

# Mit **NLP** loslegen!

Ein Leitfaden zur Anwendung  
effektiver NLP-Techniken





**Alle Rechte vorbehalten.**

Sämtliche NLP-Techniken werden mit der schriftlichen Genehmigung von Dr. Richard Bandler verwendet.

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Diese gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Verbreitung durch Funk, Fernsehen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

©Thomas Pandur 2014 - 2023  
Version 1.1

[www.nlperleben.de](http://www.nlperleben.de)

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Willkommen in meiner NLP Welt</b>	4
<b>Was kannst du mit diesem Programm machen?</b>	6
<b>Einleitung</b>	8
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gestatten, Pandur, Thomas Pandur</li><li>• Was ist NLP?</li><li>• Was bedeutet NLP für mich?</li></ul>	
<b>Einführung in die NLP Techniken</b>	12
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bevor es losgeht</li><li>• Rufe starke positive Gefühle hervor und mache sie dir jederzeit verfügbar! – <i>Technik 1</i></li><li>• Verändere ungewollte Verhaltensmuster und beginne neue attraktivere Gewohnheiten! – <i>Technik 2</i></li><li>• Entdecke die Kraft der Motivation! – <i>Technik 3</i></li></ul>	
<b>Ein Tipp zum Schluss</b>	34
<b>Und es geht weiter ...</b>	40

## WILLKOMMEN IN MEINER NLP WELT

Du lernst NLP hier auf sehr angenehme Art und Weise, denn das Lernprogramm ist so gestaltet, dass du es sehr individuell einsetzen kannst. Du wirst feststellen, dass es dir, wenn du die Techniken einsetzt und dir genau überlegst, was du willst, fantastische Möglichkeiten bietet, dein Leben zu verbessern und in eine neue Richtung zu lenken.

Lass dich überraschen, wie gut und wie leicht die beschriebenen Techniken funktionieren und wie bald du die ersten Erfolgserlebnisse erzielen wirst.

NLP lernen geht leicht, wenn ein funktionierendes Konzept dahinter steht, das dich dabei präzise unterstützt. Genau so, wie ich es in den Trainings mache, wirst auch du von diesem Programm profitieren.

Das eBook bietet dir einen Einblick in die Arbeitsweise der Techniken. Ausserdem kannst du den Ablauf hier vorher oder nachher lesen und dir genau überlegen, was du machen möchtest. In den entsprechenden Audiodateien wirst du dann ganz bequem durch die Übung geleitet und kannst mich die Arbeit machen lassen. Auf diese Weise bekommst du ein „Live-Training“, du sitzt also fast im Seminar bei mir und wirst durch die Übung geführt.

Wenn nicht jetzt, ...

... wann dann?



## WAS KANNST DU MIT DIESEM PROGRAMM MACHEN?

Dieses kompakte NLP-Lern-Programm wurde von mir gestaltet, um es dir zu ermöglichen, von zu Hause aus 3 sehr mächtige Techniken des NLP zu lernen.

Mit diesem eBook bekommst du die nötigen Seminarunterlagen an die Hand, die dir die Arbeitsweise der einzelnen Übungen genau erklären. Du erfährst, was du mit den Techniken machen kannst, wie du am besten planst, wie die Techniken funktionieren und was du dabei beachten musst.

In 3 verschiedenen Audiodateien mit je 3 Titeln begleite ich dich durch die einzelnen Übungen. Dazu ist es wichtig, dass du vorher den entsprechenden Abschnitt in diesem eBook gelesen und dich etwas vorbereitet hast. – So wirst du die besten Ergebnisse mit diesem Programm erzielen.

**ICH HOFFE,  
DU HAST VIEL SPASS DABEI!**

Und jetzt?



Los geht's!

### **EINLEITUNG**

**Gestatten: „Pandur, Thomas Pandur** – mit der Lizenz zum Verändern!“

Und vielleicht willst du ja auch kurz wissen, wer ich bin und was ich so mache. Ich bin Thomas Pandur, NLP-TRAINER & NLP-COACHING TRAINER der Society of NLP aus Ulm.

Vor ca. 18 Jahren habe ich zum ersten Mal von NLP erfahren und schnell war meine Begeisterung für dieses tolle Modell zur Veränderung menschlichen Verhaltens und zur Verbesserung der Kommunikation geweckt.

Was mich von Anfang an begeistert hat, ist die Idee, dass es Wissen gibt, welches Menschen ermöglicht, bessere Ergebnisse zu erzielen und erfolgreicher zu sein.

Und wenn man an dieses Wissen kommt und die Muster des Erfolgs lernt, führt es dazu, dass sich das Leben auf fantastische Art und Weise ändert und verbessert.

