

**BES
SER
LEB
EN**

CHRIS MULZER

kikidan

BESSER LEBEN

**Ein NLP-Lesebuch
für mehr Selbsterkenntnis
und Glück**

Chris Mulzer

KIKIDAN

Inhalt

Vorwort

Herzlich Willkommen 14
Gebrauchsanweisung 14

Kapitel 1

Dein Leben kann einfach sein

Besser Leben? Die großen Fragen! 18
NLP wird Dein Leben einfacher machen 26
Gibt es eigentlich genug für alle? 35
Was Du im Leben wirklich brauchst 40
Veränderung ist ... und bleibt 44
Wie Deine Realität durch Sprache entsteht 48
Vier Schritte zu einer positiven Lebenshaltung 54
Du kannst keine Fehler machen – nur lernen 59
Lerne aus Deinen Fehlern – Du wirst nie scheitern 61

Kapitel 2

Ein neuer Umgang mit Dir

Verändere Deinen Fokus – verändere Dein Leben	70
Immer gute Laune haben – Wie geht das?	73
Vom Pessimismus zum Optimismus	79
Positives Denken einfach lernen	88
Gesunde Gedanken = gesunder Körper	91
Mit schlechten Gefühlen besser umgehen	96
Depression: Symptome und Ursachen	102
Gesund leben und glücklich sein	109
Übungen für Deinen besten Zustand	113
Angst überwinden – Dein Weg durch die Furcht	119
Überwinde Deinen inneren Schweinehund	128
Selbstdisziplin – zwei große Fehler	144
Die »Hans im Glück«-Technik	145
Steigere Deine geistige Flexibilität	150
Geduld ist eine lohnenswerte Tugend	153
Geduld kannst Du lernen – ein paar Ratschläge	158
Wie Du Deine Konzentration steigern kannst	161

Kapitel 3

Zwischenmenschliche Lektionen

- Glücklich leben – das geht nur mit anderen 172
- Der positive Wert des Menschen 175
- Mehr Lob mit echten Komplimenten 178
- Lerne die zwischenmenschliche Ebene kennen 183
- Über die Freude der Bekanntschaft 184
- Nutze das Geschenk der Freundschaft 189
- Beziehung und Partnerschaft richtig leben 195
- Eifersucht: Säure für jede Beziehung 205
- Was tun bei Liebeskummer? 210
- Vergeben, verzeihen, vergessen 218

Kapitel 4

Vom Sinn des Lebens und Deiner Berufung

- Wunsch oder Wille des Universums 226
- Deine karmische Bestimmung 233
- Wie weiß ich, wenn ich krieg, was ich wollen soll? 238
- Erkenne Dich selbst und was Du willst 242
- Perfektionismus – muss das sein? 258

Kapitel 5

Erfolg in Alltag und Beruf

- Wie Du »in die Aktion« kommst 266
- Behandle Deine Erfolgsphobie 270
- Wenig Aufwand – viel Ergebnis 278
- Ein paar Gedanken zu Deinem Erfolg im Leben 286
- Gute Entscheidungen – Dein Schlüssel zum Erfolg 292
- Von der Entscheidung über die Aktion zum Ziel 308
- Tipps zum Berufsleben 312
- Mehr Erfolg im Beruf 315
- Komme schneller ans Ziel 321

Kapitel 6

Gestalte Deine Zukunft

- Entwirf Deinen Lebensplan ... 326
- Ziele: Immer vorab festlegen! 338
- Realisiere Deine Ziele mit der Wunderfrage 346
- Innehalten – Reflektieren – Freuen 352

Kapitel 7

Regeln für ein glückliches Leben

Regel 1: Dein Leben – gesund und energetisch 358

Regel 2: Führe ein harmonisches Leben 365

Regel 3: Führe ein Leben in Unabhängigkeit 369

Regel 4: Ein Leben mit bedeutsamer Beschäftigung 375

Regel 5: Ein selbstverwirklichtes Leben 380

Anhang

Glossar 388

VORWORT

Herzlich Willkommen

Ich bin Chris Mulzer. Ich bin Lehrer für NLP und Hypnose und lebe in Berlin. In meinem gegenwärtigen Lebensabschnitt führe ich Workshops auf dem Gebiet der Hypnose und der Persönlichkeitsentwicklung mit NLP in Berlin durch. Darüber hinaus bilde ich Nachwuchstrainer aus.

