

| Angst?

Frei mit NLP

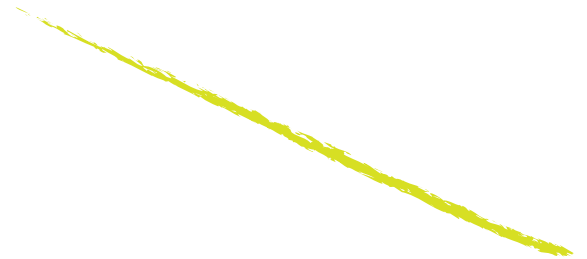


Haben Sie Angst?



Verleih deiner
Angst die Flügel
der Freiheit
Auf dass sie dich
– ganz sanft und
leicht – empor-
tragen, zu neuem
Mut und frischer
Kraft.

Natürlich. Ab und zu. Das werden Sie wohl antworten müssen. Denn Ängste sind Teil unseres Lebens, erfüllen wichtige Funktionen, mahnen zur Vorsicht. Was aber, wenn die Angst übermächtig wird, ihre Klauen um unser Leben legt, uns in unserem Tun einschränkt, uns die Freude und die Kraft nimmt? Dann ist es Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Doch was? Zum Beispiel ein Coaching, das Sie besuchen können. Oder ein Seminar, wo Sie in nur zwei Tagen lernen, wie Sie sich selbst und andere befreien können. Wo Sie neuen Mut und frische Kraft gewinnen.



Ein Erfahrungsbericht

„Wenn ich nur daran denke, in ein Flugzeug einsteigen zu müssen, gerät mein ganzer Körper völlig ausser Kontrolle. Mein Magen krampft sich förmlich zusammen. Schmerzhafte Stiche durchbohren in kurzen Abständen mein Herz. Mir wird schwindlig und dunkel vor den Augen. Die Kraft weicht aus meinen Beinen. Ich muss mich hinsetzen“, schildert Frau Kempfer* ihre Flugangst. „Ich weiss, meine Angst ist unbegründet. Aber je mehr ich mir darüber klar werde und versuche, mich zu beruhigen und abzulenken, desto schlimmer wird es. Selbst wenn ich nicht fliegen muss; der Gedanke

ist allgegenwärtig. Er beginnt, sich zu ver-selbständigen und lässt die Angst mehr und mehr wachsen. Und das Allerschlimmste ist: Ich traue mich kaum mehr raus. Und delegiere die kleinsten Aufgaben, für die ich aus dem Haus gehen müsste.

Heute, nach nur einem Coaching fühle ich mich frei, genieße das Leben, das Reisen, das Fliegen. Diese unnatürliche, übermächtige und nicht begründbare Angst ist weg. Schon eine ganze Zeit. Und ich fühle mich wie neugeboren.“

Frau Kempfer ist mit ihrer Angst, ihrer Phobie, stellvertretend. Stellvertretend für viele, deren Alltag von der Angst bestimmt ist. Und stellvertretend für viele, die auf ganz einfachem Weg wieder ihr Leben, ihre Freiheit geniessen können.



Die Kraft der Imagination

– die Kraft des NLP

Wie Frau Kempfer das geschafft hat? Mit der Kraft der Imagination, der Vorstellung. Um es mit einer amerikanischen Redewendung zu sagen: „If you can dream it, you can do it.“ – Wenn Du es Dir vorstellen kannst, so kannst Du es auch tun. Und genau hier setzt NLP an.

Eine neue Wirklichkeit schaffen

NLP – Neuro-linguistisches Programmieren – ist eine Methode, dem Menschen all seine Ressourcen, seine Potentiale zugänglich zu machen. Und neue zu entdecken. NLP versteht die Realität des Menschen als subjektive, von ihm selbst kreierte Wirklichkeit. Auch die Angst von Frau Kempfer entstand in ihrem Kopf, scheinbar ohne vernünftig nachvollziehbaren Grund, schleichend und sich verselbständigend, immer mehr von ihr Besitz ergreifend. Das wusste auch Frau Kempfer. Aber, dieses Wissen half ihr nichts.

Was ihr half war, sich mit all ihren Sinnen eine neue Wirklichkeit zu bauen, auf demselben Weg, wie sie sich auch die alte Wirklichkeit konstruiert hatte. Aber mit neuen Inhalten.

