

## Neues vom Ute Griessel Institut

### Newsletter September 2017

#### 1. Systemische Familienaufstellung

##### Samstag, den 9. September 2017

Vielleicht wusstest Du noch gar nicht, dass Du am Samstag, den 9. September Zeit hast und Lust auf ein mentales Abenteuer.



Aber wenn sich das jetzt so ergibt, melde Dich noch an! Wir hätten noch Platz für drei Personen. Methodisch sind wir bei der Familienskulptur nach Virginia Satir verortet. Flyer mit Details und Anmeldeformular auf unserer Webseite.

[https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2017/07/Aufstellung\\_09\\_2017-1.pdf](https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2017/07/Aufstellung_09_2017-1.pdf)

#### 2. Gelassen reagieren. NLP und Stressbewältigung

##### Samstag, 7. Oktober 2017 von 10:00 – 17:00 Uhr

Gelassenheit ist ein Sehnsuchtswort! Wir möchten gelassen reagieren, wenn die Kinder nerven und der Partner am Rad dreht. Wir möchten innere Ruhe bewahren, wenn der Chef Druck macht, wenn wir im Stau stehen. – So weit der Plan. Wir fallen aber immer wieder in den Stress-Modus, obwohl wir ziemlich viel über Stress wissen.



Wir wissen, was uns stresst. Und wir wissen, was bei Stress in unserem biologischen System abläuft. Wir ahnen, dass unser Leben ohne Stress nicht funktionieren würde, bzw. ziemlich langweilig wäre. Wir sind bereit, den Preis des Erfolges zu zahlen. Wenn aber der Stress überhandnimmt, hört der Spaß auf.

Zwischen diesen beiden Zuständen: Normaler Stress-Level und ungesunder Stress-Level setzt NLP ein - mit seinen Tools zur bewussten Selbststeuerung. Wie wir unter Stress unsere Selbststeuerung zurückgewinnen können, kann man in diesem Seminar erfahren.

Wir bitten um Anmeldung per Mail! <https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2017/07/Gelassen-reagieren.pdf>

## Neues vom Ute Griessel Institut

### 3. NLP-Ausbildung: Zahlen, Daten, Fakten...



**Das sind die am häufigsten genannten Ziele der Teilnehmer:** Berufliche Veränderung, z.B. Führungsaufgaben übernehmen, überzeugend auftreten, eine freiberufliche Existenz gründen, kurz: erfolgreich und zufrieden sein. Persönliche Entwicklung, z.B. den Selbstwert stabilisieren, ein selbstbestimmtes Leben führen, insgesamt glücklich und ausgeglichen sein.

**Das sind die Arbeitszeiten:** Es gibt vier Wochenend-Module – jeweils Do 17:30 – 21:30; Frei + Sa 09:45 – 18:15; So 09:45 – 15:15 Uhr, dazu ein Abendtermin im Monat. Testing und Zertifizierung Sa/So 09:45 – 18:15 bzw. 15:15 Uhr.

**Das sind die Termine:** 2. – 5. November 2017; 1. – 4. Februar 2018; 19. - 22. April 2018; 7. – 10. Juni 2018, Zertifizierung: 7./8. Juli 2018. Abendtermine bitte erfragen.

**Das sind die Kosten:** 2650,00 Euro – Ratenzahlung nach Vereinbarung. Frühbucherrabatt 200,00 Euro bis 10. September 2017.

**Das sind die Leistungen:** 130 Stunden in 18 Tagen; max. 15 Teilnehmer, zwei Lehrtrainerinnen vollzeitig anwesend. Qualifizierte Assistenz. Ausführliche Trainingsunterlagen. Curriculum und Zertifizierung nach den Standards des DVNLP.

**Anmeldung:** Flyer mit Formular auf der Webseite. <https://www.nlp-kaiserswerth.de/wp-content/uploads/2017/06/Pract-2017-2018.pdf>

### 4. Drei Übungen: Das Innere Kind spielen lassen

Ein besonders liebenswerter, vielleicht auch liebebedürftiger Teil unserer Persönlichkeit ist „kindlich“ im Sinne von spontan, lebendig, kreativ, lebensfroh und so süß, wie wir alle an guten, sonnigen Tagen unserer Kindheit waren. Es gibt auch die Schattenseite: verängstigt, traurig, hilflos und einsam, wie wir auch waren in den dunklen Stunden unserer Kinderjahre.

