

Disney total – ANDERS



Inhaltsverzeichnis:

1 Einleitung	1
2 Themenvorschläge	1
3 Format	1
4 Kurzbeschreibung	1
5 Zutaten	2
5.1 Werte	2
5.2 Gegenstände	2
5.3 Anker	3
6 Risiken und Nebenwirkungen	3
7 Durchführung in der Theorie	3
7.1 Runde 1	4
7.2 Runde 2	4
7.3 Runde 3	4
7.4 Runde 4	5
8 Durchführung in der Praxis.....	6
8.1 Runde 1	6
8.2 Runde 2	7
8.3 Runde 3	8
8.4 Runde 4	9
9 Fazit	9
10 Literatur	10
11 Zeichnungen	11

Disney total – ANDERS

1 Einleitung:

Die Idee für dieses neue Format entstand während der Master Ausbildung in Spanien.

Disney fasziniert!

Und auch alle Formate, die aufgrund seiner Strategie modelliert wurden.

So wurde mir nicht nur die unheimliche Power und Möglichkeit, die in den Formaten steckt bewußt, sondern auch die Gefahr, die von einer starken Eigendynamik bei Disney total ausgeht.

Daher habe ich ein Format entwickelt, das NLP unerfahrenen A's die Möglichkeit gibt langsam an die Techniken des NLP und der Aufstellung heran geführt zu werden.

2 Themenvorschläge:

- Bei mir ankommen → A ruht immer mehr in sich selbst
- Orientierung finden → Wendepunkt auf der persönlichen Timeline
- loslassen ... Träume verwirklichen und LEBEN → erste Schritte bei der Verwirklichung sind erkennbar

(Ziele und Träume sollten ökonomisch und realisierbar sein!!!)

3 Format:

Disney total - ANDERS

Arbeit und Aufstellung der wichtigsten drei Werte in 4 Stufen orientiert an den drei Persönlichkeitsanteilen Träumer, Realist, Kritiker

1. mit kleinen Figuren auf dem Tisch
2. mit Bodenankern (Disney Format)
3. durch Stellvertreter in einer stark durch B geführten Aufstellung
4. durch geübte Stellvertreter mit hoher Wahrnehmungssensibilität für Veränderung schaffende Unterschiede (rollenbedingte Systemdynamik) mit leichter Führung durch B

4 Kurzbeschreibung:

Für **Disney total - ANDERS** setze ich mindestens 4 Sitzungen a 120 Minuten Durchführung und 30 Minuten Auswertung und Future Pace an. In der ersten Sitzung klärt B die äußeren Umstände (Problemzustand) durch ein zwangloses Gespräch unter Nutzung der Milton Sprache bei stark rationalen A's und Meta bei eher ausschweifend erzählenden A's ab, schafft

Vertrauen zu A und eröffnet diesem damit den einfacheren Zugang nach innen. Zudem versucht B möglichst viel über die Meta Programme von A herauszufinden. Zudem wird in der ersten Sitzung ein Moment oder Circle of Excellence durchgeführt, um als A gegebenenfalls immer wieder auf diese Ressource, dieses positive Erleben zugreifen zu können. Die folgenden Sitzungen dienen in erster Linie zur Durchführung der unterschiedlichen Aufstellungen mit anschließender Auswertung. Je nach Zeitbedarf und Intensität der 4. Aufstellung, sollte ein weiterer Termin zur Aussprache und einem extra Future Pace angedacht werden.

5 Zutaten:

5.1 Werte:

Die wichtigsten Werte wurden bei einem NLP erfahrenen A vorher durch diverse Übungen innerhalb des Masters erarbeitet und vor der Übung nochmals überprüft. Bei NLP unerfahrenen A's werden die Werte im Vorfeld ermittelt. (zB. Befragung oder Vorlage des Wertepofilis von S. Reiss)

Überprüfung der Werte

- B führt A zB. innerhalb einer Trance durch die gewählten Werte und klärt dabei durch genaues Beobachten von B die Dynamik zwischen den Werten.
- A legt B das Werteprofil von S.Reiss vor und beobachtet A genau, ob es bei einigen Werten zu einer Zustimmung oder Ablehnung kommt.