Wie es geht

Am Beispiel von Frau Kempfer, fragte ich sie im Coaching: „Gab es schon einmal eine Zeit, in welcher Sie so richtig Lust am Reisen hatten? In der Sie das Gefühl genossen hatten, wie ein Vogel in der

Luft auf die unter Ihnen vorbeiziehende Landschaft zu schauen? Eine Zeit, in der Sie diese grenzenlose Freiheit und Weite dort oben, hoch am Himmel, auch tief in Ihrer Brust verspürten, einen klaren Kopf und ein freudig pochendes Herz hatten? In der Ihre Beine – gut durchblutet – Ihren Körper getragen hatten?“ „Ja“, antwortete Frau Kempfer, „das ist erst wenige Jahre her. Es war vor meinem Autounfall, damals, vor fünf Jahren ...“

Frau Kempfer erinnerte sich und meine Stimme trug sie zurück in die Zeit, in der sie im Flugzeug sass, das Lied von Reinhard Mey in den Ohren, innerlich mitsummend: „Über den Wolken, muss die Freiheit wohl grenzenlos sein ...“

Einem Tagtraum gleich konnte sie im Coaching entspannt mit all ihren Sinnen wahrnehmen, wie sie sich fühlte, damals. In diesem Coaching gelang es ihr, dieses unglaublich gute Gefühl, diese Ressource, wieder zu entdecken. Mit Leichtigkeit brachte sie diese Ressource zurück in die Gegenwart und lernte, wie sie dieses Gefühl von Freiheit auch in Zukunft nutzen kann. Die Angst war weg. Und sie blieb es auch. Noch heute genießt Frau Kempfer ihre neuen Möglichkeiten – weit über das Reisen hinaus.



Angst klopfte an.
Vertrauen öffnete.
Keiner war
draussen.

Neuro-Linguistisches Programmieren

eine Gebrauchsanweisung für unser Gehirn



Jürg Wilhelm
NLP-Trainer
und Coach

„Zukunft fängt
dort an, wo der
Fortschritt am
spannendsten ist
– im Kopf“

Angenommen Sie kaufen einen Mixer. Da gibt es einen Stecker und einen Knopf zum Ein- und Ausschalten. Obwohl der Gebrauch so einfach ist, kriegen Sie eine mehrseitige Gebrauchsanweisung dazu. Damit Sie wissen, wie Sie sicher damit umgehen können. Für unser Gehirn jedoch, dieses hochkomplexe System, hat uns niemand eine Gebrauchsanweisung geliefert. Hat niemand gesagt, wie wir es richtig benutzen. Deshalb nutzen wir es – gelinde gesagt – ziemlich suboptimal.

Mit unseren NLP Seminaren und Ausbildungen liefere ich Ihnen diese Gebrauchsanweisung nach – damit Sie an Ihr volles Potential kommen. Und Ihr Leben so richtig genießen können.

NLP ist – vereinfacht gesagt – die Brücke, auf der Sie durch „sinnliches“ Vorstellen (sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen) einen gewünschten Zielzustand zur Wirklichkeit machen.

Übrigens

Für dieses Seminar sind Menschen angesprochen, die selber Angst haben, oder Menschen, die andern helfen wollen, sich von ihrer Angst zu befreien.

Ihre Investition

Ein durchschnittlich langes Leben dauert im Geschlechtermix 26'280 Tage. Investieren Sie zwei Tage davon. Und Ihr Leben wird sich schnell und nachhaltig ändern.

Der durchschnittliche Versicherte bezahlt für seine Krankenkasse im Schnitt mehr als 3'000.– Franken pro Jahr – jedes Jahr. Investieren Sie einen Bruchteil davon in dieses Seminar oder besser in sich selbst. Und Sie sind dabei.

Sie werden sehen: Besser können Sie Ihr Geld und Ihre Zeit nicht anlegen und dafür sorgen, dass Sie alles andere als Durchschnitt sind.

Der nächste Schritt

Sind Sie dabei? Dann füllen Sie einfach die beiliegende Anmeldebestätigung aus und senden Sie diese per Post oder Fax an uns zurück. Sie können sich auch direkt per Mail oder Internet anmelden.

Ich freue mich auf Sie!



Sonderstrasse 7
9034 Eggersriet–St.Gallen

Telefon +41 (0)71 870 07 10
Telefax +41 (0)71 870 07 12

www.ife-nlp.com
info@ife-nlp.com