Nachdem ich Ausbildungen bei mehreren NLP-Verbänden und vielen Trainern besucht und mir die unterschiedlichsten Methoden zum Erlernen von NLP angeschaut hatte, beschloss ich, meinen Weg bei der Society of NLP zu gehen und wurde von Dr. Richard Bandler, dem Vater und kreativen Genie des NLP, persönlich zum Trainer ausgebildet.

Aufgrund meiner Kontakte zu den besten NLP-Trainern weltweit gelang es mir, tiefe Einblicke in die Zusammenhänge des NLP zu bekommen, und dieses Wissen gebe ich gerne weiter.

NLP funktioniert am allerbesten, wenn es als Gesamtmodell mit den dahinterliegenden Prinzipien geschult und angewendet wird.

In meinem NLP-Trainings-Institut in Senden, bei Ulm bilde ich Teilnehmer und Teilnehmerinnen in allen Varianten des NLP aus.

Angefangen mit der Grundausbildung zum NLP(-Business)-Practitioner und weiterführend mit der fortgeschrittenen Ausbildung zum NLP(-Business)-Master. Ausserdem sind wir eines der ganz wenigen Institute weltweit, welche das komplette Ausbildungsprogramm anbieten, mit den zertifizierten NLP-Coaching-Ausbildungen: NLP-Coach, NLP-Hypnocoach und der Premium Trainer-Ausbildung zum Kommunikationstrainer.

Menschen, die NLP-Trainer werden möchten, begleiten wir gerne zum offiziellen Abschluss ihrer Ausbildung als NLP-Trainer bei Dr. Richard Bandler in den USA.

Ein wichtiger Aspekt beim Lernen ist dabei, dass das Bewusstsein und vor allem das Unbewusste gezielt in den Lernprozess integriert werden, um eine bestmögliche Verarbeitung zu gewährleisten.

### Was ist NLP?

NLP ist ein Modell, welches beschreibt, wie menschliches Verhalten beobachtet, erkannt und verändert werden kann. Im NLP beschäftigen wir uns mit der Funktionsweise der Sprache, wie Bewusstes und Unbewusstes funktionieren und was wir machen können, um effektiver zu kommunizieren und unser Verhalten an unsere Wünsche anzupassen.

#### **Kurzum:**

Es geht darum, glücklicher, zufriedener und erfolgreicher im Leben zu sein sowie effektiver mit sich selbst und anderen zu kommunizieren.

#### **Entstehung des NLP:**

NLP kommt aus den U.S.A. und wurde Anfang der 70er Jahre entwickelt. Die beiden Begründer heißen **Richard Bandler** und **John Grinder**.

Seit damals wurde NLP stetig weiterentwickelt und verbessert. Es wird in vielen Ländern weltweit unterrichtet. NLP hat seine Anwendung im Businessbereich (z. B. Mitarbeiterführung, Verkauf), im therapeutischen Bereich (Ärzte, Heilpraktiker, Pflegeberufe), im pädagogischen Bereich (Lehrer, Trainer) und in vielen weiteren Bereichen gefunden und wird von Menschen überall auf der Welt zur persönlichen Weiterentwicklung genutzt.

### Was bedeutet NLP für mich?

Für mich bedeutet NLP, erfolgreiche und gute Beziehungen aufzubauen.

Zum einen Beziehungen zu mir selbst, also: Wie sehe ich mich, was bin ich für ein Mensch, was sind meine Rollen? Kurz: Wer bin ich und wie kann ich meine Beziehung zu mir verbessern, das heißt, besser mit mir kommunizieren und dementsprechend auch ein glücklicheres und erfüllteres Leben leben?

Zum anderen geht es um Beziehungen zu anderen Menschen und um Fragen wie: Wie nehmen mich andere Menschen wahr, wie verhalte ich mich ihnen gegenüber? Welche Werte habe ich, was ist mir wichtig und wie flexibel bin ich, um zu akzeptieren, dass andere Menschen eine andere Landkarte haben und dementsprechend anders denken und handeln?

Ziel des NLP ist es, menschliche Kommunikation zu verstehen und in der Lage zu sein, eine Verbindung zu schaffen zwischen dem, was in unserem Kopf vor sich geht und der realen Welt, um besser zu kommunizieren, erfolgreicher zu sein und sich dabei besser zu fühlen.

Wenn NLP erfolgreich angewendet wird, entsteht eine Win-Win-Situation.

## EINFÜHRUNG IN DIE NLP TECHNIKEN

Bevor du so richtig einsteigst, hör dir gerne erstmal den Begrüßungstitel an:



Press play!