Mein Lehrstil ist offen, direkt, immer unterstützend, energisch anpackend und stark ergebnisorientiert. Ich glaube, dass Du alles erreichen kannst, was Du Dir an Zielen im Leben vorgenommen hast, und ich kann Dir auch zeigen, wie Du dies erreichst. Meine Workshops zielen auf die Entwicklung eines selbstbestimmten Lebens. Dazu nutze ich viele verschiedene didaktische Methoden sowie Grundtechniken und Formate aus dem Modell von NLP.

Vielen Dank für Dein Interesse. Dieses Buch, das Du gerade in Deinen Händen hältst, ist eine Verdichtung meiner Aufzeichnungen und Erkenntnisse der letzten 30 Jahre. Erlaube mir, das »Du« für Deine Anrede zu benutzen. Wir beschäftigen uns oft mit sehr privaten Fragen und werden uns deshalb im Verlaufe der Zeit sehr nahe kommen. Darüber hinaus habe ich mir die Freiheit genommen, für einen einfachen Lesefluss in vielen Fällen das Maskulinum statt einer gegenderten Form zu nutzen.

Gebrauchsanweisung

Warum ein Buch? In der heutigen Zeit! Bücher sind doch in Zeiten von Smartphones und PDFs einfach unzeitgemäß! Wirklich? Schon die Gestaltung des Buches sollte Dir aufgefallen sein. Der Umschlag, das Format, die Fadenheftung

und die beiden Lesebändchen weisen in eine Zeit, in der ein gut gestaltetes Buch auch die Freude bedeutete, etwas handwerklich Schönes in den Händen zu halten.

Dieses Buch ist ein LESEBUCH. Mit seinen Inhalten wirst Du Dich auseinandersetzen müssen. Die einzelnen Kapitel sind so gestaltet, dass Du das Buch irgendwo aufschlagen und einfach mit dem Lesen beginnen kannst. Du wirst jedes Mal profitieren. Lege es deshalb neben Dein Bett und nimm es vor dem Schlafengehen zur Hand. Oder nimm es mit in den Urlaub. Oder lies darin, wenn Du eine konstruktive Zeit mit Dir verbringen willst.

Ich stelle Dir oft unbequeme Fragen, deren Beantwortung Dich im Leben weiterbringen soll. Meine Antworten führen Dich allerdings in eine Art von »Unendlicher Geschichte«. Wenn Du glaubst, der Nebel Deiner Uneinsichtigkeit habe sich gelichtet, findest Du Dich bereits im Prozess der nächsten Erkenntnisstufe wieder.

Dein Leben ist im ständigen Wandel und Du und Deine Flexibilität, Ihr beide werdet beim Lesen immer wieder auf den Prüfstand gestellt werden. Wenn Du mit meiner Meinung nicht übereinstimmst, macht das nichts! Nimm meine Ansichten als Anregung zum Nachdenken. Schließlich will ich Dich zu einem SELBSTBESTIMMTEN Leben motivieren.

Bestimmt kennst Du das: Du liest ein Buch, streichst etwas an und fragst Dich nach einem oder zwei Jahren, wenn Du wieder an diese Stelle blätterst, warum Du diese Stelle angestrichen hast. Vielleicht stand das Thema bei Dir damals einfach an. Liest Du das Buch heute, würdest Du etwas anderes anstreichen. Oder doch wieder dasselbe?