Wenn sich A und B über die Werte und deren Rangfolge einig sind, stellt A, geführt durch B, seine drei wichtigsten Werte (entsprechend Träumer, Realist und Kritiker) auf. Frei nach der Grundannahme „wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes“ kann folgende Störung auftauchen: A kann seine Werte nicht entsprechend dem Disney Modell zuordnen. Hierzu ergeben sich folgende Lösungsmöglichkeiten.

- A und B überprüfen gemeinsam die Rangfolge der Werte und tauschen diese aus
- B bietet A die Arbeit mit Gegenständen, anstatt der Werte an und schlägt vor die Wertearbeit in einem anderen Rahmen fortzusetzen.

5.2 Gegenstände:

B bittet A innerhalb der ersten Sitzung mittels einer Trance sich 3 Gegenstände oder Symbole auszuwählen, mit denen er gerne arbeiten würde. Optimalerweise werden diese entsprechend bereits jetzt den Positionen des Träumers, Realisten und Kritiker zugeordnet.

„ die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Botschaft die wir bekommen“. An dieser Stelle merken wir zB. , daß sich A nicht eintrancen lassen möchte und die Arbeit mit Gegenständen albern und kindisch findet und somit mitten drin aussteigt.

Lösungsvorschläge:

Trance:

- durch ein scheinbar banales Gespräch mehr Vertrauen schaffen und dadurch eintrancen
- überprüfen, aus welchen Gründen A den Zugang zur Trance verweigert und wenn möglich den Rahmen verändern (allgemein schlechter und unruhiger Zustand von A, unbequemer Stuhl, Position im Raum, Beleuchtung, Musik...)

Gegenstände:

- Alternativen anbieten wie zB. Schauspieler, Komikfiguren, Bücher, Musik, Naturabschnitte, Orte, Länder, Sprachen, Autos...
- Körperanker anbieten

5.3 Anker:

Es sollten leicht zugängliche und unverfängliche Körperstellen gewählt werden. ZB. Oberschenkel in Kniegegend, Oberarm und Hand. Um eine klare Trennung der einzelnen Anteile zu erleichtern, möglichst nicht linkes und rechtes Bein oder linker und rechter Arm wählen. Eine Möglichkeit ist zB. Oberschenkel, Hand und Schulter. (Vorsicht! Auch hier können wir auf eine ablehnende Reaktion stoßen, da A Berührungen nicht zuläßt.)

6 Risiken und Nebenwirkungen:

Sollte B an dieser oder anderer Stelle nicht weiter kommen gibt es folgende Lösungsvorschläge:

- ein Gespräch/Coaching mit Ralf
- Thema in Übungstreffen einbringen und gemeinsam nach neuen Ideen suchen
- A mit „seinem Elend“ nach Hause schicken
- A zu einem anderen Coach oder Therapeuten senden und selber mit der Grundannahme „ In der Kommunikation gibt es keine Fehler, kein Versagen, sondern nur Erfahrungen, Ergebnisse und Feedback“ weiter arbeiten.

7 Durchführung in der Theorie:

Die Persönlichkeitsanteile werden aufgestellt.

B erklärt zunächst A die allgemeine Vorgehensweise, bzw. Arbeitsweise mit NLP in einer Aufstellung wie zB. die Arbeit mit Stellvertretern, Gegenständen oder Bodenankern, sowie deren mögliche Wirkung.

7.1 Runde 1: siehe auch Bild 1

Die erste Aufstellung erfolgt mittels Figuren auf dem Tisch. A und B sitzen leicht schräg nebeneinander an einem runden Tisch (so das B gut beobachten kann...) und haben beide den ähnlichen Blick aus der Metaposition auf die Figuren/Gegenstände, die positioniert werden.

