



Neues Verhalten generieren!

„Was haben Sie sich für 2015 vorgenommen?“ Gerade zum Start eines neuen Jahres nehmen wir uns gerne etwas vor. Sei es nun die Essgewohnheiten zu ändern oder sich mehr zu bewegen oder was auch immer. Die Krux ist, dass wir häufig in unser altes Verhaltensmuster zurückfallen und so mit eben nicht die gewünschte Veränderung erreichen .

Die folgende Übung, genannt **New Behaviour Generator**, ist ein Klassiker des NLP und unterstützt dabei Veränderungen zu erreichen.

Alles was Sie dazu brauchen ist ein Raum in dem Sie ungestört sind. Schreiben Sie sich Ihr Ziel und das ungewünschte Verhalten jeweils auf ein Blatt Papier. Legen Sie die beiden Blätter auf den Boden in einem Abstand, so dass Sie mit einem Schritt von dem einen Blatt auf das andere gehen können.

Stellen Sie sich nun auf das Blatt mit dem unerwünschten Verhalten. Erleben Sie mit allen Sinnen. Dabei können Sie sich sagen:

Sieh was Du siehst | Höre was Du hörst | Spüre was Du spürst | Rieche was Du riechst |
Schmecke was du schmeckst.

Nun auf einen neutralen Platz gehen, kurz an etwas anderes denken und dann das Ziel von diesem Platz anschauen und beschreiben.

Jetzt auf das Blatt „Ziel“ stellen und sich ganz in den Zielzustand versetzen. Dies auch wieder mit allen Sinnen.

Das Ziel wieder verlassen, kurz an etwas anderes denken und dann mehrmals von dem Blatt mit dem unerwünschten Verhalten auf das Ziel gehen.

Wenn Sie diese Übung etwa 3-4 mal wiederholen, wird Sie das sehr unterstützen das neue Verhalten/Ziel zu erreichen.

Viel Erfolg

Gerne beantworten wir Ihre Fragen:

Rolf Söder | Oberer Weg 12 | 97846 Partenstein

Fon 09355 975125 | fax 09355 975126

info@mindmarketing.de

<http://www.mindmarketing.de>