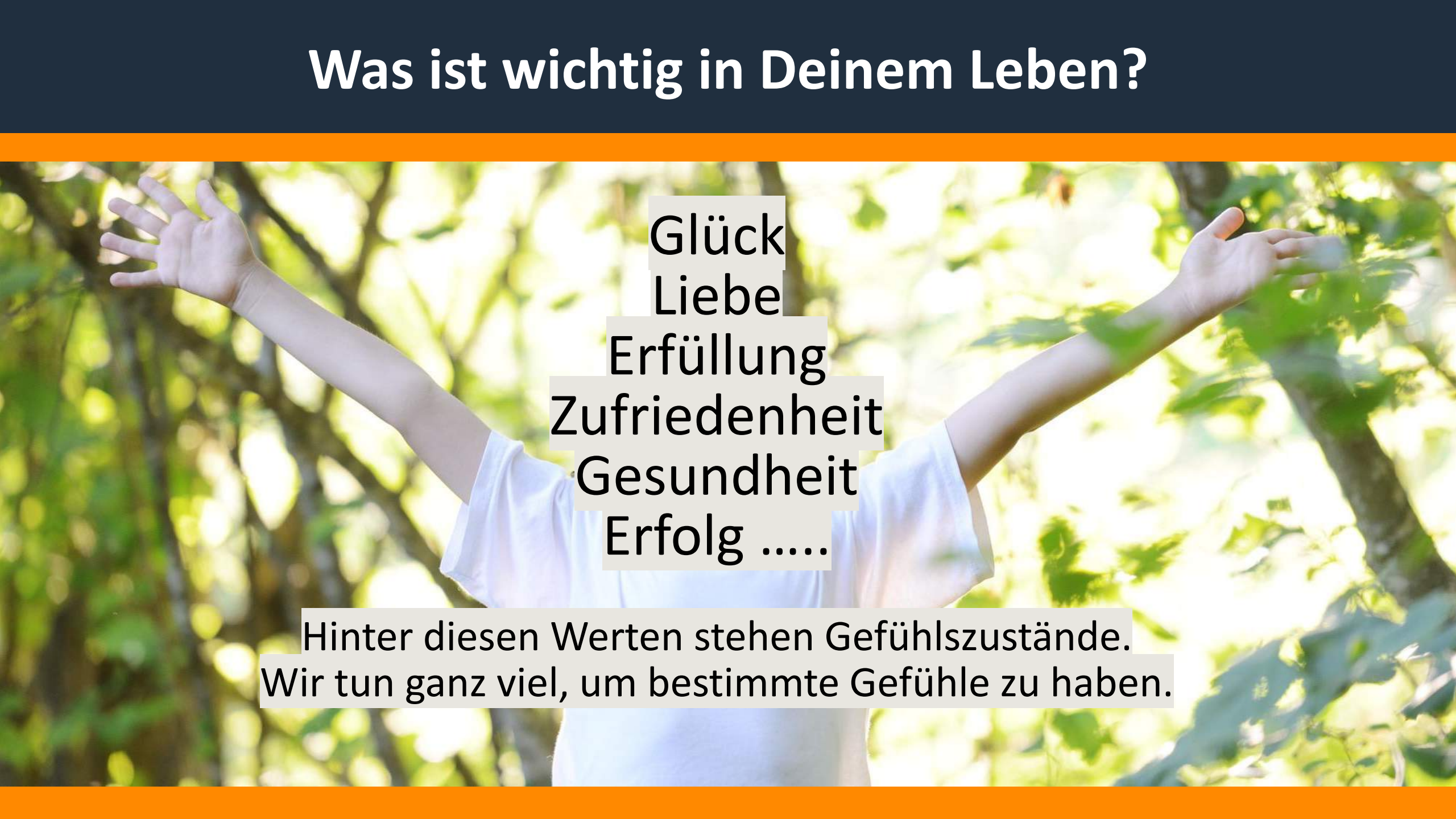


Herzlich Willkommen

zur Abenteuer-Reise

Teil 5: State-Management

Was ist wichtig in Deinem Leben?



Glück
Liebe
Erfüllung
Zufriedenheit
Gesundheit
Erfolg

Hinter diesen Werten stehen Gefühlszustände.
Wir tun ganz viel, um bestimmte Gefühle zu haben.