Nun geht A begleitet durch B in die jeweiligen Persönlichkeitsanteile, Gegenstände oder Werte hinein, spürt diese nach und stellt die Figuren nach Empfinden auf. Gegebenenfalls werden die Positionen nochmals verändert. Erst wenn nach Überprüfung aus der Meta Position alles für A stimmig ist kann der Prozess beginnen.

A wird nun von B durch die einzelnen Positionen geführt. (wie bei Format Disney)

Nach der ersten Runde wird nochmals eine gesamte Überprüfung aus der Meta Position vorgenommen, danach folgen je nach Ablauf mehrere Runden durch Träumer, Realist und Kritiker bei denen A nur mental nacheinander zu den vorher positionierten Figuren geht. Zur Vereinfachung kann A die jeweilige Figur/Gegenstand auch kurz in die Hand nehmen um den Zustand (Wert) besser zu erleben. Wichtig ist nur, daß die Positionen eingehalten werden, oder nach Absprache mit B und vor allen Dingen nach Überprüfung der anderen Teile die Positionen verändert werden. Es ist darauf zu achten, daß sich A beim Abstellen der Figur auch von dem Anteil/Wert vollständig löst, bevor B ihn in die nächste Position führt. Danach erfolgt Future Pace, Auswertung (Ort verändern zB. vom Arbeitstisch zum Sofa) und eine neue Terminvereinbarung.

7.2 Runde 2: siehe auch Bild 2

In der zweiten Runde wird mit Bodenankern gearbeitet. Hierzu wählt A entsprechende Punkte auf dem Boden aus und markiert diese mit eventuell farbigen Punkten. A geht nun geführt von B körperlich nacheinander auf die einzelnen Bodenanker. Fortführung wie oben. Darauf achten, daß der Weg zum nächsten Bodenanker auch einen Separator bietet.

7.3 Runde 3: siehe auch Bild 3

Der wesentliche Unterschied in dieser Runde ist der Einsatz von Stellvertretern. Zunächst wird alles wie in Runde 2 durchgeführt. A legt die Bodenanker aus und läßt sich von B durch

die Werte/Persönlichkeitsanteile führen. Die neu dazu gekommenen Stellvertreter beobachten den Prozeß möglichst intensiv, da sie danach eine der Positionen übernehmen werden.

A betrachtet sich den Prozeß nach 2-3 Runden noch einmal aus der Metaposition mit B und bespricht mögliche Veränderungen, bevor die Stellvertreter einzeln nacheinander positioniert werden. A nimmt eine Position außerhalb ein, von der alles zu hören und zu sehen ist und beobachtet nun den Prozeß. Die einzelnen Stellvertreter beschreiben, wie bei Disney total, nun Ihre Gefühle. B verändert nun einzeln die Positionen und erfragt immer wieder bei den Stellvertretern was sich verändert hat. Zudem wird A immer wieder gefragt, ob ihm die Kommentare und Stimmungen der Stellvertreter bekannt vorkommen. B führt nun die Stellvertreter so, daß sich sowohl diese, als auch das A, mit dem Endergebnis wohl fühlen. A bedankt sich bei seinen Stellvertretern und entrollt diese. Mögliche Probleme und Lösungshinweise:

- die Stellvertreter werden nicht gut entrollt → B beobachtet ganz genau und spricht nach der Auswertung die Stellvertreter nochmals an, ob alles ok ist und ob sie die Rolle verlassen haben. (genau beobachten!!!)
- die Stellvertreter geraten in eigene Prozesse → B fragt immer wieder nach, ob der Persönlichkeitsanteil des A, oder etwas anderes spricht und bittet Stellvertreter nochmals genau in sich zu hören.

Feedback, Future Pace...