### Bevor es losgeht

So, nachdem du jetzt die Begrüßungsbotschaft gehört hast, kommen wir zum praktischen Teil. Ich persönlich bin sowieso kein Freund von langen Abhandlungen über was, wer, wann, wo und wie mal gesagt hat, sondern interessiere mich mehr dafür, **was funktioniert** und vor allem, **wie es funktioniert!**

Der Aufbau dieses eBooks folgt bestimmten Regeln und hat seine Struktur, so dass du den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen kannst. Wichtig ist dafür, dass du den Text zur entsprechenden Übung liest und danach die Audio-Titel hörst. Natürlich kannst du auch die Audio-Titel zuerst hören und dann den Text nachlesen, doch vermutlich wirst du dann feststellen, dass du nach dem Lesen die Audio-Titel am besten nochmal hören möchtest. Die Vorgehensweise könnte dadurch natürlich noch effektiver sein, doch das finde gerne selbst heraus. Schließlich weißt du am besten, welches die für dich geeignetste Methode ist.

Die Techniken beruhen auf der Funktionsweise des menschlichen Gehirns. Denn im NLP nutzen wir die Art und Weise, wie unser Gehirn Informationen verarbeitet, speichert und verändert. Denke nur mal an etwas, das du als Kind oder Jugendliche/r unbedingt machen wolltest und das dir heute nicht mal im Traum einfallen würde, tatsächlich zu tun. Dein Gehirn verarbeitet diese Erinnerung heute anders als zu der Zeit, in der du ein Kind oder Jugendlicher warst.

Genau dasselbe kennen wir von bereits hinter uns liegenden schlechten Erlebnissen, die uns einmal belastet haben – wenn du heute daran denkst und das Ganze mit Abstand betrachtest, dann entlockt dir die Erinnerung daran nur ein leichtes Achselzucken und du sagst dir vielleicht: „Naja, das ist schon lange her, das habe ich ja schon fast vergessen!“

Ja, heute kannst du vielleicht sogar darüber lachen. Schon irgendwie lustig, oder?

Jetzt kannst du dir aussuchen, ob du mit Technik 1 oder lieber mit Technik 2 oder 3 beginnen möchtest.

Die Reihenfolge ist hier egal.

Suche dir einfach heraus, welches Thema dich am meisten anspricht und starte.

Es warten große Veränderungen auf dich!

**SEI GESPANNT!**

## ÜBERBLICK ÜBER DIE DREI TECHNIKEN

### Technik 1:

- **Starke positive Gefühle hervorrufen und jederzeit verfügbar machen.**



Die Audiodateien findest du auf Seite 19.

### Technik 2:

- **Verhaltensmuster ändern.**



Die Audiodateien findest du auf Seite 25.

### Technik 3:

- **Motivation aufbauen.**



Die Audiodateien findest du auf Seite 31.



## Rufe starke positive Gefühle hervor und mache sie dir jederzeit verfügbar!

Dies ist eine sehr effektive Methode, um dich jederzeit in einen von dir gewünschten guten Zustand zu bringen.

Doch bevor wir loslegen, ertschal ein paar Fragen und Gedanken vorweg:

- Was löst in dir eigentlich richtig positive Gefühle aus?
- In welchen Situationen oder bei welchen Erlebnissen fühlst du dich so richtig außergewöhnlich gut?

Ich rede von den Momenten in deinem Leben, in denen du förmlich überläufst vor Glück, in denen du einfach nur den Moment genießt, absolut im Hier und Jetzt bist.

Du grinst von einem Ohr zum anderen, könntest die Welt umarmen und würdest diese Emotionen am liebsten mit allen Menschen teilen.

Es geht dir richtig gut.

Du strahlst vor positiver Energie!!!

Du fühlst dich fantastisch!

Heute ist dein Tag!

„HALLO, WELT, ICH KOMME!“

Diese Qualität von Erlebnissen brauchen wir für die Übung.

Nun, jeder kennt solche Momente, doch so ein paar Menschen könnten sagen, nein, mein Leben ist total öde und langweilig, ich habe noch nie solche tollen Gefühle gehabt. Ich bin so ein Loser, so ein armer kleiner Wicht, der zu nichts nütze ist im Leben und immer nur Pech hat.

## DOCH GLAUBST DU DAS WIRKLICH??

Und genau das ist ja der Punkt. Niemand hat ein wertloses, unnützes Leben. Jeder hat Fähigkeiten, kann Dinge, hat Wissen und Erfahrungen gemacht, die einmalig sind. Nur, solange wir uns im Selbstmitleid wälzen, sehen wir diese Chancen nicht. Man blendet es einfach aus. Hier hilft nur ein radikaler Perspektivenwechsel. Drehe das Ganze herum, indem du dir die richtigen Fragen stellst bzw. stellen lässt – und sei es mit der Hilfe von Freunden oder Bekannten:

- Was willst du wirklich?
- Was kannst du machen, um in die richtige Richtung zu gehen?
- Wer kann dir helfen?

Mit guten Fragen bringen wir uns auch selbst in einen besseren Zustand. Nehmen wir also an, du erinnerst dich an Situationen, in denen es dir richtig gut ging, dann ist das der eine wichtige Punkt an dem Ganzen.