Inhaltsübersicht

NLP-State-Management-Modell

1. Wie Du Deine Gefühlszustände verändern kannst
2. Wie Du anderen hilfst, ihre Gefühlszustände zu verändern
3. Die Kraft der Physiologie zu nutzen
4. Das innere mentale Erleben sinnvoll nutzen
5. Ein starkes Selbstbewusstsein aufzubauen
6. Wie man Depressionszustände verwandelt
7. Das so tun als ob Prinzip anwenden

Was ist ein Zustand?

Ein Zustand (State) ist die Summe aller neurophysiologischen Prozesse, die gleichzeitig in uns ablaufen.

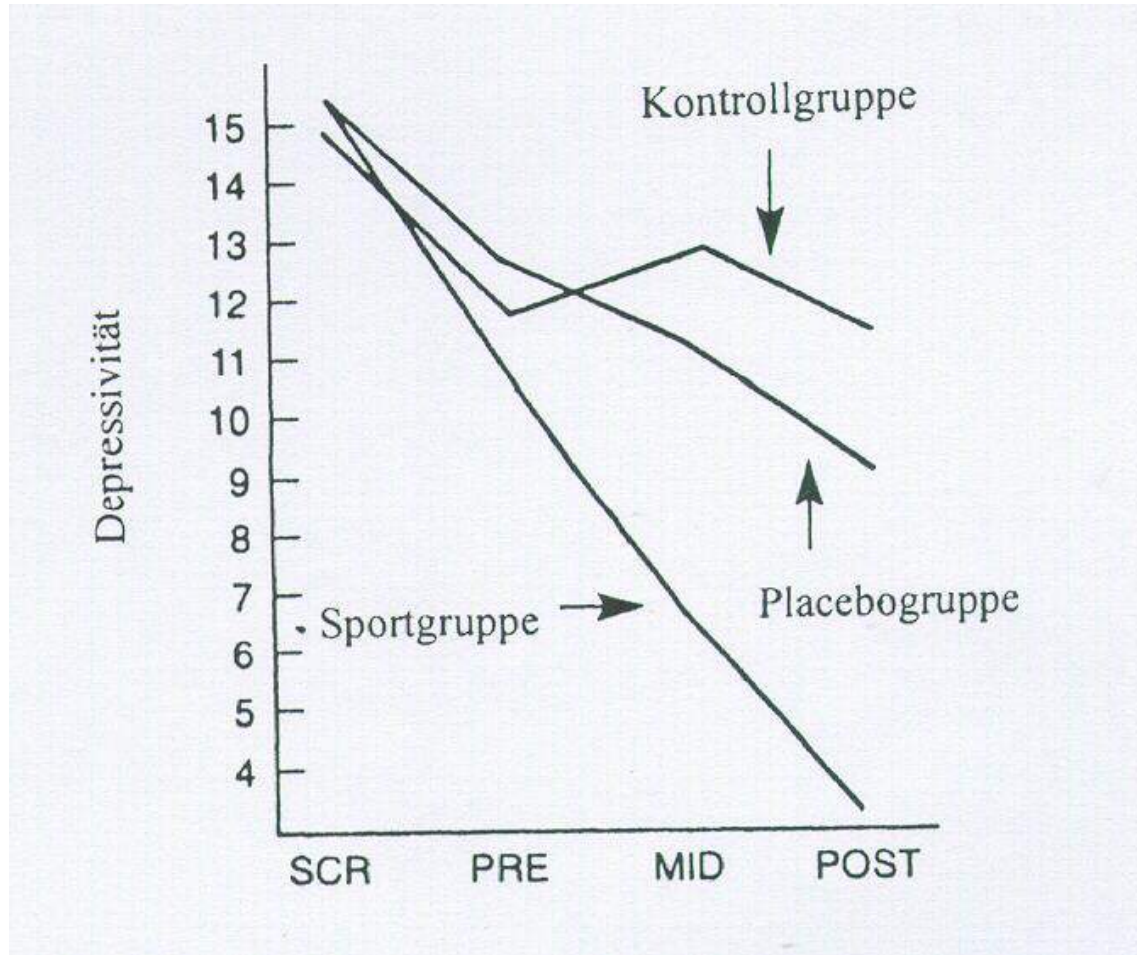
Anders formuliert:

Mit State bezeichnet man im NLP einen momentanen Zustand (Stimmung oder Verfassung), der sich in einer charakteristischen „Physiologie“ ausdrückt.

Zustandsmanagement mit NLP



Studie zu Depression



Exkurs: Bewegung ist wirksam bei Depression

Die alten Griechen sagten schon bei Melancholie und Depression: „Bewege Dich viel!