7. 4 Runde 4: siehe auch Bild 4

Wie Runde 3 mit dem Unterschied, daß unsere Stellvertreter jetzt bereits in einigen (herkömmlichen) Aufstellungen Stellvertreter waren und die Möglichkeiten und Prozesse kennen. Zudem kann B durch persönliche Erfahrung auch eine starke Eigendynamik halten *¹. A geht zuerst wieder geführt von B durch die Bodenanker, positioniert seine Stellvertreter und beobachtet. B begleitet und führt die Stellvertreter, läßt jedoch jetzt die Möglichkeit der eigenen Umpositionierung zu. Weiter wie in den anderen Runden.

Die Gefahren:

- Die Stellvertreter bewegen sich völlig unverständlich für A, so daß A aussteigt und den Prozeß abbricht → A immer wieder fragen, ob er den Stellvertretern folgen kann, ob er Fragen stellen möchte oder Positionen verändern möchte
- Die Dynamik wird so stark, daß B den Prozeß nicht mehr halten kann → auf ein vorher vereinbartes Zeichen löst B einen Separator aus und in einem Gruppengespräch wird die

¹ Da ich mit meiner derzeitigen NLP Erfahrung noch keine ausreichende Erfahrung mit Aufstellung gemacht habe, hole ich mir für den Anfang ein erfahreneres B dazu.

Dynamik besprochen. Danach können die Stellvertreter neu installiert werden, oder die Übung wird im Rahmen des Gespräches mit einem intensiveren Future Pace beendet.

8 Durchführung in der Praxis:

Unser A ist ein leicht führbares und NLP erfahrenes Modell und hat seine Werte bereits im Master erarbeitet. Diese werden vor unserem Termin nochmals überprüft. Zudem setzt A bereits bei der Erklärung des neuen Formates die 3 Hauptwerte Freiheit, Anerkennung und Liebe sofort den Disney Positionen gleich.

Realist – Freiheit (Autonomie und Unabhängigkeit)

Kritiker – Anerkennung (Akzeptanz, positiver Selbstwert)

Träumer – Liebe (Leben, Sexualität, Romantik, Schönheit)

1. Wert Freiheit: was ich am meisten in meinem Leben realisiert habe
2. Wert Anerkennung: mein größtes Problem, Mangel
3. Wert Liebe: was mir am meisten Kraft gibt → Ressource

8.1 Runde 1:

Textvorschläge für A sind in „Anführungszeichen“ die Punkte ... bedeuten Sprechpausen.

„Du hast einen Wunsch – **bei Dir anzukommen, die (Neu-) Orientierung zu finden** - der aus Dir ganz tief innen kommt und mit diesem Wunsch werden wir jetzt arbeiten. Dazu möchte ich dich zunächst bitten dir nochmals deine Werte, die du bereits erarbeitet hast, ganz unabhängig voneinander bewußt zu machen. ... vielleicht gehst du einfach nacheinander in deiner ganz eigenen Rangfolge in die Werte hinein und siehst/fühlst noch einmal nach. Vielleicht hast du ja ein Bild oder eine Bewegung zur Freiheit ... wenn du möchtest kannst du auch auf deiner persönlichen Timeline ein wenig zurückgehen ... und noch einmal schauen/fühlen, wie sich das so angefühlt hat ... in den Momenten in denen DU dich so richtig frei gefühlt hast...vielleicht kannst du mir ja eine Situation oder einen Zeitpunkt nennen...“

Kurz verweilen lassen, evtl. Seperator und danach in die Anerkennung und Liebe hineinrancen.

Durch die Integration der Timeline Arbeit hat B die Möglichkeit durch gezieltes Beobachten herauszufinden, zu welchem Zeitpunkt A eventuelle Wertedefizite zu verzeichnen hat. Diese sollten notiert werden und können bei einer weiteren Sitzung bearbeitet werden.

