

Anwendungs- und Transferübungen

Techniken-Übersicht

Name der Technik	Wie geht sie? (kurz)	Was macht man damit?	Ganz konkrete Beispiele
Anker setzen	Ressourcengefühl herstellen und dann durch geeignete Bewegung/Bild/Worte etc. speichern	Positives Gefühl festhalten; In schwierigen Situationen Ressourcen aktivieren	1) Top-Sportler ankert sich starken Siegeswillen mit dem Startschuss 2) Mutter ankert sich Geduld & inneren Frieden für „Geschrei-Situation“ durch Handberührung 3) Schüler ankert sich Zuversicht auf seinem Füller, um die Prüfung besser zu bewältigen
Anker verschmelzen			
6 Step-Reframing			
Swish			
....			

Lebensbereiche meistern



1

Partnerschaft

2

Führung

3

Umgang mit Kindern

4

Selbstcoaching

5

Sport und viele mehr

Lebensbereiche meistern

1

Partnerschaft



- ✓ Besser miteinander reden: Aufmerksame Wahrnehmung, Rapport herstellen durch Spiegeln.
- ✓ Meta-Modell-Fragen stellen, wenn der Partner von der Arbeit kommt. Positiv reinfagen. Das Gefühl mit VAKOG intensivieren. Gemeinsam den Erfolg feiern und ins Partnerschafts-Glücks-Tagebuch eintragen (ankern).
- ✓ Bei Uneinigkeiten und Konflikten (z.B. zu den Kindern) Wahrnehmungspositionen 1-2-3 mit sich selbst durchführen, um neue Perspektive zu gewinnen.
- ✓ Genaues Kalibrieren bei körperlicher Intimität, Wünsche des anderen erspüren und vorwegnehmen
- ✓ usw.