Studie zu kurzfristigen Effekten

Wissenschaftler von der Duke University in North Carolina baten 55 depressive Patienten, bis zu 14 Minuten auf einem Laufband zu laufen, so schnell sie konnten. Vor und nach dem Versuch wurde mit einem der gängigen standardisierten Fragebögen ihre Stimmungslage erfasst.

Resultat:

Im Durchschnitt reduzierte der Lauf die depressiven Symptome um 82 Prozent. Unabhängig vom Schweregrad der Erkrankung fühlten sich nahezu alle Probanden nach der Laufeinheit deutlich unternehmungslustiger und energiegeladener als zuvor.

Exkurs: Bewegung bei Depression

US-amerikanischen Forscher teilten 156 Patienten nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen ein:

- 1) Medikamentöse Behandlung
- 2) Medikamente und spezielles Ausdauertraining
- 3) Ausdauertraining

Fazit:

Die besten Ergebnisse wurden mit der Kombination aus Sport- und Medikamenten-Therapie erzielt. Regelmäßiges Ausdauertraining hatte jedoch eine vergleichbar stimmungsaufhellende Wirkung wie die alleinige Behandlung mit Antidepressiva.

In Sachen Rückfallquote schnitt "Sport pur" sogar am besten ab. Je mehr Sport, desto geringer die Wahrscheinlichkeit, dass die depressiven Symptome zurückkehrten, so die Forscher.

Exkurs: Bewegung bei Depression

Auch andere wissenschaftliche Studien bestätigen:
Bei leichten bis mittelschweren Depressionen ist Bewegungstherapie ähnlich wirksam wie die "klassischen" Behandlungsmethoden Pharmakotherapie und Psychotherapie. Nach Ansicht einiger Forscher könnte Sport sogar eine Alternative zur Behandlung mit Antidepressiva sein. Selbst bei schweren Depressionen wirken sportliche Aktivitäten unterstützend. Trotzdem dürfen Depressionspatienten keinesfalls eigenmächtig auf ihre Medikamente verzichten. Jede Veränderung der Behandlung muss unbedingt mit dem Arzt besprochen werden.

Quellen:

[Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde: Leitlinienorientierte Patienteninformationen zum Thema Depressionen.](#) (Stand März 2003)

Broocks, Andreas; Ahrendt, Uwe; Sommer, Marcel: Körperliches Training in der Behandlung depressiver Erkrankungen. Psychiatrische Praxis Sept. 2007; 34: S.300-2004

Erstautor: Dr. Ulrich Kraft, Arzt und Medizinjournalist

Verschiedene Zustände



Stuck-State
Festgefahren
Blockiert
Niedergeschlagen



Separator-State
Unterbrecher
Neutral
Emotional unbeteiligt



Ressource-State
Alle persönlichen
Fähigkeiten und
positiven Energien
sind verfügbar



Vier wichtige Physiologien

Problem-Physiologie

Sie ist definiert als der Zustand, aus dem heraus der Klient benennt, was er problematisch findet und auf welche Weise er dies im einzelnen tut. Eine Person zeigt ihre Problem-Physiologie, wenn sie von ihrem Problem spricht, sich an eine Situation erinnert (oder sich eine Situation in der Zukunft vorstellt), die nicht zu ihrer Zufriedenheit abgelaufen ist (ablaufen wird). Problemphysiologien können genau wahrgenommen werden, sind jedoch bei jedem Menschen unterschiedlich.



Vier wichtige Physiologien

Ziel-Physiologie

Sie ist definiert als die Physiologie, die mein Klient mir in den meisten Veränderungs-Techniken des NLP am Anfang einmal zeigen muss, damit ich als Coach weiß, woran ich erkennen werde, wann die Veränderungsarbeit abgeschlossen ist.



Vier wichtige Physiologien



Ressource-Physiologie

Die Ressource-Physiologie kann der Ziel-Physiologie ähnlich sein. Sie wird definiert als die Physiologie der Fähigkeiten, mit Hilfe derer mein Klient in die Ziel-Physiologie kommen kann. Atmung, Haltung, Muskeltonus und ideomotorische Bewegungen werden in beiden Zuständen ähnlich sein.