„nachdem wir uns nun deine ganz persönliche Reihenfolge der Werte noch einmal hervorgeholt haben, bitte ich dich nun deine Werte Freiheit ... , Anerkennung ... und Liebe ... den Disney Anteilen Träumer, Realist und Kritiker gleichzusetzen. ... Wie fühlt sich das an? ... Vielleicht entsteht ja auch ein Bild? ... Vielleicht möchtest du jetzt die kleinen Figuren (oder mitgebrachten Gegenstände) hier auf dem Tisch so positionieren, ... wie es für dich in diesem Moment optimal erscheint. ... du kennst das ja noch aus der Walt-Disney-Strategie zu der wir vor einiger Zeit zusammen gearbeitet haben und erinnerst dich sicherlich wie du damals aus dir heraus gespürt hast, wie die Positionen festzulegen sind. Laß dir die Zeit die du dafür benötigst und wenn du soweit bist, dann plaziere einfach die Figuren hier auf unserem Tisch.“

B beobachtet nun A ganz genau bei der Aufstellung der einzelnen Werte und überprüft immer wieder, ob alles kongruent ist. Bei der Plazierung entsteht ein Zögern und mehrfaches Umplazieren des Kritikers, wohingegen der Träumer sofort positioniert wurde. Am Ende entsteht Bild 4.

Wenn die Figuren/Gegenstände plaziert sind:

„ du hast jetzt die Positionen für deine Werte und Disney Anteile gewählt. Bitte komm noch einmal mit mir in die Metaposition und sieh dir noch einmal von außen an, wie alles auf dich wirkt. Da haben wir den Träumer mit deinem Wert Liebe, den Realisten mit dem Wert Freiheit und den Kritiker mit dem Wert Anerkennung... wenn alles für dich ok scheint möchte ich jetzt mit dir mehrmals durch die einzelnen Positionen gehen und dich bitten einfach alles was auf dich zu kommt wirken zu lassen und dich überraschen zu lassen, was sich hinter deinen Werten verbirgt. Wenn du nun bereit bist ... komm mit mir auf die Reise durch deine Werte und Persönlichkeitsanteile...“

Bereits beim ersten Durchgang wird ein Wertemangel bei der Anerkennung sehr deutlich. Der Kritiker kann sich kaum durchsetzen und zerbricht fast an der Stärke des Träumers. → Die Ressource Wissen und Energie wird in Form eines Rosenquarzes hinter die Figur gelegt. Dies bewirkt nichts. Die Runde wird noch mehrmals wiederholt, wobei sich keine wesentliche Veränderung ergibt. Es wird ein zusätzlicher Moment of Excellence zum Thema Anerkennung eingebaut, der jedoch kaum Wirkung zeigt. Nach dem Feedback erwarten wir uns von den weiteren Terminen etwas mehr.

8. 2 Runde 2:

Läuft ähnlich ab wie Runde 1.

„ heute arbeiten wir an deinem großen Ziel **bei dir anzukommen, die (Neu-) Orientierung zu finden** mit dem herkömmlichen Disney Modell. Bitte suche dir, wie beim letzten Mal, die geeigneten Positionen für deine Werte und Disney Anteile im Raum aus und markiere diese. Gerne kannst du dazu diese farbigen Punkte als Bodenanker verwenden.“

B beobachtet, ob A so schnell folgen kann. Wenn ja, weiter mit dem Disney Modell (wie bekannt), wenn noch nicht, werden die einzelnen Werte nacheinander nochmals im entsprechenden Tempo aktiviert und A plaziert die Bodenanker in Ruhe.