Der nächste Schritt ist, zu bestimmen, was der Auslöser eines solchen guten Gefühls sein könnte. Du kannst dir z. B. eine **geometrische Figur** (Kreis, Dreieck, Viereck) oder ein Symbol vorstellen.

Denke an etwas, das du magst, sagen wir in unserem Beispiel einen „grünen Kreis“ (mach es ruhig farbig, das verstärkt den Effekt sehr).

Dieser grüne Kreis ist nun dein Auslöser für deinen positiven Gefühlszustand. Also, jedes Mal, wenn du an diesen grünen Kreis denkst, ist das positive Gefühl wieder da! Und je öfter du das machst, desto besser funktioniert es.



Dazu später noch ein paar Tipps.




So, das waren ein paar Gedanken, bevor wir jetzt loslegen. Als nächstes erfährst du, wie die Technik genau funktioniert und dann kannst du die Audio-Titel dazu hören.





Die NLP-Techniken werden mit der schriftlichen Genehmigung von Dr. Richard Bandler verwendet.

## Positive Gefühle anker!

**Teil 1:**   

**Teil 2:**   

**Teil 3:**   

### ACHTUNG!!

Höre die Audiodateien nicht während des Autofahrens oder der Arbeit. Am besten suchst du dir einen ruhigen Ort, an dem du für etwa 20 Minuten ungestört bist.

## TECHNIK 1:

### NUTZE DIE KRAFT POSITIVER GEFÜHLE, UM DEIN LEBEN EFFEKTIV ZU BEEINFLUSSEN!

1. An welche aussergewöhnlich gute Erinnerung denkst du, die in dir augenblicklich ein extrem angenehmes Gefühl auslöst, das du in deinem gesamten Körper spürst? Wenn du das Erlebnis hast, steige mitten rein und genieße es. Hör auf, über das Erlebnis nachzudenken und erlebe die guten Gefühle.
2. Verstärke dieses angenehme Gefühl, lass es in deinem Körper kreisen und immer intensiver werden. Noch mehr!
3. Denke jetzt an dein Symbol (z. B. grüner Kreis) und verstärke das angenehme Gefühl nochmal mehr, mach es noch intensiver, spüre es überall!
4. Denke an irgendetwas anderes, z. B. an den Eiffelturm.

Wiederhole die Schritte 1 – 4 mindestens dreimal, solange, bis du das angenehme Gefühl richtig intensiv spürst!

Stell dir dein Symbol vor. Das angenehme Gefühl kehrt zurück und ist wieder da. Jedes Mal, wenn du an das Symbol denkst, hast du automatisch das positive Gefühl zurückgeholt.

Höre jetzt die Audiodateien an.  
Zuvor hast du dein Symbol ausgewählt  
und dich an ein bis drei aussergewöhnlich  
gute Erlebnisse erinnert.



**Viel Spaß!**

## Verändere ungewollte Verhaltensmuster und beginne neue attraktivere Gewohnheiten!

Wer kennt das nicht? Schon wieder hast du die Chipstüte leer gegessen. Statt Sport zu treiben, bist du auf dem Sofa gelegen oder anstatt dich um die wirklich wichtigen Dinge zu kümmern, hast du wieder deine Zeit im Internet mit Surfen oder Facebook vertan.

Wenn du kurz nachdenkst, fallen dir bestimmt einige Situationen ein, in denen du dich gerne anders verhalten möchtest. Situationen, in denen du meistens erst hinterher bemerkst, dass du dich nicht so verhalten hast, wie du es eigentlich wolltest. Dann ist es natürlich zu spät.

Wichtig ist jetzt, dass du dir nicht nur darüber Gedanken machst, was du verändern willst, sondern auch herausfindest, wann genau dieses Verhalten beginnt. Und natürlich, was du stattdessen willst! Und gerade hier darfst du etwas Zeit und Energie investieren.

Oft wissen wir zwar, was wir nicht wollen, was uns nicht gefällt, aber es gibt (noch) kein Gegenteil davon.

Nehmen wir zum Beispiel das Rauchen. Es gibt die Tätigkeit des Rauchens, es gibt die Person des Rauchers usw., aber es gibt kein Gegenteil davon. Das Gegenteil von Raucher ist Nicht-Raucher und das ist für unser Unbewusstes eine relativ schlechte Beschreibung. Hier musst du etwas finden, was für DICH das Gegenteil darstellt.

Das kann z. B. sein, dass so jemand sich wünscht, wieder gesund zu sein, frei atmen zu können, sich wohl zu fühlen, mehr Energie zu haben oder einen angenehmen Atem. Es kann sein, dass so jemand an die positiven Vorteile denkt, wie mehr Zeit zu haben (Was machst du in der Zeit, in der du früher geraucht hast?) und mehr Geld (Was kannst du mit dem gesparten Geld machen?).

All dies sind nützliche Gedanken und vergrößern deine Erfolgchancen erheblich.

