

Tag 1: Übungen mit stillschweigenden Voraussetzungen

Übung 1 Der Lebenslauf Deines eigenen, dramatischen Erfolges

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Dein Leben, wie Du es jetzt im Augenblick lebst, ist die Summe Deiner in der Vergangenheit getroffenen Entscheidungen. Manche davon waren gut, manche davon hättest Du vielleicht aus der heutigen Sicht anders getroffen. Dazu ist jetzt für Dich Gelegenheit.

Aufgabe:

Stelle Dir vor, Du hättest alle Entscheidungen in Deinem Leben richtig getroffen. Alles wäre nach Plan verlaufen. Welche Person wärest Du, wenn all das eingetreten wäre, das Du Dir jemals erträumt und erhofft hattest. Setze für diese Übung voraus, dass es so geschehen ist. Begib Dich mitten hinein, in Deine (neue) Person.

Erzähle Deinem Gegenüber, wer Du bist. Sprich darüber, wie es dazu gekommen ist, dass Du bist, wer Du bist. Halluziniere die Geschichte(n) Deines eigenen Erfolgslebenslaufes. Achte auf Kongruenz (Du strahlst aus, was Du erzählst) und überzeuge Deine Zuhörer. Für Fortgeschrittene: Achte auf Downwards Inflection und assoziierte Wortfelder (...ich - statt man...). Bei dieser Übung gibt es keine Grenzen. Nutze die Chance, für wenige Minuten die Person zu sein, die Du immer sein wolltest und vielleicht auch bald sein wirst.

Zeitrahmen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten + 5 min. Feedback am Ende (25. min)

Bewertung:

Nutze die Zahlen von 1 - 10 im Kapitel zwei dieses Buches. Es gibt Punkte für Ausstrahlung (Charisma), Überzeugungskraft und **Kongruenz (wenn du auch ausstrahlst, wovon du sprichst)**. Bitte achte bei Deiner Beurteilung darauf, dass heute der erste Tag und dies die erste Übung ist. Lass Deinen Mitstreitern mehr als eine Chance. Im Practitioner geht es um positives Feedback (Feedforward). Dies ist **keine** Übung mit einem Sieger. Es geht um Deine Erfahrungen und nicht um *besser* oder *schlechter*. Sage dem Übenden konkret an, was Dir **positiv** an ihm aufgefallen ist und wie einfach es für ihn ist, das eine oder andere einfach besser zu machen (natürlich zeigst Du Wege dafür auf...). Komplimente nutzen!

Übung 2 Dein Recht, in dieser Welt alles zu bekommen

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Es gibt eine Menge an Glaubenssätzen und unbewusst formulierten Voraussetzungen, die wir einfach akzeptieren, ohne uns jemals gefragt zu haben, wie sinnvoll – oder sinnlos – dieses Unterfangen sein könnte. Dabei liegt der Schlüssel zu einem positiven Leben in der **bewussten** Gestaltung dessen, was Du glauben willst. Einer der größten Hemmschuhe für ein selbstverantwortliches Leben besteht in den Bremsen, die Du Dir selber auferlegst. Bei dieser Übung geht es erst einmal um Grundsätzliches.

Aufgabe:

Stelle Dir vor, Du wärest in einer Gerichtsverhandlung in der darüber entschieden werden soll, was Du im Leben erreichen und bekommen kannst. Alle Argumente wurden gegen Dich vorgebracht und Du weißt, wie wenig für Dich bestimmt sein soll. Nun ist es an der Zeit, Deine Verteidigungsrede zu halten. Überzeuge die „Geschworenen“, warum Du das **Recht** hast, in diesem Leben und auf dieser Welt **alles** zu bekommen, und was dies ist. Hinweis: In dieser Übung ist kein Platz für alte Muster. Mitleidsheischung und ähnlicher Kleinkram haben hier nichts mehr verloren. Es ist Dein **Recht**.

Zeitraumen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten + 5 min. Feedback am Ende (25 min.)