Es kann sein, dass ich das gleiche Thema in unterschiedlichen Abschnitten thematisiere. Beachte, dass es meist mit sehr unterschiedlichen Blickwinkeln und in unterschiedlichem Kontext passiert. Einmal mag es um die Veränderung Deiner Glaubenswelten gehen, ein anderes Mal um eine Technik, mit etwas Unerwünschtem besser umzugehen, und wieder ein anderes Mal mag das Thema Bestandteil einer Strategie sein, die ich Dir auf unbewusster Ebene vermitteln möchte. Beachte: Du lernst Aspekte des Modells von NLP in diesem Buch mit angewandten NLP-Techniken kennen, die ich zwischen den Zeilen versteckt habe.

Mein Rat: Gehe die Lektüre entspannt an. Auch wenn Du gerne möglichst vieles auf einmal aufnehmen möchtest, lass Dir Zeit. In jeder Seite steckt mehr, als Du vielleicht glaubst. Gib Dir Zeit für Deine Entwicklung, mache die angebotenen Übungen und genieße die Reise durch dieses Buch und die damit verbundenen Erkenntnisse.

Fühle Dich frei, einfach im Buch zu blättern und Dich überraschen zu lassen. Schmökere hier und da und lasse Dich beeindrucken. Wenn Dich etwas nicht interessiert, überblättere es einfach. Ein fortlaufendes Lesen ist nicht erforderlich. Gib Dir beim Lesen eine Chance.

Ich wünsche Dir von ganzem Herzen viel Lesevergnügen!

KAPITEL 1

Dein Leben kann einfach sein

Besser leben? Die großen Fragen!

Woher kommst Du? Wohin gehst Du? Und was passiert dazwischen? Jeder Mensch, der denken kann und im Leben seinen Platz finden will, stellt sich irgendwann solche »großen Fragen«. Religion ist die Instanz, die diese Fragen seit Anbeginn der Menschheit beantwortet. Eigentlich. Wäre da nicht der Aspekt, dass Religion von Menschen betrieben wird und deshalb Menschlichkeiten an der Tagesordnung sind. Es geht dann häufig um Macht und darum, andere Menschen für seine Zwecke untertan zu machen.

Viele Leser schreiben mir, weil sie auf die eine oder andere Art und Weise Orientierung suchen in einem Leben voll von Ablenkung, Tempo und Amoralität. Sie wollen Antworten jenseits der Beeinflussung durch Medien, Religion, Gesellschaft und den Staat. Als selbstbestimmter Mensch wirst Du nicht darum herumkommen, Dir eine Meinung zu bilden. Wenn Du Dich und Deine Umgebung aufmerksam beobachtest, fallen Dir wahrscheinlich eine Menge Ungereimtheiten auf, die sich mit reiner Logik und schlüssigem Denken nicht auflösen lassen.

Da berichten beispielsweise Menschen, die dem Tod nur knapp von der Schippe gesprungen sind, von außergewöhnlichen Erlebnissen, die sie kurz vor dem Exitus wahrgenommen haben (wollen). Berichte darüber kannst Du zu Abertausenden finden, es gibt Bücher und Dokumentarfilme darüber. Zu viele Menschen haben Ähnliches erlebt, um solche Erlebnisse als Spinnereien des sterbenden Körpers und des Gehirns abzutun.

Die Geheimlehren vieler Religionen vermitteln Techniken, die es Eingeweihten erlauben, in tiefen Zuständen

der Meditation ihren physischen Körper zu verlassen und sich auf Reisen in andere Welten zu begeben. Die Berichte davon sind spärlich – eben geheim. Manche Menschen erreichen dann durch eine Veränderung ihres Bewusstseinszustandes und mit Willenskraft, was andere Menschen an der Schwelle des Todes erleben.