Gerade beim Thema Rauchen ist es wichtig zu verstehen, dass es sich um recht komplexes Verhalten handelt, bei dem viele Punkte berücksichtigt werden müssen, z. B. in welchen Situation jemand raucht (hier sollte die Technik für die einzelnen Situationen einzeln eingeübt werden).

Und der wichtigste Punkt ist, bevor du mit irgendwelchen Techniken arbeitest, die Frage:

## WILLST DU DIESES VERHALTEN WIRKLICH ÄNDERN???

Suche dir für den Anfang etwas Leichtes, um die Technik zu üben. Wenn du dann damit vertraut bist und festgestellt hast, dass sie funktioniert, kannst du auch komplexere Verhaltensveränderungen vornehmen.

Dazu später noch ein paar Tipps.



So, das waren wieder ein paar Gedanken, bevor wir loslegen. Als nächstes erfährst du, wie die Technik genau funktioniert und dann kannst du die Audio-Titel dazu hören.







**TIPP:** Wenn du auf die „Play-Tasten“ auf der nächsten Seite klickst, dann kannst du die Titel online hören!

Die NLP-Techniken werden mit der schriftlichen Genehmigung von Dr. Richard Bandler verwendet.

## Verhalten ändern!

Teil 1:  [Press play!](#) 

Teil 2:  [Press play!](#) 

Teil 3:  [Press play!](#) 

### ACHTUNG!!

Höre die Audiodateien nicht während des Autofahrens oder der Arbeit. Am besten suchst du dir einen ruhigen Ort, an dem du für etwa 20 Minuten ungestört bist.

## TECHNIK 2: LERNE, DEIN GEHIRN ZIELGERICHTET ZU STEUERN UND ENTDECKE DIE KRAFT DER VERÄNDERUNG!

1. Was ist das Verhalten, das du verändern willst?
2. Was willst du stattdessen? Und warum?
3. Stell dir vor, wie du das neue Verhalten ausübst. Was machst du? Wie fühlt sich das an?
4. Bleib in dem guten Gefühl und schaffe ein Bild, in dem du dich das neue Verhalten ausüben siehst und verstärke das gute Gefühl dazu noch etwas.
5. Denke an etwas anderes (z. B. Wie spät ist es jetzt?)!
6. Fühle dich in die Situation hinein, in der du normalerweise steckst, kurz bevor das alte Verhaltensmuster immer losgeht. Stoppe das Bild und friere es ein.
7. Jetzt verschwindet dieses alte Bild blitzschnell in die Ferne, wird winzig klein und es kommt blitzschnell das neue Bild auf dich zugerast und bleibt genau vor dir stehen.
8. Wiederhole den Vorgang 3- bis 5-mal.

9. Wenn du jetzt an das alte Verhalten denkst spürst du, wie AUTOMATISCH das Bild des neuen Verhaltens erscheint und das gute Gefühl der neuen Tätigkeit sich in dir ausbreitet.

### BITTE NICHT MEHR GRINSEN ALS NÖTIG! ;-)

Wenn du dich vorbereitet hast und dir ein gewünschtes Verhalten ausgesucht hast (Schritt 1 und 2), dann höre jetzt die Audiodateien an.



**Viel Erfolg dabei!**

## Entdecke die Kraft der Motivation!

Was ist Motivation?

Selbstverständlich gibt es im Leben jedes Menschen Momente, in denen wir motiviert sind – und dann haben wir auch Situationen oder Aufgaben, die „sollten“ oder „müssten“ wir erledigen. Sätze wie: „Jaja, ich weiss! Eigentlich sollte ich ja noch die Steuererklärung machen, aufräumen, abspülen, meine Ziele planen, mehr Sport treiben, mich gesünder ernähren, usw.“

Vermutlich fallen dir eine ganze Reihe solcher Aktivitäten ein, die du eigentlich machen solltest!

Das Problem ist: Du bist nicht motiviert!

Die Lösung: Du machst dir Motivation!

O.k., du könntest jetzt anfangen und mit den klassischen Motivationsmustern arbeiten: Belohnung und Bestrafung. Zuckerbrot und Peitsche.

Wenn du dieses oder jenes (hier bitte selbst Aufgabe einsetzen) nicht bis dahin (bitte Datum angeben) gemacht hast, dann hat das folgende Konsequenzen: (bitte Strafe oder negative Folgen ausdenken und einsetzen).

**BEI MANCHEN MENSCHEN  
FUNKTIONIERT DAS!**

Oder du überlegst dir eine Belohnung: Wenn du endlich die blöde Steuererklärung machst, dann darfst du dir zur Belohnung den Bauch mit Schokolade oder anderem Süßkram vollschlagen.

Wenn du dann zu viel Schokolade isst, gehe bitte zu Technik 2 zurück und ändere dein Verhalten! ;-)

Ja, manchmal lassen sich Menschen so motivieren.

