



## Raus aus dem Jammertal!

Jeder kennt solche Tage: „Das Auto ist kaputt, der Chef unwirsch, die Kinder nervig“ ...und nach einer Weile beginnt man sich zu sagen: „Was für ein Sch...tag!“

Wenn man bei solchen Situationen nicht aufpasst, dann kommt man in das Jammer- und Klägertal. Entweder man jammert still vor sich hin, also im inneren Dialog oder man beginnt andere Menschen einzubeziehen und mit der Klagerei anzustecken. Man versinkt im Problemsumpf und zieht womöglich noch andere mit.

Dabei ist es ganz einfach aus dem Jammertal heraus zu kommen.

Eine Möglichkeit ist folgende:



1. Suchen Sie sich drei tolle Erlebnisse (Magic Moment), in denen Sie sich gut, erfolgreich und glücklich gefühlt haben.
2. Wählen Sie die im Moment attraktivste der Situationen aus und konzentrieren sie sich auf diese.
3. Machen Sie sich diese Situation noch einmal mit allen Sinnen bewusst. Was gab es zu sehen, zu hören, zu spüren und gar zu riechen oder zu schmecken.
4. Verweilen Sie in diesem Zustand und machen Sie ihn ganz stark. Formulieren Sie dann einen für den Zustand passenden Satz, der mit: „Ich bin.....!“ beginnt.
5. Wiederholen Sie den Satz mindestens 5 Mal und schreiben Sie ihn auf.

Jetzt sollte sich Ihr Zustand deutlich verändert haben und Sie können nun mit einem anderen Blick auf den Tag schauen und das Positive in ihm finden.

Noch eine kurze Erklärung dazu: Diese Übung ist der Anker-Technik des NLP entlehnt und basiert auf dem Modell der Konditionierung.

Viele Grüße, Rolf Söder

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>