Es brauchte schon einen nüchtern denkenden und analysierenden Charakter wie *Robert Monroe*², damit rationales Licht in dieses mystische Dunkel kam. Er war ein US-amerikanischer Geschäftsmann, Autor und Programmleiter beim Rundfunk. In seinen Büchern berichtet er von einem »Unfall«, der dazu führte, dass er seinen physikalischen Körper verließ und sich auf metaphysische Reisen begab. Seine Erkenntnisse faszinierten ihn so, dass er Methoden entwickelte, die es jedem Menschen erlauben, den physikalischen Körper zu verlassen und Erfahrungen zu machen, wie sie vorher nur Eingeweihten erlaubt waren.

Auch ich begab mich auf die Reise und meine, eine Ahnung von dem Ort und von der Welt zu haben, in der wir existieren, bevor wir hierher auf die Welt kommen – und wohin wir zurückgehen werden. Es ist ein Ort der unendlichen Liebe voller Harmonie. Meine außerkörperlichen Erfahrungen nahmen mir die Angst vor dem Tod und gaben meinem Leben einen tieferen Sinn.

Meine Erfahrungen teile ich üblicherweise nicht. Ich halte sie aber auch nicht geheim. Ich spreche nur wenig darüber, weil ich mit Worten nicht vermitteln kann, was ich erlebt habe. Wenn Dich dieses Thema interessiert, musst Du Dich selbst auf den Weg begeben und Deine eigenen Erfahrungen machen. Meine Erfahrungen, von denen ich hier berichte, motivieren Dich vielleicht, einmal selbst

zu experimentieren und Einblick zu bekommen in die Welten jenseits unserer Weltenrealität.

Eine gute Möglichkeit dazu stellte für mich die Beschäftigung mit Robert Monroes »Gateways«⁷ dar. Dies ist eine Anleitung für außerkörperliche Erfahrungen. Es braucht Zeit, Geduld und Energie, die Techniken zu meistern. Der Lohn für mich jedoch war beträchtlich: Erkenntnis.

Diese Erkenntnisse möchte ich mit Dir teilen. Einige meiner Aussagen mögen Dir im Trubel des Alltags vielleicht vage oder trivial erscheinen. Für mich sind sie die Grundlage des Lebens.

Alles entwickelt sich zum Besseren

Ich habe für mich erkannt, dass sich die Welt ständig zum Besseren verändert. Langsam zwar, aber erkennbar. Das bedeutet, dass die Welt heute ein »besserer« Platz zum Leben ist, als sie es beispielsweise vor 100 oder vor 1000 Jahren war. Klingt das übertrieben?

Wir neigen dazu, unsere vergangenen Erlebnisse mit dem rosaroten Schleier des positiven Vergessens zu überziehen. So sagen viele ältere Menschen: »Früher war alles besser!« nur deshalb, weil sie negative Erlebnisse ausgeblendet oder tatsächlich vergessen haben. Und selbstverständlich werden die eigenen Leistungen überhöht dargestellt. Am Ende war jeder klapprige Großvater vor seinen Enkeln ein verkappter Indiana Jones, Don Juan oder Albert Schweitzer.

Was in den Sphären außerhalb dieser Welt passiert, erzählt mir: Da, wo Du herkommst und wo Du hingehen wirst, ist es unendlich und unbeschreiblich schön. Du wirst geboren und kommst hierher auf die Erde – und plötzlich steckst Du in all den Limitierungen von Zeit und Raum

fest. Plötzlich funktioniert die nonverbale Kommunikation nicht mehr, die alles Lügen und alle Unaufrichtigkeit überflüssig machen würde. Plötzlich ist der Raum nicht mehr von den Schwingungen der unendlichen Liebe erfüllt, stärker als alle anderen Gefühle. Stattdessen bist Du eingezwängt in Deinen physikalischen Körper und schutzlos den negativen Gefühlen ausgesetzt. Und dann gibt es auf dieser Welt so viel Leid, Gier, Missgunst, Aggression und was nicht sonst noch alles. »Was ist dann der Sinn des Lebens? Wieso bist Du eigentlich nicht gleich dort ›oben‹ geblieben? Macht irgendetwas einen Sinn, wenn Du sowieso eines Tages sterben wirst?«