Ganz unabhängig davon gibt es aber eine sehr große Anzahl an Situationen, in denen du unglaublich motiviert bist:

- 100 Euro liegen auf der Straße und wollen von dir aufgehoben werden.
- Du bekommst ein verlockendes Angebot von einer Person, von der du es auch wirklich haben willst.
- Jemand bietet dir deinen Traumjob mit dreifachem Gehalt, 60 Tagen Urlaub und einer 20-Stundenwoche an und bittet dich, Ja zu sagen.
- Du bekommst einen Luxusurlaub/Luxuswagen oder ein großes Haus geschenkt.
- Du erhältst den Friedensnobelpreis.

Dir fallen bestimmt noch weitere Situationen oder Ereignisse ein, in denen man dich eher festketten, statt motivieren müsste.

Wenn du an so eine Situation denkst und dir vorstellst, es würden jetzt wirklich 100,- € auf der Straße liegen und darauf warten, dass du sie aufhebst, wie fühlt sich das an? Spürst du das Gefühl der Motivation?

### Für die nächste Übung brauchen wir 2 Dinge:

Erstens eine Tätigkeit oder Situation, in der du unglaublich motiviert bist und zweitens eine, in der du gerne motiviert sein willst.

Finde etwas, bei dem du, wenn du daran denkst, ganz genau weißt: Du bist nicht aufzuhalten! Du willst loslegen!

Und dann brauchst du noch das, was du machen willst und wo du bisher nicht die Motivation dazu hattest.

Was willst du in Zukunft leichter erledigen?

Wozu brauchst du Motivation?

Nimm eine dieser Situationen und stell dir vor, wie es wäre, wenn du das ganz leicht erledigst. Welche Auswirkungen hätte das auf dein Leben?

Willst du das wirklich verändern?

Dazu später noch ein paar Tipps.

So, das waren wieder ein paar Gedanken, bevor wir loslegen. Als nächstes erfährst du, wie die Technik genau funktioniert und dann kannst du die Audio-Titel dazu hören.

Die NLP-Techniken werden mit der schriftlichen Genehmigung von Dr. Richard Bandler verwendet.

## Motivation nutzen!

Teil 1:



Press play!



Teil 2:



Press play!



Teil 3:



Press play!



### ACHTUNG!!

Höre die Audiodateien nicht während des Autofahrens oder der Arbeit. Am besten suchst du dir einen ruhigen Ort, an dem du für etwa 20 Minuten ungestört bist.



## TECHNIK 3: BEGINNE, MOTIVIERT DINGE ZU ERLEDIGEN!

1. Denke an eine Situation (1), in der du grenzenlos motiviert bist! Stell dir vor, du bist dort, kurz bevor es losgeht!
2. „Lege“ das Bild zur Seite / mache es klein.
3. Was möchtest du jetzt machen? Wofür brauchst du Motivation? Sieh dich auch kurz in dieser Situation (2).
4. Hole dir das Bild von Situation 1, vergrößere es und stell dir das Bild HINTER das Bild mit der Situation 2.
5. Schau dir jetzt das Bild mit der Aufgabe an, die du erledigen willst. Dahinter befindet sich das Bild mit der Tätigkeit, die du gerne machst. Das hintere Bild siehst du gerade nicht.
6. Jetzt lass in der Mitte des vorderen Bildes ein kleines Loch entstehen und vergrößere dieses schnell wie bei einer Fotoblende. Schau in der Mitte durch das Loch auf die motivierende Szene und beginne, die guten Gefühle zu spüren, verbunden mit dem Drang etwas zu machen.
7. Sobald du die guten Gefühle spürst, schliesse das Loch

wieder und sieh nur das vordere Bild. Dadurch übertragen sich die guten Gefühle von Situation 1 auf das Bild, in dem du motiviert sein willst.

8. Wiederhole den Vorgang mehrmals, bis du, wenn du an Situation 2 denkst, sehr motiviert bist.

Höre jetzt die Audiodateien an. Du brauchst eine Situation, in der du unglaublich motiviert bist und eine Tätigkeit, bei der du mehr Motivation haben möchtest.



**KURSWECHSEL**

## EIN TIPP ZUM SCHLUSS

Höre dir nun den Schlusstitel an!



Press play!



Und dann:

**DESIGN YOUR SUCCESS!**



Du hast in diesem NLP-Lernprogramm 3 sehr wirkungsvolle NLP-Techniken kennengelernt und ich hoffe, sie funktionieren bei dir gut und du hast dabei viele positive Erlebnisse und Erfahrungen machen können.

Die Techniken arbeiten mit der Art und Weise, wie unser Gehirn Informationen verarbeitet, und das ist bei jedem Menschen anders.

Leider sind wir immer wieder dazu verleitet, allgemeine Regeln zu suchen und zu formulieren, die dann für alle gelten sollen.

