

„Widerstehen können“ am 10. Mai 2014:

Workshop: Tief verankern, was wir wirklich wollen

Im Entspannungserleben des Autogenen Trainings haben die sog. „Vorsatzformeln“ die Aufgabe, als autohypnotische Suggestionen erwünschte Verhaltensweisen und Zustände lösungsorientiert im Unterbewussten so zu verankern, dass es uns gelingt, nach und nach hinderlichen Strukturen in der Gegenwart widerstehen und uns nach und nach von ihnen verabschieden zu können.

In der herkömmlichen Literatur zum AT wird hierzu eine Vielzahl präfabrizierter Formeln, passend auf alle möglichen Problemzustände, angeboten.

Ein aus dem Zielfindungsprozess und den Ankertechniken des NLP heraus weiterentwickeltes Format gestattet die Generierung sehr eleganter – weil individuell maßgeschneiderter – Formeln, die, in die tägliche AT-Praxis integriert, eine sehr hohe Wirksamkeit entfalten können.

Einführung mit Demo und Übungen

Reinhard F. Spieß