Ich meine, Du bist hierher auf diese Welt gekommen, um zu lernen, mit all dem Kram auf eine positive Art und Weise umzugehen. Deshalb habe ich mich auf den Weg gemacht und eine Art von *Schule für positive Gefühle* ins Leben gerufen. Ein Ergebnis davon hältst Du gerade in Deinen Händen. Ich finde es bedauerlich, dass Du nicht schon in der Grundschule gelernt hast, Deine Gefühle selbst zu bestimmen. Glücklicherweise gibt es eine solche Schule jetzt. Sie heißt: Mein NLP-Practitioner. Mit dem Modell von NLP als Träger habe ich Werkzeuge an der Hand, mein Vorhaben schnell und effektiv umzusetzen.

Den ersten Sinn in Deinem Leben könntest Du also darin erkennen, Dich von Deinen schlechten Gefühlen zu emanzipieren und zu lernen, mehr positive und gute Gefühle zu entwickeln. Das ist ein Unterfangen, das für Dich ein Leben lang wundervolle Arbeit der Weiterentwicklung bedeutet. Dazu musst Du Dich allerdings erst einmal auf den Weg machen. Nehmen wir also an, Du hättest Dich entschieden, Dich auf den Weg zu machen.

Limitierung und Lernen

Dann hast Du Dich entschieden, Dich von Deinen schlechten Gefühlen zu emanzipieren und in Zukunft mehr positive Gefühle zu haben. Dabei hilft Dir meine nächste Erkenntnis: die QUALITÄT Deiner Entscheidungen bestimmt, welche Art von Leben Du führen wirst. Ich habe noch niemanden mit einem aufregend erfolgreichen Leben über den Sinn des Lebens rasonieren hören. Von diesen Menschen höre ich:

»Au ja, mehr davon!«

Und das ist gut. Wenn Du also über die negativen Aspekte Deiner Existenz nachdenkst und Dich fragst, ob »das alles« überhaupt Sinn macht, dann ist es höchste Zeit, Dich zu ENTSCHEIDEN, dass Du ab JETZT SOFORT mehr gute Gefühle haben willst. Deine bewusste Entscheidung wird das Räderwerk des Universums in Gang setzen und wird Dir präsentieren, was zu tun ist.

Wünsche formulieren

Ich finde es sehr spannend, dass viele Menschen dieses wichtige Gesetz des Universums sträflich vernachlässigen oder ignorieren. Ich bin der festen Überzeugung, dass es eine Kraft im Universum gibt, die für Deine positive Entwicklung zur Verfügung steht. Sie organisiert mit langem Atem und unglaublich feinsinnigen Strategien Dein Fortkommen. Das tut sie, ob Du es nun wahrhaben willst oder nicht.

Es ist viel geschrieben worden über das Thema der »Wünsche ans Universum«. Ich gebe Dir hier klare Anweisungen, wie Du Deine Wünsche formulieren und abschieken kannst, damit sie das Universum auch erfüllen kann.

Meine erste, wichtigste Erkenntnis: Der Wunsch, eine Million Euro zu bekommen, wird tatsächlich vom Universum schnurstracks in die Wege geleitet. Meist sind jedoch die Voraussetzungen, die das Universum für notwendig hält, um Deinen Wunsch zu erfüllen, für Dich so abwegig, dass Du sie weder erkennst noch zu befolgen gedenkst. So wirst Du aus Sturheit und mangelnder Flexibilität ewig auf die Summe warten.

Dein möglicher Wunsch nach persönlicher Selbstverwirklichung bringt Dir meistens sehr viel leichter erkennbare Vorschläge. Sie zu befolgen ist auch weit weniger schwierig. Vielleicht steht dann am Ende Deiner Reise zur Selbsterkenntnis die Wahrnehmung, dass Geld für ein glückliches und erfülltes Leben nicht die Voraussetzung ist. Und wahrscheinlich wird dann das Geld wie von selbst fließen!