Die Psychologin Julia Tomuschat, Lehrtrainerin/DVNLP, leitet uns in ihrem zauberhaften Buch „Das Sonnenkindprinzip“ (2016) an, unsere sonnige Seite zu pflegen, zu stärken und das Leben wirklich zu genießen.

## Neues vom Ute Griessel Institut



Von über 80 alltagstauglichen Übungen möchten wir drei weitergeben:

Besonders wenn Du Erholung brauchst und einen Tag frei hast, kannst Du **mit Deinen inneren Impulsen experimentieren**: Du wachst ohne Wecker auf und spürst in Dich hinein: Aufstehen? Jetzt? – Und was dann? Wozu hast Du Lust? Was möchtest Du frühstücken - und wo? Und wohin zieht es Dich dann? Was möchtest Du machen? – Und so geht es den ganzen Tag: Du darfst alles. Du musst nichts. Am Abend ziehst Du Bilanz: Gut erholt? Und was würdest Du tun, wenn Du vollkommen frei wärest von Verpflichtungen und Verbindlichkeiten? Und was davon kannst Du vielleicht auch in Deinem normalen Alltag öfter haben?

Wenn Du in einer Familie lebst, **experimentiere mit den äußeren Impulsen**: Wenn Dein Kind Dich weckt und etwas von Dir will, sag einfach Ja. Tu ihm den Gefallen - bis der nächste Impuls von außen kommt. Vielleicht wird im Radio auf eine Veranstaltung hingewiesen, die Dich lockt. Dann geh dorthin. Oder Du siehst aus dem Fenster: Da fährt ein Bus vorbei. Du beschließt: Du solltest jetzt Bus fahren, egal wohin. An der Endhaltestelle lässt Du Dich überraschen und leiten von dem, was es dort gibt. Am Abend ziehst Du Bilanz: Gut erholt? Hat es Spaß gemacht? War es spannend? Und wie könnte Dein Leben sich entwickeln, wenn Du auf jeglichen Widerstand verzichtest und aufhörst, Dein Programm durchzuziehen?

Schließlich: Wenn Du nur fünf Minuten Zeit hast: **Umarme Dich!** Ja: schlinge Deine Arme um Dich und sage hörbar: „Ich mag mich.“ Wiederhole es so oft, bis Du ein glückliches Lächeln auf Deinem Gesicht spürst.

Mehr über die Arbeit mit dem Inneren Kind und NLP auf unserer Webseite

<https://www.nlp-kaiserswerth.de/nlp-blog/>

## Neues vom Ute Griessel Institut



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

Jack und Joe, die Zwillinge, hatten damit angefangen, ihre Selfie-Kultur in unsere Gruppe zu bringen. Überall, wo wir Station machten – und wir kamen ja viel herum, posierten sie vor einer gefälligen Kulisse und dokumentierten, wo wir gewesen waren und was wir gemacht hatten. „Für unsere Freunde zuhause“, sagten sie. Die eifrigste Leserin war, glaube ich, ihre Mutter. Mir war diese Technik immer etwas fremd. Aber J. teilte ihren Spaß und hatte kein Problem damit, wenn sie auch ihn fotografierten, vor allem aber sich selbst mit ihm. Das war ihre Art, ihre Bewunderung und Liebe zu zeigen.

Joe hatte die Idee, dazu coole Sprüche von J. zu zitieren. Joe mochte die poetische Sprache, mit denen J. sein Lebensgefühl und seine Idee von Gott ausdrückte. „*Seht die Vögel am Himmel*“ wurde ein Renner. Jeder wusste, wie der Spruch weitergeht: „*Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln nichts in Scheunen. Und unser himmlischer Vater ernährt sie doch.*“ - Der Spruch für die besorgte Mutter. Jack setzte mehr auf politische Aktion. Er wollte, wie er sagte, die Sache voranbringen und postete – auf einem Foto, das J. mit gerunzelten Augenbrauen zeigte - „*Ich bin nicht gekommen, Frieden zu bringen, sondern Streit.*“ Das hatte J. sicher auch einmal gesagt, aber so aus dem Zusammenhang gerissen verschob es die Akzente seiner Botschaft. Ich machte mir Sorgen.

