



Ausgabe 1/2003

**GÜNTHER:**  
Gedanken über  
die Zeit!

**RUDOLF:**  
Ein Mensch  
(Eugen Roth)

**KLAUS:**  
Wünsche, Träume  
Erwartungen

**MAX:**  
5 Minuten  
Ewigkeit

**FRITZ:**  
Herr Herrlich  
Im Krankenhaus

## PELZIG!

### 1. NLP- Newsletter erschienen!

Die Beteiligung an der  
Pelzchen-Sammel-Aktion übertraf alle Erwartungen!

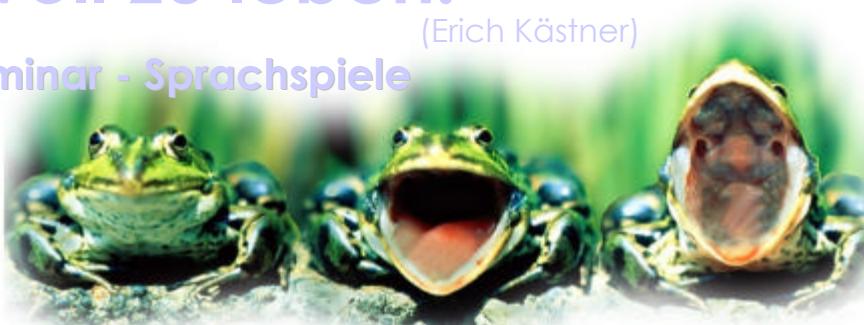


## SINN-VOLL?

Wenn wir aufhören zu  
lernen, hören wir auf,  
sinnvoll zu leben!

(Erich Kästner)

NLP-Seminar - Sprachspiele



## BOTSCHAFTEN?

### Hypnotische Sprachmuster!

Verdeckte Botschaften in Sätzen sind äußerst  
wirksam, denn sie sprechen das Unterbewußt-  
sein des Menschen an!



## Editorial

### Hallo Ihr Lieben!

Hier ist sie nun, die Erstausgabe unsers einzigartigen „Pelzchen-Letters“. Vielleicht habt Ihr ohnedies erwartet, dass wir gemeinsam etwas besonders schaffen - was auch immer Ihr erwartet habt, es ist Wirklichkeit geworden.

Ihr bekommt einen frühlingsbunten Pelzchenstrauß, unterschiedlich wie die Schneeflocken und prickelnd wie bester selbstimportierter Champagner, den man im Kreise der Herznächsten genießt.

Freut Euch auf pures Lesevergnügen und erwartet ein wahrhaft atemberaubendes Anker-Feuerwerk.

Und das Gute daran, Ihr könnt dies wiederholen, so oft und wann immer Ihr möchtet.

Unsere besten Wünsche begleiten Euch  
Sabine, Gerhard, Mario, Max

### Beiträge in dieser Ausgabe:

01 Backfrieder Rudolf	Seite 3
Eugen Roth	
02 Boxhofer Gerhard	Seite 5
Sleight of Mouth Patterns	
Ein Lächeln	Seite 10
03 Enzenhofer Dieter	Seite 11
8 Tipps für Leben	
04 Fischer Franz	Seite 12
Die Parabel vom modernen Menschen	
05 Födinger Max	Seite 13
5 Minuten Ewigkeit	
Es ist, was es ist	Seite 14
06 Gierlinger Robert	Seite 15
Lächeln	
07 Göschlberger Johann	Seite 15
Der 6. Tibeter	
08 Höller Klaus	Seite 15
Weihnachtsgeschichte?	
09 Kaltenhauser Reiner	Seite 17
Bauen	
10 Kohlböck Reinhard	Seite 17
Unfall	
11 König Klaus	Seite 18
Zwei kleine Füßchen	
Sprüche	Seite 18
12 Lehner Franz	Seite 17
Kopfnüsse	
13 Leitner Fritz	Seite 19
Herr Herrlich im Krankenhaus	
14 Lininger Ferdinand	Seite 20
Hypnotische Sprachmuster	
Die Francis Galton Story	Seite 24
Das 2 Minuten NLP-Seminar	Seite 25
15 Litzlbauer Manfred	Seite 26
Motivation	
16 Magiera Franz	Seite 27
Aphorismen	
17 Neissl Peter	Seite 28
Karigl	
18 Pfusterer Bernhard	Seite 28
Wozu Stille?	
19 Reiter Heinz	Seite 28
Die Geschichte vom weisen Mann	
20 Rieder Günther	Seite 29
Gedanken über die Zeit	
Da ist was dran	Seite 30
21 Schwarzbauer Sabine	Seite 32
8 Tipps gegen Stress	
Warum Männer nicht zuhören ....	Seite 34
22 Strasser Wolfgang	Seite 36
Rätsel	
23 Straßer Karl	Seite 37
Ein paar Sätze unter vielen	
24 Stüger Herbert	Seite 38
Gehirnjogging	
25 Wagner Thomas	Seite 39
Illusionen	
26 Wimmer Mario	Seite 39
Zum Träumen	
27 Zechenter Waltraud	Seite 40
Der träumende Delphin	
	Seite 41