Immer wieder zum Lernen kommen

Auch die alten östlichen Kulturen haben erkannt, dass Dein Sein auf Erden den Zweck hat, die eine oder andere Lernerfahrung zu machen. Die Summe dieser Erfahrungen wird Dich der weisen Erleuchtung näher bringen. Damit Du Dich hin zum *Samadhi*⁷ entwickelst, brauchst Du nicht ins Kloster zu gehen oder Dich in die Einsiedelei zurückzuziehen. Das Universum hat ja etwas vor mit Dir. Es meldet sich im Alltag mit vielen Zufällen und gibt Dir für Deine Entwicklung jede Menge interessanter Hausaufgaben. Wenn Du Deine Hausaufgaben machst, treibst Du Deine *karmische Entwicklung* voran. Es entspricht jedoch den Gesetzen des freien Willens, dass Du die subtilen Vorschläge durchaus ignorieren kannst. Du kannst Dich entscheiden,

lieber bequem zu leben, statt Persönlichkeitsentwicklung zu betreiben. Du kannst Karriere machen und Kohle verdienen. Das ist Deine Entscheidung. Und vielleicht verläuft Dein Leben durchaus normal und zufriedenstellend. Vielleicht wirst Du am Ende eher von Erfolg und Besitz als von Glück im Leben sprechen. Vielleicht erwartest Du das auch gar nicht. Hauptsache Kohle, die macht das Leben doch so viel angenehmer. Und dann ist das Leben plötzlich zu Ende und Du magst Dich fragen:

»War es das nun?

War das alles, was das Leben für mich bereitgehalten hat?»

Keine Angst, Du wirst Deine Chance in einem nächsten Leben erneut bekommen. Du kannst Dich in einer anderen Zeit und in einem anderen Leben erneut entscheiden. Und vielleicht kapiert Du dann endlich den tieferen Sinn Deines Lebens und entscheidest Dich, im Einklang mit den Gesetzen des Universums zu leben.

Begreife Dich im Verlauf der Geschichte

Vielleicht hast Du schon einmal etwas über die Goldmacher des Mittelalters gelesen. Sie versuchten Gold herzustellen – und scheiterten daran. Jeder Atomphysiker kann Dir erklären, dass dies in unserer Zeit kein Problem mehr darstellt. Jeder Schüler weiß heute mehr über Chemie als der klügste Mensch im Mittelalter! So verhält es sich mit vielem Wissen, das Dir heute selbstverständlich ist. Ist unsere Gesellschaft deshalb am Ende der Fahnenstange angelangt? Keineswegs. Was die Strategien zum Erlernen der nonverbalen Kommunikation und die allgemein geltenden

Regeln für ein friedliches Zusammenleben angeht, befinden wir uns, leider, noch immer im finstersten Mittelalter. Wenn ich mir überlege, welche wunderbaren Formen des Zusammenlebens möglich wären, wenn ich die Gedanken jedes meiner vielen Gegenüber kennen würde. Lüge, Neid, Missgunst wären weder nötig noch möglich.

Wenn ich mich in der Welt umsehe, bestärkt mich dies in meinem Wunsch, Menschen mehr Sensibilität beizubringen. Ich tue alles in meiner Macht Stehende, den Grundstein dafür zu legen. Dann wird es vielleicht irgendwann selbstverständlich, in der Grundschule zu lernen, die Gedanken Deiner Mitmenschen zu lesen und ein Leben mit ausschließlich positiven Gefühlen zu leben. Eines Tages ...

Was das für Dich bedeuten kann

Dies sind einige meiner Erkenntnisse. Dazu kommt eine Haltung der Neugierde zum Leben. Ich glaube alles, was mir andere Menschen erzählen, damit ich zu neuen Verhaltensweisen finde. Ich glaube allerdings keinem Menschen blindlings. Wenn ich nicht selbst die praktische Erfahrung machen kann, die den Erzählungen und Glaubenssätzen anderer Menschen zugrunde liegt, ist kein Postulat für mich von Dauer. Ich habe mich im Leben immer bemüht, alle Erfahrungen, die Licht in das Dunkel der großen Fragen des Lebens bringen können, selbst zu machen.

