG ENTFALTEN.

NLP-Tool 3: Die Zukunftsfrage

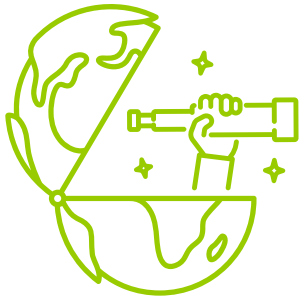
LIONIZE YOURSELF
It´s all in you.

Klarheit über deine Ziele gewinnen.

1. Stelle dir vor, es ist ein Jahr später und du hast ein wichtiges Ziel erreicht.

2. Frage dich:
– „Woran merke ich, dass ich es geschafft habe?“
– „Was hat sich verändert?“
– „Wie fühlt es sich an?“

3. Notiere deine Antworten zu 2 und spüre einmal, wie es sich nun anfühlt, an die Zukunft zu denken



DIESE TECHNIK HILFT DIR, DEINE ZIELE GREIFBARER ZU MACHEN UND IN DIE UMSETZUNG ZU KOMMEN.

Einladung

Diese 3 Tools sind nur ein kleiner Vorgeschmack auf die vielfältigen Möglichkeiten des NLP.
Beim kostenlosen NLP-Introabend erhältst du weitere spannende Einblicke, erlebst NLP live in Übungen und kannst all deine Fragen stellen.

Wir freuen uns, dich bald zu sehen!



Dein Team Lionize Yourself