Und genau da wird es oft schwierig: Was bei der einen Person gut funktioniert, klappt bei einer anderen überhaupt nicht. Und deshalb sprechen wir im NLP vom subjektiven Erleben. Es ist immer das für dich real, was gerade in deinem Kopf passiert und was dann im Außen als beobachtbares Verhalten wahrgenommen werden kann.

In unserem Kopf steuern wir das Verhalten: alles, was wir machen, aber auch nicht machen, jede Entscheidung und jede Handlung.

Und genau das macht NLP in meinen Augen so interessant. Wir beschäftigen uns immer mit dem, was im Gehirn passiert (in Form eines Modells!) und welche Ergebnisse wir damit erzielen.

NLP ist immer lösungsorientiert, uns interessiert nicht, was in der Vergangenheit war oder warum etwas nicht funktioniert.

## WIR WOLLEN WISSEN:

**Was** willst du?

**Wie** kannst du es erreichen?

**Wie** kannst du sofort starten?

... und so weiter.

Du richtest Deine Wahrnehmung und Aufmerksamkeit auf die Zukunft aus und findest heraus, was du wirklich willst und was du brauchst, um deine Ziele zu erreichen.

Unser Denken ist immer **LÖSUNGSORIENTIERT**, d. h., du fragst dich: „Wie kannst du es machen?“ oder „Wie kannst du es erreichen?“, um dann Schritt für Schritt deinem großen Ziel näherzukommen.

### **Eine Frage der Wahrnehmung:**

Dazu ist es natürlich wichtig, dass du erst einmal überhaupt wahrnimmst, was in deinem Kopf passiert. Und das fällt machen Menschen gar nicht so leicht.

Vielleicht hattest du etwas Schwierigkeiten bei den Übungen mit der Wahrnehmung deiner Sinne. Wie gut kannst du die Bilder, Filme, Töne, Stimmen, Geräusche in deinem Kopf und die Gefühle in deinem Körper wahrnehmen und beschreiben?

Nun, das ist zum Einen nur eine Frage der Übung und zum Anderen des Wissens, wie und wo das passiert.

Und das lässt sich trainieren. Manchen Menschen fallen diese Dinge sehr leicht, andere machen solche Dinge auch schon automatisch unbewusst oder bewusst in ihrem Kopf und wieder andere haben noch nicht einmal entdeckt, dass wir Bilder, Töne und Gefühle in uns wahrnehmen können.

Es spielt keine Rolle, auf welcher Stufe du stehst, denn das ist alles lernbar und kann auch immer weiter verbessert werden. Es gibt keinen Stillstand.

Je mehr du dich mit deinem eigenen, inneren Erleben beschäftigst, desto mehr wirst du feststellen, wie du die Dinge machst oder nicht machst (auch das ist eine aktive Verhaltensweise, etwas nicht zu machen) und so wird es dir immer leichter fallen, Angewohnheiten zu verändern, dich besser zu erinnern (weniger zu vergessen, in Nicht-NLP-Sprache ;-)), bessere Entscheidungen zu treffen und dich um die wirklich wichtigen Dinge und Menschen in deinem Leben zu kümmern – was dazu führt, dass du mehr Freiheit genießt, glücklicher bist und das Leben führst, das du wirklich willst.

Zumindest ist das ein Ziel, welches ich weitergeben möchte: mehr Freiheit und mehr Kontrolle über das eigene Leben und Verhalten zu haben und als Resultat davon mehr gute Gefühle empfinden zu können.

**DENN: DEIN LEBEN FINDET JETZT STATT  
UND NICHT IRGENDWANN IN DER ZUKUNFT!**

Genieße den heutigen Tag, denn er kommt nie wieder.

Triff heute eine gute Entscheidung und unternimm sofort eine Handlung, um diese Entscheidung zu verwirklichen.

- Was kannst du jetzt machen?
- Was bringt dich weiter?
- Glaubst du an dich?

**DU KANNST ES, WENN DU ES  
NUR WIRKLICH WILLST!**

Dabei wünsche ich dir alles Gute und ganz viel Erfolg!

Dein

*Thomas Pandur*



## UND ES GEHT WEITER ...

Höre doch mal in unseren beliebten kostenlosen NLP-Podcast rein:



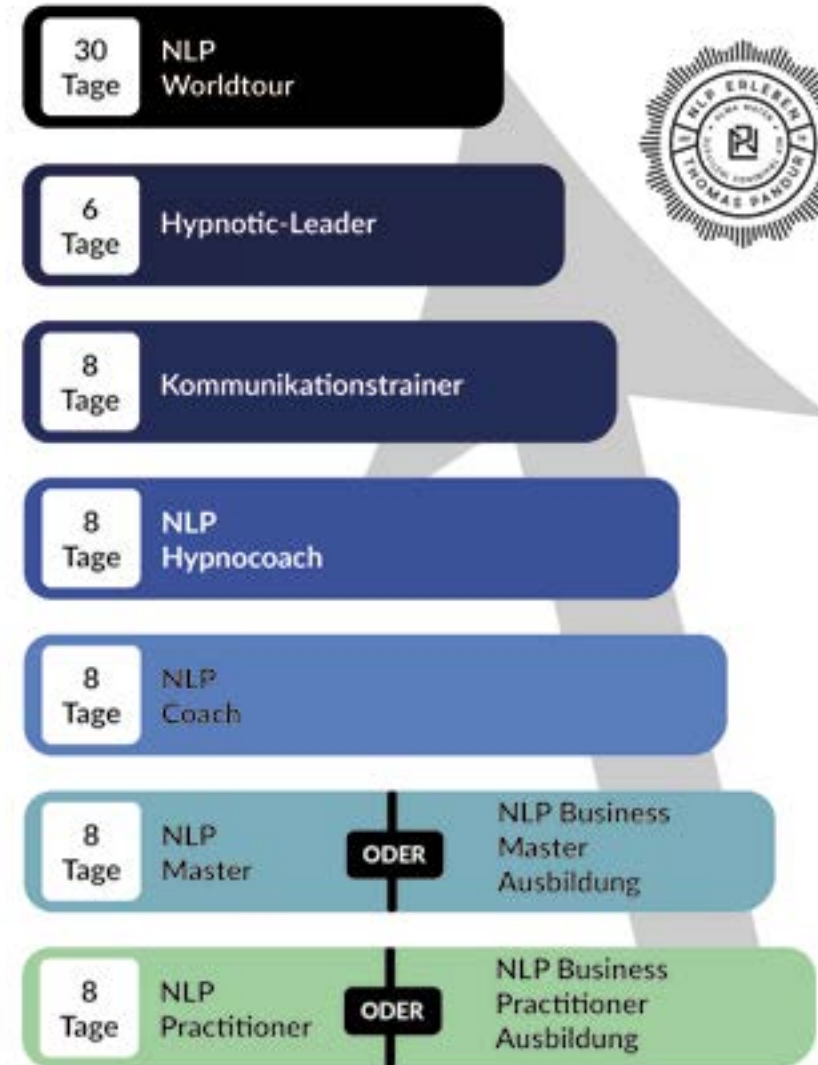
Press play!



Wenn du dich für NLP interessierst und vielleicht über eine Ausbildung nachdenkst, habe ich hier noch ein paar wichtige Informationen für dich.

Ich betreibe in Senden, bei Ulm das NLP-Ausbildungs-Institut NLP ERLEBEN und bilde hier die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in allen Bereichen des NLP aus, d. h. von der NLP-Practitioner-Ausbildung (also der NLP-Grundausbildung), über die NLP-Master-Ausbildung (NLP für Fortgeschrittene) bis hin zu den Spezialisierungen im NLP in den Coaching- oder Trainer-Qualifikationen.

## Dein Ausbildungsweg bei NLP Erleben



NLP ELITE TRAINING FÜR BUSINESS & COACHING

Härdenstr. 6 | 89250 Senden | Hotline 07305 9566169 | info@nlperleben.de | www.nlperleben.de

## DIE REINE LEHRE VON NLP

Das Besondere an unseren Ausbildungen ist die Qualität. Da wir zu 100 % auf NLP spezialisiert sind, habe ich Kontakte zu den weltbesten NLP-Koryphäen, einschließlich Dr. Richard Bandler, dem Erfinder des NLP und vielen weiteren NLP-Größen. Das bedeutet für dich, dass du dir sicher sein kannst, dass du bei uns garantiert REINES NLP lernst. Leider vermischen viele Trainer NLP mit anderen Tools und Bereichen, so dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen oft nicht wissen, dass das, was sie gerade lernen, gar nicht zum NLP gehört. Ausserdem garantieren wir einen Ausbildungsstand auf aktuellstem Niveau, d. h., du lernst keine veralteten Techniken, sondern bist auf dem neuesten Stand der Entwicklung im NLP.

Du lernst NLP auf sehr individuelle Art und Weise mit viel Spaß in der Ausbildung und einem sehr hohen Praxistransfer. Für uns ist es wichtiger, dass du die Techniken und Prinzipien anwenden kannst, als dass du Theorien auswendig kennst. Du lernst NLP für dein Leben zu nutzen und profitierst tagtäglich von deinen neuen Fähigkeiten: deinen Zustand besser kontrollieren zu können, bessere Fragen zu stellen (vor allem auch dir selbst) und erfolgreicher in den Bereichen zu sein, die für dich wichtig sind. Denn du bestimmst, wo du NLP für dich einsetzt.

Gehe auf [www.nlperleben.de](http://www.nlperleben.de) und informiere dich über deine Möglichkeiten.

## Besuche unsere Webseite:

**NLP ERLEBEN**

## Das NLP-Trainings-Institut in Senden, bei Ulm



[www.nlperleben.de](http://www.nlperleben.de)