Bewertung:

Es gibt wieder Punkte. Klarheit der Argumentation, Kongruenz, Charisma. Bitte achte bei Deiner Beurteilung darauf, dass es immer noch der erste Tag ist und lass Deinen Mitstreitern mehr als eine Chance.

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Ist Dir das schon einmal aufgefallen: Du hörst einem anderen Menschen **lieber** zu, wenn er Dir **gute Gefühle** macht. Niemand will hören, was schlecht in Deinem Leben läuft. Nur wenn Du es willst und zulässt, gibt es Negatives in Deinem Leben. Das meiste davon ist Unflexibilität und „nicht lernen wollen“.

Aufgabe:

Erzähle eine kurze Geschichte, die bei Dir und Deinen Zuhörern gute Gefühle hervorruft. Schreibe vorher das Gefühl (Freude, Dankbarkeit, Liebe, Geborgenheit, Erleuchtung, Glücklichkeit... was Du willst, auch mehrere...) auf einen Zettel, den Du Deinen Zuhörern **nicht** zeigst. Die Herausforderung ist, dass Deine Zuhörer nach der Übung herausfinden sollen, welches Gefühl Du in ihnen hervorgerufen hast.

Tipp: Es kommt dabei nicht so sehr auf den Inhalt an als auf die Art, **wie** Du Deine Geschichte erzählst. Am Anfang stehen **Deine** guten Gefühle. Niemand glaubt Dir Deine Geschichte, wenn sie nicht schon von Anfang an auf Deinem Gesicht geschrieben steht. Achte beim Erzählen auf die kleinen Details, auf lebendige Nebensachen, auf lustige Wendungen... Wenn Deine Zuhörer lachen oder lächeln, ist alles gewonnen. Frage Dich zu Beginn, wie viele gute Gefühle Deine Zuhörer aushalten können und teste dann Deine und ihre Flexibilität.

Zeitraumen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten + 5 min. Feedback am Ende (25 min.)

Bewertung:

Wie gut fühlst Du Dich **jetzt** verglichen mit **vorher**? Und wie gut fühlen sich Deine Zuhörer? Ist der Unterschied deutlich sicht- und fühlbar, dann gibt es viele Punkte. Feedback ist hier besonders wichtig. Was war es, das den Unterschied gemacht hat? Was und wie hat Dein Gegenüber erzählt, das Dir so gute Gefühle gemacht hat. Zusätzliche Bonuspunkte gibt es für das Erraten des Gefühls auf dem Zettel.

Übung 4

Erfolgsstrategien

Diese Übung könnt Ihr in der Gruppe machen, wenn euch genügend Zeit bleibt.

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Bei dieser Übung geht es darum, in einen Zustand zu gelangen, den wir später im Leben oft brauchen und jederzeit abrufen können sollten. Auch im Practitioner werden wir sehr oft mit diesem Zustand arbeiten und ihn an den verschiedensten Stellen einsetzen. In der letzten Übung hast Du erfahren, wie gute Gefühle beim Erzählen überspringen können. Genauso einfach ist es, **jeden** Zustand durch kongruentes (stimmiges) Erzählen überspringen zu lassen.

Aufgabe:

Erzähle von einem Erlebnis aus Deinem Leben, als Du Dir große Dinge vorgenommen hattest und dann selbst überrascht warst, **wie** groß der Erfolg war, den Du hattest **und** wie einfach die Vorgänge abgelaufen und sich ineinander gefügt haben.

Detailgetreue Erzählung ist wichtig.

Wie hast Du Dich gefühlt - speziell hinterher.

Beschreibe ganz genau.

Zusatzaufgabe: finde einen Namen für dieses Gefühl und notiere ihn unten.

Wichtig: Alles, was Du in den vorigen Übungen gelernt und erfahren hast, kannst Du hier anwenden.

Zeitraumen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten + 5 min. Feedback am Ende (25 min.)

Bewertung:

Wenn Du jetzt an eine schwierige Aufgabe denkst, kommt sie Dir leichter vor?

