

NLP-Coachings gegen Prüfungsstress

ERFAHRUNGSBERICHT

Karin Breitenstein,
karin.breitenstein@gao.ch

Im Hinblick auf die praktische Shiatsu-Prüfung waren zwei Themen wichtig für mich: mein Umgang mit Kritik und meine Zentrierung, der Kontakt zu meinem Hara (Zentrum / Bauchraum). Die beiden NLP-Coachings, die ich in diesem Zusammenhang erleben durfte, waren mir eine grosse Hilfe.

Obwohl ich auf der intellektuellen Ebene weiss, dass es günstig ist, Kritik als Feedback und nicht auf der Identitätsebene anzunehmen, gelingt mir dies in der Praxis bei weitem nicht immer. Das Coaching hat mir gezeigt, wo die Wurzel für mein Verhalten liegen könnte. In einer Trance konnte ich zumindest einen Teil davon aufarbeiten.

In Stresssituationen habe ich die Tendenz, den Kontakt zu meiner Mitte zu verlieren, was im Shiatsu denkbar ungünstig ist. Ohne mein Hara zu spüren, kann im Shiatsu gar nichts stattfinden. Wenn ich aber den Kontakt zu meinem Hara herstellen kann, ist der bedeutendste Schritt bereits getan. Mein NLP-

Coach führte mich durch einen Prozess, der zum Ziel hatte, assoziiert in meinen Körper zu kommen und meine Mitte zu spüren. Wir haben dieses Gefühl in verschiedenen Sinneskanälen geankert. Bis zur Prüfung machte ich jeden Tag ein Übungsprogramm, das mich wieder zu diesem Gefühl führte. So war es mir möglich, trotz der Prüfungssituation meine Nervosität in Grenzen zu halten und durch meine eigene Zentrierung zumindest zeitweise eine Verbindung zu meinem Partner aufzubauen. Ich war mit meinem Shiatsu unter diesen Prüfungsumständen zufrieden.

So habe ich genau das erlebt, was NLP besonders wertvoll macht: Es unterstützt mich sowohl in meinem eigenen Entwicklungsprozess wie auch bei der kontinuierlichen Verbesserung meiner verbalen und non-verbalen Arbeit mit Kunden

Weiterbildung zum LernCoach (nlpaed)

Ausbildung mit Zertifikat – anerkannt durch den Verband nlpaed

Leitung: Karin Pagel und Dr. Franz Karig

Zielgruppe: (Künftige) Lernberater/LernCoaches, Lehrer und andere pädagogisch interessierte NLPler

Vorbedingung: NLP-Practitioner

Inhalte: Zwei erfahrene Lerncoaches geben Wissen und Erfahrung weiter. Hier bietet sich für NLP-Practitioner und -Master eine neue Möglichkeit, in vier Lernblöcken (7,5 Tage) ihr bereits vorhandenes Wissen und Können zu einem beruflichen Standbein auszubauen und ihre persönliche und berufliche Zufriedenheit zu steigern.

1. Block «Schnupperblock» zum Kennenlernen: Das LernCoaching – Grundlagen und Überblick (kann einzeln gebucht werden – €180); 2.+3. Block: Lernstrategien, Motivation, Konzentration, Ich-Stärkende Maßnahmen, Selbstorganisation; 4. Block: Integration, Teilnehmer-Präsentationen, Zertifizierung.

Orte: **Berlin** (Start: 4. Nov. 2005) und **Augsburg** (Start: 3. Febr. 2006)

Investition: € 980; «Early Bird»-Angebot: – 5%. Sonderkonditionen – sprechen Sie uns an!



Weitere Einzelheiten + Anmeldung: www.LearnCoach-nlpaed.de