



## Neues vom Ute Griessl Institut – Dezember 2017

Ihr Lieben!

Alle Jahre wieder verkürzt das Weihnachtsfest mit seinem aufwändigen Vorlauf die zweite Jahreshälfte glatt um drei Wochen! Es sind Wochen, in denen man doppelt arbeitet und nichts geschafft kriegt. Oder? Es wäre einen Versuch wert, sich diese drei Wochen nicht rauben, sondern schenken zu lassen: Als Zeit der Ruhe und des Genusses, als Zeit der Stille oder der besonderen Musik, als Zeit der Freundschaft und des Gesprächs, als Zeit der Liebe und der Geschenke. Einfach mal die Prioritäten umstellen!

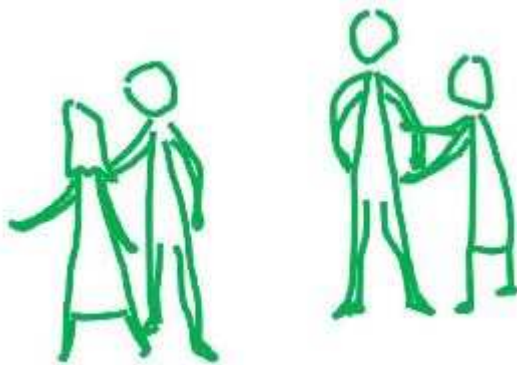
Zu lesen gibt es dieses Mal

1. **Familienaufstellung Sa, 6. Januar 2018**
2. **Zum Vormerken: NLP-Kompaktseminare 2018**
3. **Übung: Gesundheit auf sieben Ebenen**
4. **Trainer-Assistenz: Sebastian Heilmann**
5. **Eine Geschichte von Herrn J: Im Bade**

Also, seid herzlich begrüßt von *Renate und Ute*

### **Familienaufstellung:**

**Samstag, 6. Januar 2018 von 10:00 – 17:00 Uhr**



Leitung: Ute Griessl und Renate Biebrach.

Es ist eine offene Gruppe für Leute, die in unserer NLP-Ausbildung waren oder sind. Sie ist ebenso offen für Leute ohne Vorlauf. Wer noch nie bei einer Aufstellung war, kann sich gerne telefonisch anmelden. Dann können wir ein paar Einzelheiten besprechen. Nähere Auskunft gibt auch der Blog auf unserer Homepage: <https://www.nlp-kaiserswerth.de/wie-geht-aufstellung/>

Ansonsten bitte Anmeldung per mail oder per Post. Man kann einen Flyer anfordern oder von der Homepage herunterladen: [www.nlp-kaiserswerth.de/Aktuelles](http://www.nlp-kaiserswerth.de/Aktuelles).

## **2. Zum Vormerken: Kompaktseminare 2018** **Jahresthema: Persönliche Entwicklung. Vier Wege.**

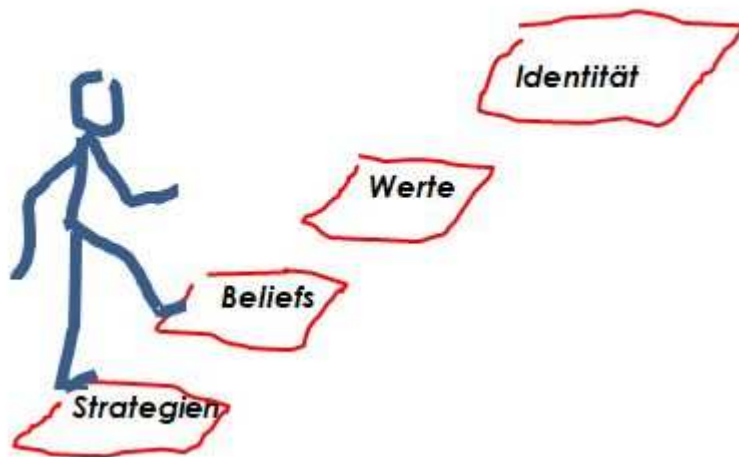
In diesen Tagesseminaren 2018 bringen wir aktuelle, effektive NLP-Tools mit den Idealen archaischer Kulturen zusammen. Es entsteht das Bild einer kompetenten, verantwortungsbewussten Persönlichkeit, die im Einklang mit der Umwelt lebt. Und dazu gibt es wohltuende Übungen aus dem NLP, die uns diesen Idealen – des Kriegers, des Heilers, des Sehers und des Lehrers - Schritt für Schritt näher bringen. Es sind Seminare für Männer und Frauen: Auch die Innere Kriegerin, die Heilerin, die Seherin und die innere Weisheit der Frauen werden maßgeblich gestärkt.

