

# Mit gutem Selbstmanagement zum Marathon



**Bernadette Wagner**  
b.wagner@  
zentrum-gelassenheit.ch

Eine Woche vor dem ersten Lucerne-Marathon war ich zwar körperlich fit, doch emotional stimmte etwas nicht. Meine inneren Bilder zeigten eine langsame Läuferin, die sich tapfer durchkämpft. Das war kein lustvolles Bild und Gefühl für mich. Doch wusste ich, dass ich diesen K-Zustand mit NLP in einen K+ Zustand verändern kann und will.

Der Workshop «Embodiment und NLP» von Arpito Storms am NLP-Kongress, brachte mir rechtzeitig meine gewünschte Haltung. Die Metapher «Fluss» und die Qualitäten «fliessen, freudig und mit Schub vorwärts dem Ziel entgegen gehen», liessen mich lustvoll meine beste Marathonzeit laufen. Nicht genug. Der Zieleinlauf war nicht mit einem roten, sondern mit einem blauen Teppich, im Blau meines Flusses, ausgelegt. Ein unglaublich gutes Gefühl. Danke, Arpito, für die neu erworbene Ressource.

Hier Arpito's Übung für Selbstmanagement:

- Formuliere deine Wunschhaltung in einem Ziel-Kontext (was genau möchtest du wann und wo genau?)
- Erarbeite sinnlich konkret die gewünschten Körper-Eigenschaften die geeignete Wunsch-Metapher und den passenden inneren Dialog dazu
- Führe es aus und teste es aus. Stelle dir auch vor, du würdest es in deinem Ziel-Kontext durchführen. Teste es so oft, bis du zufrieden bist und verankere es anschliessend.



- GFK Seminare mit zert. GFK-Trainerin
- Teamentwicklung
- Coaching

The Coaching Company  
+ 41 (0)44 500 99 99  
vera.heim@tcco.ch

**GRATIS** Einführungsseminar gewinnen\*

## "Gewaltfreie Kommunikation"

Besuchen Sie [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch) und gewinnen Sie:

- ein gratis GFK Einführungsseminar im Wert von 580 Franken
- eine 50%-Ermässigung auf ein GFK Einführungsseminar
- das Buch "Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache des Lebens" von Marshall B. Rosenberg im Wert von 35.50 Franken

**oder** melden Sie sich direkt für ein GFK Einführungs- oder Vertiefungsseminar an.

\* Teilnahmeschluss Mo., 11. Mai 2009, keine Barauszahlung oder Kumulation