

## Erfolg ist lernbar – Sicher und gelassen in jede Prüfung und Präsentation!

Workshop: 10 – 16 Uhr

Ist es Ihnen auch schon mal so gegangen, dass Sie im entscheidenden Moment einen „Blackout“ hatten, dass Sie sich in bestimmten Situationen mehr mit der Angst vor dem Versagen als mit dem Erfolg beschäftigt haben? Hatten Sie auch schon mal das Gefühl, dass Sie dieses und jenes erledigen sollten – und dann doch gerade jetzt keine Lust dazu hatten – dass Ihnen die Motivation gefehlt hat? Ja? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig!

Ihre Gedanken bestimmen Ihre Handlungen, Ihre Fähigkeiten, Ihre Beziehungen zu anderen Menschen und Ihre Motivation, Dinge zu tun oder zu lassen.

Im Seminar werden Sie Methoden erlernen, wie Sie Ihre Gedanken mit Begeisterung und sanfter Power zum Erreichen von beruflichen und privaten Zielen steuern können.

Inhalte:

- Powervolle Sprache für sich nutzen, kraftvolle Glaubenssätze entwickeln
- Persönliche Erfolgsanker setzen
- Hypnotische Sprachmuster nach Milton Erickson  
als Motivations- und Entspannungsstrategie anwenden
- Ziele setzen, die SMART – Kriterien anwenden

**„Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen“  
Marc Aurel**

Termine auf Anfrage – gerne für Klassenverbände, Arbeitsgruppen, StudentInnen –  
Auch als Einzelcoaching möglich

## Wenn der Zahnarztstuhl zur Hängematte wird!



**3 Stunden Zeit für sich selbst!**

## Einzelpowercoaching!

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf dem Zahnarztstuhl und sind entspannt. Das gab es noch nie? Ihnen wird flau, wenn Sie nur an den nächsten Termin denken?

Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Sie lernen Techniken kennen um sich vor der Behandlung positiv einzustimmen und sich während der Behandlung in eine Selbsttrance zu versetzen. Wenn Sie bereit sind kann jeder (Zahn)-Arztbesuch zum Schaukeln in der Hängematte werden.

Inhalte:

- Lernen Sie eine einfache Entspannungstechnik mit hypnotischen Sprachmustern nach Milton Erickson
- Angstabbau mit spielerischen Übungen nach NLP - Techniken
- Magic Words!
- Swish - Muster
- Phobie - Technik

Zielgruppe: noch ängstliche PatientInnen, MitarbeiterInnen von Arztpraxen

Termine auf Anfrage! Dieses Seminar kann auch direkt in Zahnarztpraxen durchgeführt werden

Rufen Sie mich gerne an!

## Übung: Der magische Kreis

Lassen Sie sich die Übung am Besten vorlesen – der/die VorleserIn soll gaaanz langsam lesen und viele Pausen machen -

Der magische Kreis ist eine Übung im NLP, mit der es dir in Zukunft leichter fallen kann, anstehende Probleme und Aufgaben zu lösen. In dieser Übung ankerst du einen kraftvollen Gefühlszustand aus Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Optimismus an einen imaginären Kreis auf dem Boden. Wenn du diese Übung erfolgreich ausführst, hast du mit diesem magischen Kreis eine Art Kraftfeld, das du dann jederzeit für dich nutzen kannst. Und so geht´s:

Stell dir vor dir auf dem Boden einen magischen Kreis vor. Du kannst dir dazu einen auf den Boden gemalten Kreis vorstellen oder einen Kreis, der mit Steinen geformt ist oder wie auch immer dein Kreis aussehen mag. Denke daran, dass du diesen Kreis mit dem Gefühl der inneren Sicherheit und unbändigen Kraft verbinden wirst. Welche Farbe müsste so ein Kreis für dich haben? Hat er einen Rahmen? Ist er gefüllt oder in der Mitte leer? Wie sieht dieser Kreis vor deinem geistigen Auge aus?

Entspanne dich und schließe deine Augen. Stelle dir dann eine Situation vor, in der du eine herrliche innere Selbstsicherheit spürst. Vielleicht hast du ein solches Gefühl schon einmal erlebt? Dann erinnere dich daran. Wenn nicht, dann konstruiere einfach eine Situation, in der du dich so fühlen könntest. Erzeuge eine tiefe Gewissheit in dir, dass du jedes Problem lösen und dass du jede Situation bewältigen kannst. Spüre eine unbändige Kraft in dir, die dir eine tiefe Zuversicht, Gelassenheit und Ruhe gibt.

Verstärke das Gefühl, indem du für dich innerlich folgende Fragen beantwortest:

- 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?

Bleibe kurz bei diesem herrlichen Gefühl und genieße es. Wenn du willst, verstärke das Gefühl noch ein wenig.

Wenn du denkst, dass das Gefühl am intensivsten ist, trete einen Schritt vorwärts in deinen Kreis hinein und genieße das Gefühl der wunderbaren Kraft und Selbstsicherheit in dir. Die Vorstellung und das Hineingehen in deinen magischen Kreis ist hier der Anker, der mit deinem kraftvollen Gefühlszustand verbunden wird. Wenn du merkst, dass das Gefühl wieder schwächer wird, trete aus dem Kreis hinaus.

Beschäftige dich nun kurz mit etwas ganz anderem. Denke an das nächste Essen oder den nächsten Spaziergang, an etwas ganz anderes.

Nach zwei Minuten stellst du dir wieder den magischen Kreis vor und trittst in ihn hinein. Nun wirst du wieder die Gefühle deines kraftvollen Zustandes erleben. Wenn dir die Gefühle beim Eintreten noch nicht stark genug sind, wiederhole einfach die Schritte vom Anfang und stelle dir einen Zustand von Kraft, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein vor.

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.