



*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. Ände 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**