

NLP MINI-WORKBOOK ZUM JAHRESENDE

Reflexion • Klarheit •
Ziele für dein neues Jahr

NLP-Übung 1:

Mache dir deine Stärken bewusst und setze sie aktiv ein.

---

01 Welche drei Momente des vergangenen Jahres haben dir Kraft gegeben?

02 In welchen Situationen warst du mutig, klar oder lösungsorientiert?

03 Welche Ressourcen hast du dabei genutzt?

04 Wo findest du diese Stärke in deinem Körper?

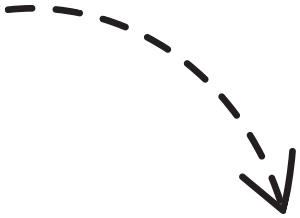
Erinnere dich an den Moment aus “2”, lege eine Hand auf diesen Körperort “4”, und verbinde deine Ressource mit einer Farbe, einem Wort oder einer Bewegung. Merke dir diesen “Anker”.
Diesen Anker kannst du im nächsten Jahr bewusst aktivieren, wenn du diese Stärke brauchst.

NLP–Übung 2:

Stell dir vor, du gehst innerlich ein Jahr in die Zukunft – und es ist ein gutes Jahr geworden.



Frage dich:





- Was hat sich positiv verändert?
- Welche Entscheidungen haben dazu beigetragen?
- Welche Fähigkeit von dir ist im nächsten Jahr noch wichtiger geworden?
- Welche 3 Schritte haben dich diesem guten Jahr nähergebracht?



Schreibe die drei Schritte auf – das sind deine Startimpulse für die ersten Wochen des neuen Jahres.



Eine gedankliche Reise in die Zukunft kann große Wirkung entfalten.

NLP-Übung 3:

Vom Wunsch zum klaren Ziel

Wähle ein Ziel für das nächste Jahr und beantworte dir folgende Fragen:

1. Was genau möchtest du erreichen?
(konkret & positiv formuliert)

2. Woran wirst du merken, dass du es erreicht hast?
(Welche Beweise hast du?)

3. Was brauchst du, um das Ziel umzusetzen?
(Fähigkeiten, Menschen, Ressourcen)

4. Was ist dein erster kleiner Schritt?
(realistisch & sofort machbar)

5. Wie verändert sich dein Leben,
wenn du es erreichst?

Schließe die Augen und stelle dich gedanklich in die Zukunft, als hättest du es bereits erreicht. Spüre innerlich die Wirkung – das ist dein Future Pace.

Happy New Year!

Du hast in diesem Jahr viel bewegt –
oft mehr, als dir bewusst ist.
Nimm die Ressourcen aus Übung 1,
die Klarheit aus Übung 2 und
die Richtung aus Übung 3 mit ins neue Jahr.
Viel Erfolg in deinem Jahr!

Wir freuen uns, dich bald zu sehen!



Dein Team Lionize Yourself