Bei uns hat es sehr schnell geklappt, die Bodenanker sind schnell plaziert und bereits im ersten Durchgang taucht, wie nach der Problematik während in der ersten Runde zu erwarten war, die selbe Mangelproblematik bei dem Kritiker auf. Jedoch verändert sich die Körperhaltung und Stimmung als ich A den Rosenquarz in die Hand gebe. Auf meine Frage, ob A die Positionen verändern möchte werden alle Bodenanker weiter zusammengeschoben und A entscheidet, daß der Kritiker und Realist nun gegenüber mit dem Blick nach innen gerichtet stehen. Bild 5. In weiteren Runden werden die Positionen nicht mehr verändert, es ist jedoch durch eine immer ausgeprägtere Körperphysiologie ein gewisser Tiefgang zu beobachten. Beim Feedback berichtet A auch erstmals, daß sich der Kritiker gar nicht mehr so unangenehm wie beim letzten Mal anfühlt. Der Träumer ist jedoch immer noch sehr stark.

Runde 3:

Runde 3 wird wie Runde 2 mit der Positionierung der Bodenanker gestartet. Als A nun aus den vorhandenen Personen die Werte wählen soll geschieht folgendes: Für den Träumer und damit der Liebe wird eine etwas stabilere, freundliche, lebenslustige Frau circa Mitte 40 gewählt. Der Realist und damit die Freiheit ist ein dünner, großer etwas jüngerer Mann und wird sofort in den vorher ausgelegten Anker positioniert. Den Kritiker und damit die Anerkennung würde A am liebsten mit einem 3 Monate alten Baby symbolisieren. Die Entscheidung fällt auf eine große, dünne, traurige junge Frau, die weg vom Träumer und Kritiker nach außen blickend positioniert wird. A sucht sich einen Platz außerhalb und sitzt nun auf dem Boden und beobachtet. B befragt nun nacheinander die Stellvertreter was sie fühlen und spüren, verändert jedoch nicht die Position. Der Kritiker bittet jedoch bereits in der ersten Runde, daß er sich auch, wie A auf den Boden setzen kann und fällt nach und nach in sich zusammen. Da der Träumer mit der Liebe immer höher hinaus schießt und sich vom Realisten, den der Prozeß kaum zu interessieren scheint, nicht stoppen lassen kann, bekommt der Kritiker jetzt Verstärkung durch 2 weitere Personen, die angeleitet von B durch A aus der Gruppe ausgesucht und hinter den Kritiker gestellt werden (ähnlich Rosenquarz. Langsam

richtet sich der Kritiker auf und der Realist kommt mit ins Spiel. Nach einer weiteren Runde verkündet A, daß er etwas erkennen kann und den Prozeß gerne hier beenden möchte. A bedankt sich zunächst beim Träumer, dann beim Realisten und zuletzt beim Kritiker und entrollt gemeinsam mit B die Stellvertreter. A meint im Feedback, daß ihm durch die Verstärkung des Kritikers auf einmal bewußt wurde, daß er wirkliche Anerkennung nur durch tiefe Liebe richtig akzeptieren kann. Es folgt eine zusätzliche inhaltliche Auswertung der Werte. "Was bedeutet der Wert Anerkennung für dich, wann hast du diesen das letzte Mal erfahren..." B versucht mehr Informationen und Zusammenhänge über die Wertewahl herauszufinden, um in der nächsten Runde gezielt mit weiteren Ressourcen arbeiten zu können.

Runde 4:

Wie in Runde 3, nur daß sich die Stellvertreter von Anfang an, nacheinander bewegen dürfen. So akzeptiert in dieser Runde unser Kritiker die ihm zugewiesene Position nicht und stellt sich direkt schräg hinter den Träumer auf einen Stuhl, um so den Träumer kontrollieren zu können. A interveniert sofort, da er seinen Träumer nicht so erdrückt sehen kann. Auf die Bitte von B dem Prozeß eine Chance zu geben, läßt er sich ein und beobachtet etwas verunsichert weiter. Gegen die Erwartung von A fühlt sich unser Träumer auf einmal total wohl, wie geschützt und gehalten, dreht sich zum Kritiker und schaut zu ihm auf. Zudem wünscht er sich den Realist noch ein wenig näher. Der Realist geht nun auf die beiden zu, öffnet die Arme und umspannt die beiden ganz locker ohne Berührung.