Vier wichtige Physiologien

Versöhnungsphysiologie

Die Versöhnungs-Physiologie ist definiert als die Physiologie, die zu dem häufig als sehr intensiv wahrgenommenen Erlebnis des Klienten dazugehört, wenn er plötzlich weiß, dass das Verhalten, das er loswerden will, für etwas Bestimmtes in seinem Leben absolut sinnvoll und unverzichtbar ist. In dem Moment, in dem er irgendwie würdigen kann, welche Funktion das Verhalten in bestimmten Kontexten hat, zeigt er diesen physiologischen Wechsel.



Einige Elemente von Physiologie

Atmung

Augen offen/geschlossen

Gesichtsfarbe

Muskelspannung

Haltung

Stimme: Tonlage, Lautstärke

Schweißproduktion

Wie kann ich meine Zustände verändern?

Veränderung der Physiologie

So tun als ob Prinzip (nach Vaihinger)

Gute Gedanken (positives Denken)

Gezielter Einsatz der Submodalitäten

Anker setzen und nutzen

Schöne Momente

**Erinnere Dich an den schönsten Momente Deines Lebens und
versetze Dich intensiv hinein:**

Was siehst Du?

Was hörst Du?

Was fühlst Du?

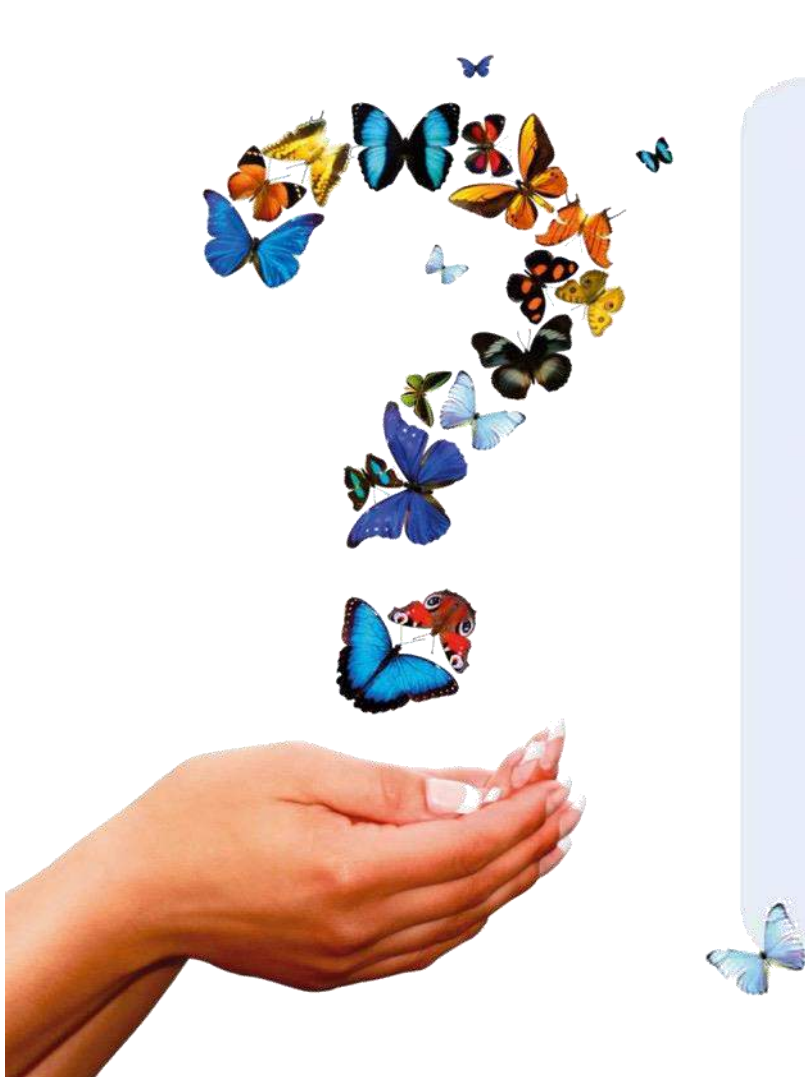
**Mach das Gefühl so intensiv wie möglich.
Lass Dir Zeit.**





Fokus

Morgenprogramm



Morning Questions

Wenn wir uns Fragen stellen, dann versucht unser Biocomputer sie zu beantworten. Stelle Dir daher Fragen, die Deine Aufmerksamkeit in die richtige Richtung lenken, z.B.

- Was begeistert mich?
- Was macht mir Freude?
- Wofür bin ich dankbar?
- Worauf bin ich stolz?
- Worüber bin ich leidenschaftlich?
- Wen liebe ich? Wer liebt mich?