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| Samstag, 03. März 2018.  | Stark: Den Inneren Krieger entwickeln.<br>Mut und Ausdauer zeigen           |
| Samstag, 05. Mai 2018.   | Gesund: Den Inneren Heiler wirken lassen.<br>Bewusstheit und Geduld lernen. |
| Samstag, 29. Sept. 2018. | Kreativ: Den Inneren Seher befragen.<br>Visionen und Wahrheiten teilen.     |
| Samstag, 10. Nov. 2018.  | Klug: Den Inneren Lehrer hören.<br>Neue Perspektiven gewinnen.              |

## **3. Übung: NLP und Gesundheit.** **Die offenen Geheimnisse der Gesunden.**

Das Buch mit diesem Titel ist ein NLP-Klassiker aus den neunziger Jahren. Die Autoren, Ian McDermott und Joseph O'Connor wenden die wichtigsten Konzepte der NLP-Ausbildung auf das Thema Gesundheit an. Es geht darum, was wir selbst für unsere Gesundheit tun können, wie wir einen gesunden Lebensstil entwickeln und beibehalten.

Besonders eindrucksvoll ist die Anwendung der „Sieben logischen Ebenen“ nach Robert Dilts auf die Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins:



### **Gesundheit auf sieben Ebenen**

*Erinnere Dich an eine Zeit, in der Du Dich richtig gesund gefühlt hast. Nimm eine konkrete Situation aus Deiner Erinnerung und tauche noch einmal ganz hinein: Wo warst Du damals? Wie sah es dort aus? Wann war das? Erinnere Dich an die Jahreszeit, an die Tageszeit . . . Wer war außer Dir noch da? Welche Beziehungen spielten damals eine wichtige Rolle?*

1. Was hast Du in der Situation, die Du vor Augen hast, gerade gemacht? Was hast Du damals beruflich hauptsächlich gemacht?

2. Welche Deiner Fähigkeiten hast Du damals genutzt?

3. Welche Ziele hast Du verfolgt?

4. Wie hast Du damals über die Situation gedacht? Über Dich selbst? Über das Leben? Über Gesundheit?

5. War für Dich Gesundheit damals ein selbstverständlicher, natürlicher Zustand? Schien Dir Gesundheit leicht oder schwer erreichbar? Warum und wozu wolltest Du damals gerne gesund sein?

Gab es etwas, was Dir noch wichtiger war als die Gesundheit?

6. Wie fühlst Du Dich als gesunder Mensch? Was ist Deine Aufgabe im Leben? Inwiefern kannst Du diese Aufgabe besser erfüllen, wenn Du gesund bist? Wie trägt Deine Gesundheit zu Deinem Selbstwertgefühl bei?

4. Wenn Du an die Menschen denkst, mit denen Du verbunden bist . . . und wenn Du an die Natur denkst, mit der Du verbunden bist..., wie hängen für dich Gesundheit und diese Verbundenheit zusammen?

#### 4. Trainer-Assistenz: Sebastian Heilmann



**Sebastian Heilmann** ist NLP-Mastercoach und NLP-Trainer, und er hat mit NLP noch Einiges mehr vor! Zurzeit assistiert er bei uns im Practitioner- und im Trainerkurs. Er strebt den NLP-Lehrtrainer/DVNLP an und wird dann selbst Ausbildungskurse leiten. Hier am Flipchart zeigt er, wie man (ganz im Geiste des NLP-Gründervaters John Grinder) NLP-Formate unterrichtet.