A ist völlig überwältigt und bedankt sich bei allen für diesen wunderbaren Augenblick. Im Feedback erklärt A, daß in dem Moment, indem der Realist sich einverstanden ergibt und die Teile zusammenführt, ein kleines angenehm wärmendes Feuer in seiner Mitte entfacht wurde.

Dieses Feuer stellt nun die innere Mitte, bzw. das für ihn ankommen dar. Wenn es nur noch glüht, weiß A, daß es auf seine inneren Anteile achten muß. Wenn es jedoch fröhlich lodert ist alles in bester Ordnung.

Mein A verläßt mit einem entspannten und breiten Grinsen den Raum. Jetzt fange auch ich an zu grinsen und merke, daß ich mir meine Anerkennung auch selber geben darf!

9 Fazit:

Durch den immer wieder starken Wertemangel im Kritiker sehe ich ein großes Bedürfnis nach Anerkennung und ein geringes Selbstwertgefühl. Meine Interpretation ist, daß A sich innerhalb der Prozesse langsam auf den Weg begeben hat, sich selber anzuerkennen und nicht

nur auf die Anerkennung von außen zu warten. In dem Moment, in dem der Kritiker konstruktiv geworden ist, ist der Zugang zu den inneren Wünschen geöffnet worden. Der Träumer konnte aktiv ohne Einengung träumen, da A die Sicherheit vom Realisten und endlich auch vom Kritiker bekommen hat, daß Liebe ein wichtiger Wert ist, der ausgelebt werden darf. Es ist anzunehmen, daß A das Gefühl der Liebe und geliebt zu werden immer versucht hat zu unterdrücken - vielleicht aufgrund von Verlustängsten. Dadurch hatte auch der Kritiker mit dem Wert Anerkennung eine extrem starke Wirkung. So stark, daß der wichtigste Wert Freiheit vertreten durch den Realisten fast übergangen wurde. So ergab sich aus der 3-er Aufstellung zeitweise eine 2-er Aufstellung, die sich erst in der 4. Aufstellungsrunde durch den starken Vertreter ausglich. Zur weiteren Arbeit schlage ich einen ReImprint zum Thema Orientierung finden vor. Zudem empfehle ich zur Stärkung des Selbstwertgefühls einen weiteren Circle of Excellence, der mit einem leicht auszulösenden Körperanker und einem Symbol, das A bei sich tragen kann (Stein, Stofftier, Bild...) als Verstärker.

10 Literatur:

Das Powerprinzip, Anthony Robbins, Heyne Verlag

Wort sei Dank, Shelle Rose Charvet, Jungfermann Verlag

NLP und Zeitmanagement, Gisela Blümmert, Jungfermann Verlag

Time-Lining in Aktion, Bob G. Bodenhamer & L. Michael Hall, Jungfermann Verlag

Heute ist mein Tag, Joseph O'Connor, VAK Verlags GmbH

Managerkonferenz, Thomas Gordon, Heyne Verlag

Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin, Ute Ehrhardt, Fischer Verlag

Grundformen der Angst, Fritz Riemann, Ernst Reinhardt Verlag

Die Anatomie menschlicher Beziehung, Michael Argyle und Monika Henderson, mvg Verlag

Die unendliche Quelle ihrer Kraft, Dr. Joseph Murphy, Wiener Verlag

Die Macht ihres Unterbewußtseins, Dr. Joseph Murphy, Ariston Verlag

Einfach gut drauf, Hannes Kern, Chmielorz Verlag

Emotionale Intelligenz, Daniel Goleman, deutscher Taschenbuch Verlag

Die Möwe Jonathan, Richard Bach, Ullstein Verlag

Der träumende Delphin, Sergio Bambaren, Piper Verlag

Bridget Jones, am Rande des Wahnsinns, Helen Fielding, Goldmann Verlag. Die mir gezeigt hat, daß ich noch weit vom Wahnsinn entfernt bin, und daß das Leben unglaublich simple sein kann und viel Spaß machen darf.

