



Malerei: Ester

-Singend- **aufblühen**

Das innere Wohlfühl eigenständig stärken:

NLP-Interventionen + *einige* Songs

Ester Berentzen

Inhaltsangabe:

1. Einleitung:
1a. Zu dem NLP-Coaching: Was ist NLP?
1b. Zu den Songs
2. Die eigene Seele visualisieren und sie zeichnen
3. Assoziieren und Dissoziieren
Entweder die eigenen Gefühle auf sich einwirken lassen oder Zuschauer sein
3a. Ähnlichkeiten zwischen leuchtend **rotem Klatschmohn** und **zärtlichem Gefühl**
4. Wahrnehmungspositionen
Die eigenen drei Blickwinkel kennenlernen und sich zunutze machen
5. Mach Schluss mit dem Flohzirkus im Ohr!
*Positive, hilfreiche Ziele und Gedanken formulieren
 und ihre Bedeutung für die neurologische Verarbeitung*
5a. Anleitung für Kinder
6. Der Ökologie-Check
Zusammenhänge der äußeren und inneren Natur anschaulich machen
7. Ihr Lebensrad
Steuerlos ist man, wenn man glaubt, dass andere uns den Weg zeigen können.
8. Zielformulierung und Zielsetzung
Wünsche und Ziele von A nach B umsetzen. Auf welche Weise?
8a. Kontrolle der Zielformulierung
9. Werden wie Einstein!
*Das **T**(est)**O**(perate) **T**(est) **E**(xit)-Model Strategie,
 um andere und optimale Ergebnisse zu erzielen*
10. Kreativitätsstrategie, um Ihren Erfolg zu erhöhen
*In drei Phasen viel freier, kreativer und produktiver brainstormen
 und gute Pläne ausarbeiten*
11. Die positive Intention einer Erfahrung
Weshalb verhalte ich mich eigentlich, wie ich mich verhalte?
12. Jedes Bedauern birgt Chancen für die Zukunft.
Es war die beste Wahl, die Sie damals hatten.
13. Kernwerte
Ihr Fundament legen

14. Unterschiede respektieren und Ihre Toleranz erhöhen
Um das GANZE zu gestalten, braucht die Gesellschaft Konsens in der Pluralität...
14a. "Die logischen Ebenen" von Robert Dilts
15. Spannungsfelder lösen sich auf, in der Ruhe der Akzeptanz
Den Drachen in Ihrem Leben zu akzeptieren lernen
16. In der Kommunikation gibt es kein Versagen, nur Feedback
17. Ändere die Ja-Abers in **und**, leb dein Leben bunt!
18. Ich feuere mich an!
Selbsthilfe für Erwachsene: einen Anker setzen
Über den eigenen Schatten springen
18.a Einen Anker setzen bei Kindern
19. Zwischenraum
19a. Tipp, um mehr Ruhe im Alltag zu schaffen
19b. Nein sagen ist eine Frage des Selbstrespekts.
19c. Wie würdigen Sie das Licht in Ihnen und tanken Sie neue Energie?
Für Menschen, die geistig und/oder körperlich überlastet sind
20. Leitfaden für Menschen mit Ängsten; Hyperventilation, Panikattacken, Sozialphobie, Platzangst oder Ähnliches
21. Angst umsetzen; Was ist das Schlimmste, was (mir) passieren könnte?
Wie Sie sich selbst in eine kreative Lage bringen können, damit Angst relativiert wird und in Mut und Kraft umgesetzt werden kann
21a. Einige andere schwierige und herausfordernde Lebensumstände, wofür (Selbst)vertrauen, Mut, Trost oder seelische Kraft, etc. oft willkommen sind
21b. Ein Tagebuch für die Stärkung Ihres Selbstvertrauens anlegen
22. Erwachsen werden
23. Glossar