Viele solcher Sprüche mit Fotos von J. wurden weitergegeben, „geteilt“, wie Jack stolz sagte – weit über den Freundeskreis der beiden Jungen hinaus. J. fand das harmlos. Ein gewisser Bekanntheitsgrad seiner Lehre war ihm sogar recht: „Wer nicht gegen uns ist, ist für uns!“, tröstete er mich. Nach einigen Monaten hatte er Fans im ganzen Land.

Es war einmal bei einem Spaziergang in der Mittagspause eines Seminars. Wir gingen durch einen Park, um uns nach langem Sitzen ein wenig die Beine zu vertreten. Wir kamen an einem Spielplatz vorbei. Eine der jungen Mütter erkannte ihn. Sie war ganz aufgeregt. „Das muss er sein, ich frag ihn einfach!“ Sie hob ihr Kind aus dem Sandkasten und folgte uns mit raschen Schritten. „Sie sind doch... ?!“ Er nickte. „Hier, bitte ein Foto!“ Sie drückte J. ihren sandigen Sprössling ans Herz und zückte ihr Handy. Indessen freundete sich J. mit dem verwirrten Kleinkind auf seinem Arm an: Ganz intensiver Augenkontakt, Lächeln, dann Schmusebacke und Klick, Klick, Klick. Behutsam setzte er das Kind ab.

Inzwischen waren auch die anderen Frauen vom Spielplatz gekommen, ihre Kinder an der Hand oder auf dem Arm. „Ach, bitte“, sagte die erste, „auch eins mit Tob!“ Sie bedeutete ihrer Freundin, auch ein paar Aufnahmen von ihrem Tobi mit J. zu machen.

## Neues vom Ute Griessel Institut

Jack ärgerte sich halblaut: „Wir sind doch kein Kindergarten!“ Und Peter schritt ein. Er trat zwischen J. und die Frauen und blaffte: „Bitte gehen Sie! Der Mann braucht seine Mittagspause. Wir arbeiten hier!“ - Aber J. wies seine Beschützer ungewohnt scharf zurecht. „Lasst sie! Sie dürfen gerne kommen!“ Und zu den Frauen sagte er freundlich: „So viel Zeit muss sein!“

Er ging in die Hocke und wartete: Welches Kind würde als nächstes auf ihn zukommen? Dann nahm er es hoch. Sie fuhren ihm durch den Bart und die Haare und schmiegt sich an ihn. – Liebe auf den ersten Blick. So posierte er mit sieben Kleinkindern nacheinander. Jedem legte er, bevor er es absetzte, die Hand auf den Kopf und flüsterte ihm einen Segen zu. Es waren sehr dichte Begegnungen. Die Frauen dankten ihm und gingen zum Spielplatz zurück, bewegt, verwirrt, leise.

Wir gingen in einem weiten Bogen zum Seminarhaus zurück. J. wollte noch etwas erklären: „Gott ist nicht nur für Erwachsene da. Im Gegenteil: Die Kinder sind viel näher dran! So wie Kinder auf uns zukommen, offen und voller Vertrauen, können wir viel von ihnen lernen! Wer auf Gott nicht so zugeht wie ein Kind, wird überhaupt nicht an ihn herankommen.“ Peter schwieg. Er musste nachdenken. *(Nach Markus 10, 13-16)*

Impressum: Dieser Newsletter wird herausgegeben vom Ute Griessel Institut in Düsseldorf-Kaiserswerth. Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Renate Biebrach, Alte Landstr, 172, 40489 Düsseldorf. Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Copyright © 2017. All rights reserved. Diese Mail wird aufgrund persönlich überlassener Kontaktdaten versandt und kann jederzeit abbestellt werden. <http://www.nlp-kaiserswerth.de/kontaktformular/>