Mit diesem Buch möchte ich Dich ermuntern, es mir gleichzutun. Wenn Du in einer ruhigen Minute Deine Wünsche ans Universum richtest, wirst Du erstaunt sein, welche abenteuerlichen Entwicklungen Dein Leben nehmen kann – wenn Du dazu bereit bist.

Dann werden wir vielleicht eines Tages bei einer Tasse Tee unsere Erfahrungen austauschen. Du magst vielleicht zu anderen Erkenntnissen über das Leben gekommen sein. Eines jedoch ist sicher: Du wirst Dich keine Minute gelangweilt haben.

Also, worauf wartest Du: Mach Dich auf den Weg!

NLP wird Dein Leben einfacher machen

Für viele Menschen haben die drei Buchstaben N, L und P fast etwas Magisches an sich. Und oft schon soll dieses NLP ja als Retter in allerlei Not gedient haben. In diesem Abschnitt habe ich Hinweise darüber gesammelt, wie Du beginnen kannst, NLP nutzbringend auf Dein Leben anzuwenden.

Kürzlich sprach ich mit Rudi, einem guten Bekannten. Er beklagte sich über seine neue Freundin: »Chris, die hat Hummeln im Hintern! Keine Minute kann sie still sitzen und immer sucht sie sich was zu tun. Die trägt mir noch die ganze Ruhe aus dem Haus!« Interessanterweise kam das Gespräch mit Gerda, seiner Freundin, ein paar Tage später auf das gleiche Thema. Bei ihr lautete die Zusammenfassung so: »So lieb der Rudi auch ist, er ist einfach ein Lahmarsch! Immer sitzt er nur rum und will nix machen. Na ja, wenigstens im Bett klappt es ganz gut!« Schon sind wir mitten im Modell von NLP gelandet.

Was ist NLP?

Zwar sind meine Botschaften, Ratschläge und Tipps in diesem Buch auch ohne eine tiefer gehende Beschäftigung mit dem Neuro Linguistic Programming möglich. Vielleicht

fragst Du Dich jedoch, was manche der verwendeten Fachworte bedeuten mögen. Nimm die folgenden kurzen Erläuterungen als eine Art von Brille, durch die Du meine Ratschläge betrachten kannst. Alle verwendeten Fachworte habe ich ausführlich im Glossar erklärt. Dazu findest Du hinter jedem Fachwort einen kleinen Pfeil². Wenn Du ihn hinter einem Wort findest, kannst Du im Glossar am Ende des Buches nachschlagen und findest die Erklärung dazu.

NLP-Definition

NLP ist ein Sprach- und Kommunikationsmodell mit Ansätzen aus der Psychologie, der Hypnose und den Sprachwissenschaften. Diese Definition klingt für viele Menschen nicht wissenschaftlich, sie ist es auch nicht. NLP ist weder eine Wissenschaft noch eine Sekte. NLP ist eine Sammlung nützlicher Tipps und Tricks aus der Schatzkiste der Neurowissenschaften, der kognitiven Psychologie, der Hypnotherapie, des gesunden Menschenverstandes und einigem mehr.

Das Modell von NLP entstand in den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts aus dem Bedürfnis heraus, Psychotherapeuten festgelegte Verfahrensanweisungen zu liefern, die ihren Erfolg in der Therapie gewährleisten sollten. Sehr früh jedoch erkannte man, dass sich die Ansätze aus diesem Modell mit seinen Glaubenssätzen, Techniken und Formaten auch sehr erfolgreich in anderen Bereichen anwenden ließen.

Für mich ist NLP hauptsächlich ein sehr wirksames Werkzeug. Mit seiner Anwendung gebe ich Dir Hilfestellung bei Deiner persönlichen Entwicklung, hin zu einem selbstbestimmten und glücklichen Leben.