

TrainerIn-Modell

Leadership: Den eigenen Trainerstil entfalten

Generatives NLP nach Robert Dilts

Kreiere am Boden neun gleich grosse Quadrate, die in drei Reihen und drei Spalten angeordnet sind, wie unten abgebildet. Die untere Reihe von Quadraten repräsentiert die **Vergangenheit**. Die mittlere Reihe repräsentiert die **Gegenwart**. Die obere Reihe repräsentiert die **Zukunft**. Die linke Spalte von Quadraten repräsentiert die **zweite Position**. Die mittlere Reihe repräsentiert die **erste Position**. Die rechte Reihe von Quadraten repräsentiert die **dritte Position**. Also repräsentiert das mittlere Quadrat die **erste Position Gegenwart**.

Meine Berufung als TrainerIn

	Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
2. Position GEFÄHRTE	A.	B.	C.
1. Position ICH	D.	E. Einstieg mit Deinem innigen Wunsch, TrainerIn zu sein	F.
3. Position BEOBACHTER	G.	H.	I.

1. Bündle alle Zeiten, in denen Du den Wunsch und die Berufung gespürt hast, TrainerIn zu sein und mach Dich bereit, diesen Berufung zu intensivieren und anzureichern um sie vollständiger in Dein Leben zu bringen. Stell Dich damit in die **Position ICH/Gegenwart auf Feld E** und erlebe Dich mit Deiner Berufung vollständig -- sieh was Du siehst, hör, was Du hörst und fühle, was Du fühlst im Zusammenhang mit Deiner Berufung. Berühre jetzt den Teil Deines Körpers, in dem Du Deine Berufung spürst.
2. Während Du diesen Teil Deines Körpers berührst, erlaube Deiner Berufung sich auszudehnen und zu intensivieren, während Du langsam in die **erste Position Zukunft Feld F** gehst. Beobachte, wie sich Deine Berufung dadurch verstärkt und bereichert indem sie sich in Deiner Zukunft erfüllt. Dreh Dich nun zu "Dir" in der ersten Position Gegenwart Feld E um und gib ihr oder ihm eine Botschaft, die Dein tiefes Verständnis davon reflektiert, was wichtig ist.
3. Kehre jetzt physisch in die **erste Position Gegenwart Feld E** zurück, sieh Dich selbst in der ersten Position Zukunft Feld F und empfang die Botschaft von Deinem zukünftigen Selbst. Achte darauf und bringe zum Ausdruck, wie diese Botschaft Deine Erfahrung noch mehr bereichert.

4. Denke jetzt an jemanden, der in der Zukunft mit Dir zusammen sein wird. Und während Du den Teil Deines Körpers berührst, in dem Deine Berufung lebendig ist, gehe langsam in **die zweite Position Zukunft Feld C** und werde diese Person, die mit Dir in der Zukunft zusammen sein wird. Jetzt drehe Dich zu "Dir" in der ersten Position Gegenwart Feld E um und gib ihr oder ihm eine Botschaft, die Dein tieferes Verständnis davon reflektiert, was wichtig ist.
5. Kehre jetzt physisch in die **erste Position Gegenwart Feld E** zurück, sieh Dich als die gewählte Person in der zweiten Position Zukunft Feld C und empfange die Botschaft von Deiner zukünftigen GefährtIn. Achte darauf und bringe zum Ausdruck, wie diese Botschaft Deine Erfahrung Deiner Berufung noch mehr bereichert.
6. Denke jetzt daran, wie es ist, ein freundlicher Beobachter zu sein. Und während Du den Teil Deines Körpers berührst, in dem Deine Berufung lebendig ist, gehe langsam in **die dritte Position Zukunft Feld I**. Werde eine freundliche BeobachterIn der Beziehung zwischen den beiden die in erster Position Zukunft, "DU" selbst, und in zweiter Position Zukunft, Deine GefährtIn, stehen (Feld F und Feld C). Dreh Dich nun zu "Dir" in der ersten Position Gegenwart Feld E um und gib "Dir" eine Botschaft, die Dein tieferes Verständnis davon reflektiert, was wichtig ist.
7. Kehre jetzt Physisch in die **erste Position Gegenwart Feld E** zurück, schau zu der freundlichen BeobachterIn in der dritten Position Zukunft Feld I und empfange die Botschaft von Deiner zukünftigen freundlichen BeobachterIn. Achte darauf und bringe zum Ausdruck, wie diese Botschaft Deine Erfahrung Deiner Berufung noch mehr bereichert.
8. Denke an jemanden, der in der Gegenwart Dein Leben mit Dir teilt. Und während Du den Teil Deines Körpers berührst, in dem Deine Berufung lebendig ist, gehe langsam in **die zweite Position Gegenwart Feld B** und werde die Person, die Dein gegenwärtiges Leben mit Dir teilt. Dreh Dich nun zu "Dir" in der ersten Position Gegenwart Feld E um und gib ihr oder ihm eine Botschaft, die Dein tieferes Verständnis davon reflektiert, was wichtig ist.
9. Empfange von **Feld E** her diese Botschaft und bringe zum Ausdruck, wie diese Botschaft Deine Erfahrung Deiner Berufung noch mehr bereichert.
10. Mit Anker in **Feld H als freundliche BeobachterIn aus der Gegenwart** Botschaft senden, die Beziehung reflektiert zwischen GefährtIn und Dir in der Gegenwart (Felder B und E).
11. Auf **Position E** empfangen und formulieren.
12. Reise in die Vergangenheit, indem Du Deinen Anker der Berufung aktivierst. Werde zu Deinem jüngeren ICH in der **Vergangenheit und gehe in die 1. Position Feld D**. Dreh Dich zu "Dir" in der Gegenwart und gib ihr oder ihm eine Botschaft, die Dein tieferes Verständnis davon reflektiert, was wichtig ist.
13. Empfange aus der **Position E Gegenwart** und formuliere Deine Bereicherung.
14. Gehe in **Position A** und werde zu **einer Person**, die Dein Leben mit Dir geteilt hat. Dreh Dich zu "Dir" in Position E Gegenwart und formuliere die Botschaft.
15. Auf **Position E** empfangen und formulieren.

16.Zu **Position G**: Werde eine freundliche **BeobachterIn in der Vergangenheit**, nimm die Beziehung zwischen “Dir” und Deiner GefährtIn in der Vergangenheit wahr (Felder A und D) und beobachte auf freundliche Weise Dein ganzes Leben. Dreh dich zu “Dir” in der Gegenwart Feld E und gib ihr oder ihm eine Botschaft, die Dein tieferes Verständnis davon reflektiert, was wichtig ist..

17.Empfange aus erster **Position Gegenwart Feld E**.

18.Während Du jetzt wieder in der ersten **Position Gegenwart Feld E** stehst, empfange alle Botschaften, die aus allen Richtungen kommen. Höre zu, wie all die Botschaften sich zu einem Chor von Stimmen zusammenfinden, die Dich anmutig umgeben und zu einem einzigen Ton werden.

19.Während Du diesem Ton zuhörst und die Intensität Deiner Berufung in jedem Teil Deines Körpers spürst, erlaube einer Metapher aufzutauchen, die Deine Gefühle repräsentiert. Werde die Metapher und erlaube Deinem Körper, diese Metapher in Bewegung auszudrücken. Und jetzt beobachte, auf wieviele Arten und Weisen diese Berufung fortfahren wird, sich in Deinem Leben auszubreiten.