Titelstory aus der JETZT ERFOLGREICH



„Aus Apfelbrei kann
man halt keinen
knackigen Apfel
mehr machen.“
Oder doch?

Gestalte einen WOW-Tag!



Höre Deine Lieblingsmusik

Genieße Dein Frühstücksritual (Kaffee, heiße/kalte
Dusche, lesen ...)

Küsse Deine Frau/Deinen Mann

Umarme Dich selbst

Anwendungsbeispiele für State-Management

Motivation



Anwendungsbeispiele für State-Management

Präsentationen



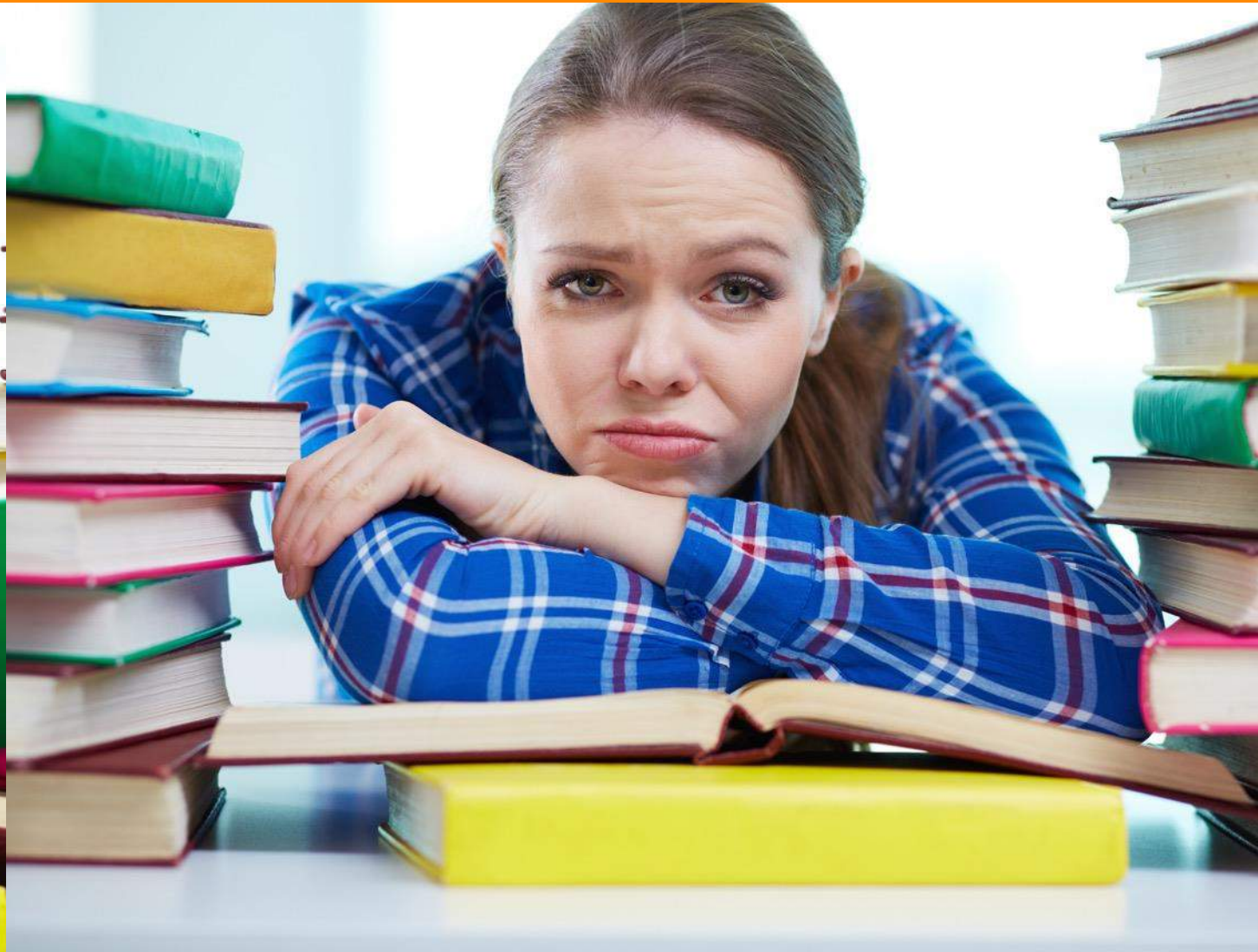
Anwendungsbeispiele für State-Management