Wenn ja, dann hat der Redner seine Aufgabe voll erfüllt. Gib Feedback.

Bei dieser Übung hast Du etwas gemacht, das im Modell von NLP von vielen Geheimnissen umgeben ist und von dem selbst Fachleute glauben, es wäre ganz schwer: Du hast **einen Zustand installiert**. So einfach ist das. Stell Dir vor, was man mit dieser einfachen Technik alles anstellen kann...

NAME des Gefühls:

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Haben wir nicht alle Träume?

Träume sind all das, was wir mit „Wenn...“ und „...eines Tages...“ beginnen.

Und natürlich gibt es gute Gründe, warum Du Dir Deine Träume nicht erfüllen solltest. Die Erfüllung Deiner Träume bringt nämlich auch große Nachteile mit sich.

„Einmal um die Welt reisen...“ ...was da alles passieren kann. Dies ist **die** Übung für jene Menschen, die schlimmste Fälle (Worst Case Szenarien) lieben.

Aufgabe:

Was ist Dein Lebenstraum? Entscheide Dich für **den einen Traum**, der Dein Leben schon immer begleitet hat und in der Distanz geblieben ist. Ist es die Umrundung der Welt auf dem Segelboot, ist es die Besteigung des Mount Everest oder ist es „nur“ die Überquerung der Alpen zu Fuß? Dein Traum.

Und dann tauche ein in den Super-GAU dessen, was Dir passieren kann, wenn Du Dir diesen Traum erfüllen würdest. Subbewusst denkst Du ja immer daran, sonst hättest Du Dir Deinen Traum längst erfüllt. Nun ist es an der Zeit, alle Bedenken mit Deinen Zuhörern zu teilen.

Erzähle, was alles Schlimmes passieren und wie Dein Leben im Desaster enden wird, weil Du Dir Deinen Traum erfüllst. Erzähle aktiv. Erzähle, als würde all das wirklich passiert sein.

Wundere Dich nicht, dass Deine Zuhörer öfter lachen müssen, denen ist es ja nicht passiert...

Zeitrahmen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten + 5 min. Feedback am Ende (25 min.)

Bewertung:

Sind wirklich **alle** der schlimmsten Fälle vorgekommen oder kannst Du Dir noch schlimmere Fälle vorstellen? Hier kannst Du einmal richtiges „Worst Case Feedback“ geben. Je schlimmer, desto besser. Der Erzähler hat sicherlich nicht alles berücksichtigt... Wenn ja, **TOP** Punktezahl. Achte darauf: Fällt es dem Erzähler leichter, von den schlimmen Dingen in dieser Übung zu erzählen oder von seinen positiven Eigenschaften in den letzten Übungen?

Übung 6

Dein Lebenstraum erfüllt sich

Konstellation:

Übung zu 4 Personen. Ein Erzähler – Du und drei Zuhörer.

Hintergrund:

Und jetzt in die entgegengesetzte Richtung...

Aufgabe:

Erzähle die gleiche Geschichte wie in der letzten Übung, nur mit anderem Ausgang. Du befindest Dich in der Zukunft, in Deinem letzten Lebensjahrzehnt und hältst Rückschau auf Dein Leben. Erzähle, wie Du Dir Deinen Lebenstraum erfüllt hast (aktiv). Berichte, wie er wahr geworden ist. Schritt für Schritt. Am Anfang... und dann...danach... und so weiter.

Was ist damals an Positivem passiert? Nutze alle Tricks bei der Erzählung. Beschreibe möglichst viele Details und erzähle so genau wie möglich. Ziel ist es, Deine Zuhörer so zu begeistern, dass sie am liebsten sofort aufspringen und anfangen möchten, diesen, Deinen Traum, ebenfalls zu leben.

Zeitraumen:

Redezeit pro Teilnehmer: 5 Minuten

Bewertung:

Hält es Dich kaum? Fragst Du Dich schon, was Du eigentlich hier im Practitioner tust und warum Du nicht schon unterwegs zum nächsten Hafen bist...? Dann war diese Übung die volle Punktezahl wert.