Bild 1

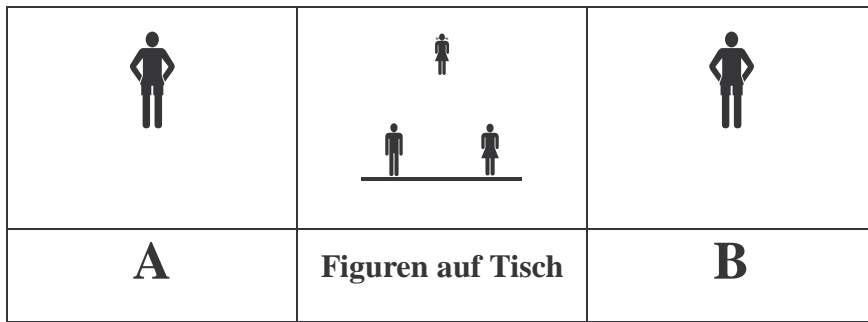


Bild 2

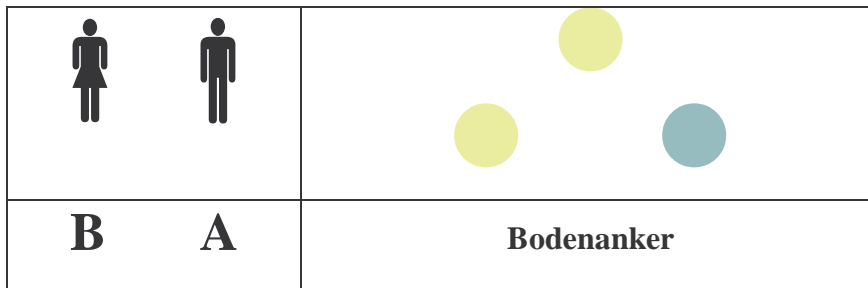


Bild 3

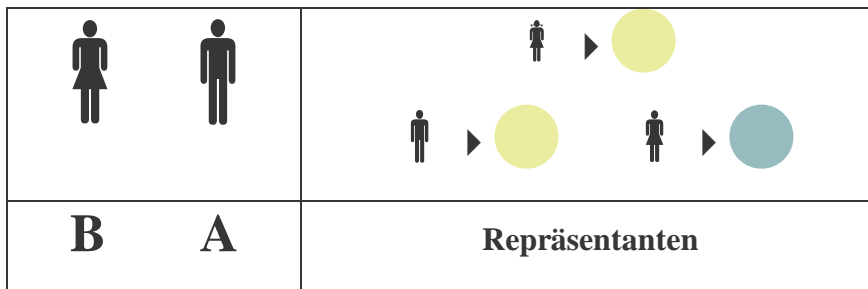


Bild 4

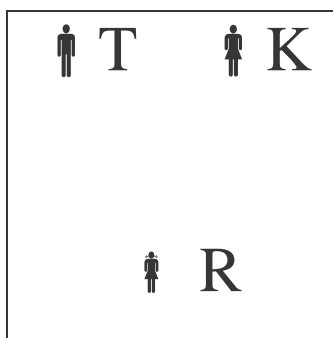
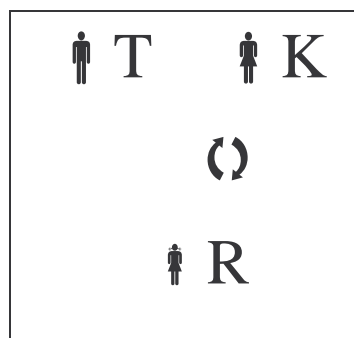


Bild 5



Figuren auf Tisch

Kritiker und Realist schauen sich an.