Nach Ausbildung und Studium in Pädagogik und Theologie war Sebastian Heilmann in der kirchlichen Bildungsarbeit und als Jugendreferent tätig. In seiner Praxis in Aschaffenburg begleitet er seit 2014 Menschen jeden Alters auf ihrem Lebensweg. In der Organisationsberatung hat er die Schwerpunkte in den Bereichen Arbeitsbewältigung, Gesunderhaltung, Kommunikation, Teamentwicklung, Konfliktmoderation und wertschätzende Führung.

<https://www.mehr-moeglichkeiten.de>

#### 5. Eine Geschichte von Herrn J.

##### Im Bade

Ich war urlaubsreif! Ich sehnte mich danach, den Tag zu verträdeln, für nichts zuständig zu sein, kein Programm, keine Leute. Meine Wahl fiel auf einen kleinen Badeort im Schwarzwald, wo man im warmen Wasser planschen und ganz viel schlafen kann. Zu meiner Überraschung bot J. an, mich zu begleiten. Er wollte wandern und vor allem allein sein. Unsere junge Mannschaft besann sich auf das Studium, auf die Eltern und flog auseinander.

J. und ich fuhren also in den Schwarzwald, wo ich in einem kleinen, plüschigen Hotel zwei Zimmer gebucht hatte. Die Hauptattraktion des Ortes war die Therme mit

Schwimmbecken drinnen und draußen, Sauna, Massage, Solarium, und eine spärlich besuchte Cafeteria. Ideal für mich! Die meiste Zeit lag ich im weißen Bademantel, den man dort leihen konnte, auf der Liege, ein Buch griffbereit, aber zu müde zum Lesen.

Die Luft war schwer von dem Thermalwasser. Das Plätschern und Rauschen des Badebetriebs drang gedämpft an mein Ohr. Kein Kindergeschrei. Für Kinder war das nichts. Es war für Leute mit Rheuma, kaputten Gelenken und Übergewicht.

Dann plötzlich der Auftritt von J. im weißen Bademantel, jung, rank und schlank. „Das Wetter ist so scheußlich!“, entschuldigte er sich. Er belegte die Liege neben mir und schwieg. Neben ihm lag ein älterer Herr. Es schien sein Stammplatz zu sein; ich hatte ihn jeden Tag dort gesehen: „Junger Mann“, wandte er sich an J., „wie gefällt es Ihnen hier?“ Bevor J. antworten konnte, fuhr er fort: „Ich finde es angenehm, aber es wird gar nicht besser mit meinen Schmerzen. Ich bin vor 38 Jahren hierhin gezogen wegen meiner Knochen, aber es bringt nichts!“ J. setzte sich auf und schaute den Mann prüfend an. Dann fragte er langsam: „Wollen Sie gesund werden?“ Schweigen. Dann stotterte der Mann: „Ich habe keinen Menschen, der sich um mich kümmert. Wie soll ich gesund werden?“ J. nickte: „So jedenfalls nicht! Ziehen Sie sich an, gehen Sie nach Hause!“

„Sie haben recht.“, sagte der Mann, stand auf, packte seine Sachen und ging. Am Abend trafen wir ihn im Restaurant, gut gekleidet und mit sichtlichem Vergnügen speisend. „Bitte!“, sagte er, „Darf ich Sie zu einem Glas Wein einladen? Sie haben mir sehr geholfen! Ich fahre morgen nach Berlin!“ Seine Augen leuchteten. „Meine Operation habe ich abgesagt. Der Arzt ist mir böse. Und das ist mir egal!“ Fröhlich hob er sein Glas, und wir stießen mit ihm auf sein neues Leben in Berlin an. Er war voller Pläne: Alte Freunde wieder treffen und eine kleine Galerie aufmachen. „Und immer auf die eigene Seele hören!“, ergänzte J. So feierten wir seine Genesung.

Der Arzt allerdings hatte wohl Erkundigungen eingezogen, wer im Kurbad seinen Patienten zum Abbruch der Behandlung bewogen hatte. – Jedenfalls zeigte mir J. ein paar Tage später einen Brief von diesem Arzt. Da war von ‚völlig unverantwortlicher Einmischung in die Therapie‘ die Rede, von ‚esoterischen Heilungsversprechen eines Laien‘. Und er kündigte ein Nachspiel an. J. warf den Brief weg. – *Nach Johannes 5, 1-14*