Prüfungen



Anwendungsbeispiele für State-Management

Lernen



Anwendungsbeispiele für State-Management

Konflikt-Gespräche



Anwendungsbeispiele für State-Management

Sport



Anwendungsbeispiele für State-Management

Liebe

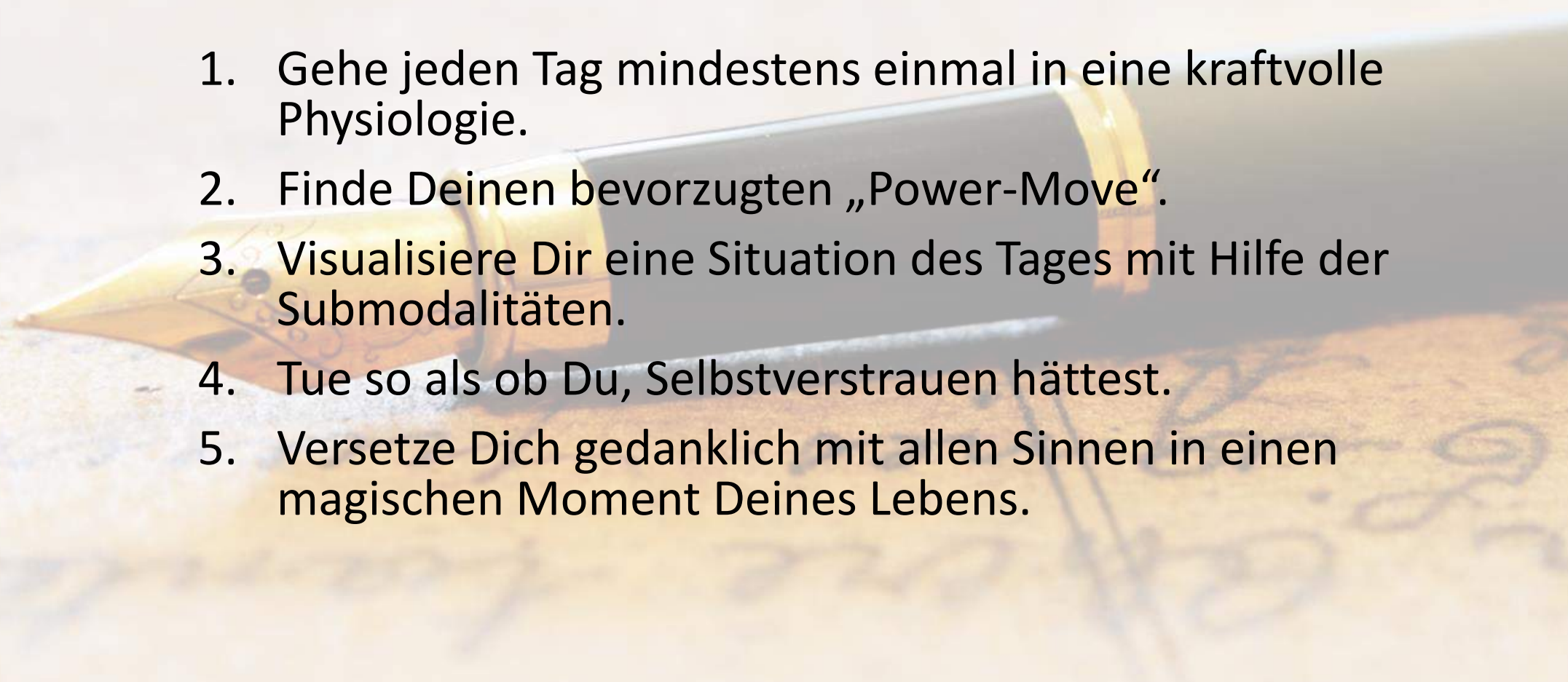


Anwendungsbeispiele für State-Management

Umgang mit Kindern



Trainings-Aufgaben

- 
1. Gehe jeden Tag mindestens einmal in eine kraftvolle Physiologie.
 2. Finde Deinen bevorzugten „Power-Move“.
 3. Visualisiere Dir eine Situation des Tages mit Hilfe der Submodalitäten.
 4. Tue so als ob Du, Selbstvertrauen hättest.
 5. Versetze Dich gedanklich mit allen Sinnen in einen magischen Moment Deines Lebens.