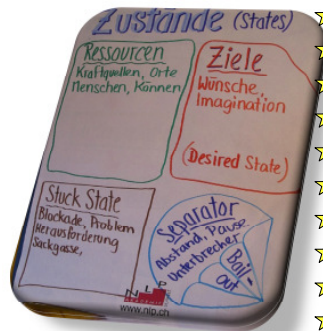
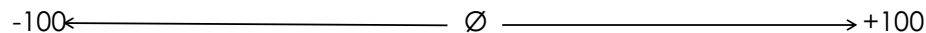


Challenge-Karten

Herausforderungen, Probleme, Start, Blockade, Sackgasse, unerfüllte Wünsche, Neuorientierung,



Bewertung der Problematik auf einer Skala von minus 100 bis plus 100



Version: Challenge_Karten_web_200222uf.docx

Abgrenzung

Aggressivität

Agoraphobie (Platzangst, Kontrollverlust)

Angst

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

Angst vor (emotionaler) Nähe

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

Angst vor Menschen (Enge)

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

Angst vor Neuem

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

Ärger

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

Beziehung zu Vater / Mutter Familie

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

bin auf eine Person allergisch

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

bin nie gut genug

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

bin zu pflegeleicht



bin zu streng mit mir



Bindungs-angst



Blockierung



Blues

nicht zuordenbare Melancholie



Eifersucht



Einschränkender innerer Dialog



Entscheidungs- probleme



Enttäuschung



fehlendes Selbstvertrauen



Flirten als Stress



Flugangst



fühle mich allein gelassen



Gehässigkeit



gestörte Kommunikation



harmoniesüchtig



Hemmung

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

Höhenangst

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

ich bin zu perfektionistisch

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

ich bin zu nachtragend

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

ich bin zu schüchtern



ich gebe zu leicht nach



ich kümmere mich zu viel um andere



ich möchte zu viel Aufmerksamkeit



ich möchte zu viel Klarheit



ich muss leisten, um geliebt zu werden



ich nehme mich zu wichtig



ich nehme mir keine Zeit für mich



***Ich tue etwas,
was für mich nicht
stimmt***



***ich vergesse
mich selbst***



***Ich verharre in
der Komfortzone***



***Ich vermeide
Konflikte***



Ich verstehe mich selber nicht.



***ich will aber mach's nicht:
andere ausreden lassen***



***ich will aber mach's nicht:
ruhig bleiben***



***ich will aber mach's nicht:
weniger essen***



**ich will aber mach's nicht:
mehr Sport**



**ich will aber mach's nicht:
mehr
Gelassenheit**



innerer Konflikt



**kann mich nicht
durchsetzen**



**kann mich nicht
entscheiden**



**kann mich zu
wenig
abgrenzen**



**kann mich zu
wenig
einbringen**



**kann nicht nein
sagen**



kann nicht visionieren



Konflikte



Kontrollverlust (habe 'es' nicht unter Kontrolle)



kritischiere mich selber



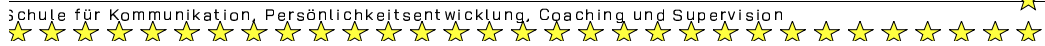


61/120

Lampenfieber

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten

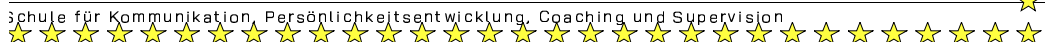


63/120

Liftangst

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten

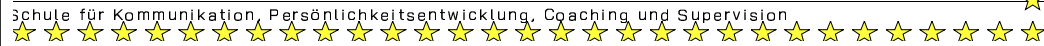


62/120

Lebenskrise

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten



64/120

Liebeskummer

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten



mangelnde Kreativität



mangelnder Antrieb



mangelndes Selbstbewusstsein



Motivations- mangel



Mühe Sachen zu Ende zu bringen

Nehme mich zu wenig wichtig

Neid

Panik

persönliche Inkongruenz



Phobie



plötzliche Ungeduld



Prokrastination (Aufschieben)



Prüfungsangst

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten



Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

rechthaberisch

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten



Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

Ruhe bewahren

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten



Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

sage meine Meinung nicht

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten



Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

Scham

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

schöpfe mein Potential nicht aus

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

Schwarzseherei

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

Selbstwirksamkeit, mangelnde (ich kann etwas bewirken)

Challenge-Karten



NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

Sinnlosigkeit



Sprachlosigkeit



Stress



Sucht



89/120

Trauer

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten



Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

90/120

Tunnelangst

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten



Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

91/120

Überforderung

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten



Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

92/120

übernehme zu viel Verantwortung

NLP Akademie Schweiz
Buckstrasse 13, CH-8422 Pfungen-Winterthur
+41 52 315 52 52
www.nlp.ch | info@nlp.ch

Challenge-Karten



Schule für Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Supervision

übernehme zu viel Arbeit



übernehme zu viel Verpflichtung



übernehme zu wenig Verantwortung



übernehme zu wenig Arbeit



übernahme zu wenig Verpflichtung



unangemessenes Verhalten



unbegründete Schuldgefühle



ungezügelt Temperament



unkontrollierbare Gefühle



Unlust



Unsicherheit



verletzt durch Feedback



Verletztheits- gefühl



verliere die Kontrolle



Versagens- angst



versteh meine Reaktion nicht



Verwirrung



will allen gefallen



Wut



Wutausbrüche



Zerrissenheit



Zerstreuung



ziehe mich zurück



Ziellosigkeit



zu stark im Aussen orientiert



Zwang



zwanghafte Reaktionen