## BACKFRIEDER RUDOLF

Gedichte von Eugen Roth – aus seinem Buch „Ein Mensch“

### Lebensleiter

Ein Mensch gelangt, mit Müh und Not,  
 Vom Nichts zum ersten Stückchen Brot  
 Vom Brot zur Wurst geht's dann schon  
 besser;  
 der Mensch entwickelt sich zum Fresser  
 Und sitzt nun scheinbar ohne Kummer,  
 Als reicher Mann bei Sekt und Hummer  
 Doch sieh, zu Ende ist die Leiter:  
 Vom Hummer aus geht's nicht mehr  
 weiter  
 Beim Brot so meint er war das Glück.-  
 Doch findet er nicht mehr zurück

### Man wird bescheiden

Ein Mensch erhofft sich fromm und still,  
 Dass er einst das kriegt, was er will.  
 Bis er dann doch dem Wahn erliegt  
 Und schließlich das will, was er kriegt

### Grenzfall

Ein Mensch war eigentlich ganz klug  
 Und schließlich doch nur klug genug,  
 Um einzusehen, schmerzlich klar,  
 Wie blöd er doch im Grunde war.  
 Unselig zwischen beiden Welten,  
 Wo Weisheit und wo Klugheit gelten,  
 Ließ seine Klugheit er verkümmern  
 und zählt nun glücklich zu den  
 Dümfern

Ein Mensch erblickt das Licht der Welt-  
 Doch oft hat sich herausgestellt  
 Nach manchem trüb verbrachten Jahr,  
 Dass dies der einzige Lichtblick war

### Der Kreisel

Ein Mensch hat einen Kreisel, rund,  
 Bemalt in sieben Farben, bunt  
 Er peitscht ihn an, der Kreisel schwirrt,  
 Bis schneller er und grauer wird ..  
 Soll unser Leben bunter bleiben,  
 Darf man's nicht allzu munter treiben

### Der Maßlose

Ein Mensch, der manches liebes Jahr  
 Zufrieden mit dem Dasein war,  
 Kriegt eines Tages einen Koller  
 Und möchte alles wirkungsvoller.  
 Auf einmal ist kein Mann ihm klug,  
 Ist keine Frau ihm schön genug.  
 Die Träume sollten kühner sein,  
 Die Bäume sollten grüner sein,  
 Schal dünkt ihn jede Liebesonne,  
 Fahl scheint ihm schließlich selbst die  
 Sonne.

Jedoch die Welt sich ihm verweigert,  
 Je mehr er seine Wünsche steigert.  
 Er gibt nicht nach und er rumort,  
 Bis er die Daseinsschicht durchbohrt.  
 Da ist es endlich ihm gegückt -  
 Doch seitdem ist der Mensch verrückt

### Trost

Ein Mensch, entschlusslos und verträumt,  
 hat wiederholt sein Glück versäumt.  
 Doch ist der Trost ihm einzuräumen  
 Man kann sein Unglück auch versäumen

### Entwicklung

Ein Mensch, der beste Mensch der Welt,  
 Wird eines Tages angestellt  
 Und muss - er tut's zuerst nicht gern -  
 Laut bellen nun für seinen Herrn  
 Bald wird er, wie es ihm geheißen,  
 Die Zähne zeigen, ja gar beißen.  
 Er wird sein Amt - im Bild gesprochen -  
 Wild fletschend, wie der Hund den  
 Knochen,  
 Dem einer ihm missgönnt, verteidigen -  
 Ein schiefer Blick kann ihn beleidigen.  
 Dann wird er milder, Zahn um Zahn  
 Wird stumpf und fängt zu wackeln an -  
 Bis schließlich er, als Pensionist,  
 Fast wieder Mensch geworden ist.

**Durch die Blume**

Ein Mensch pflegt seines Zimmers  
Zierde,  
Ein Rosenstöckchen mit Begierde.  
Gießt's täglich, ohne zu ermatten,  
Stellt's bald ins Licht, bald in den  
Schatten  
Erfrischt ihm unentwegt die Erde,  
Vermischt mit nassem Obst der  
Pferde,  
Beschneidet sorgsam jeden Trieb -  
Doch schon ist hin, was ihm so lieb.  
Leicht ist hier die Moral zu fassen:  
Man muss die Dinge wachsen  
lassen!

**Immer falsch**

Ein Mensch - sieht ihn die Stadt  
durchhasten! -  
Sucht dringend einen Postbriefkasten.  
Vor allem an den Straßenecken  
Vermeint er solche zu entdecken.  
Jedoch, er bleibt ein Nicht-Entdecker  
Dafür trifft fast auf jedem Fleck er  
Hydranten, Feuermelder an,  
Die just er jetzt nicht brauchen kann.  
Der Mensch, acht Tage später rennt  
Noch viel geschwinder, denn es brennt!  
Doch hält das Schicksal ihn zum besten:  
An jedem Eck nur Postbriefkästen!

## BOXHOFER GERHARD

Hallo Leute!

Mein Pelzchen ist zuerst einmal die Einladung zum NLP-Seminar „Sleight of Mouth Patterns“ vom 09.05. – 10.05.2003 in Strobl und nach dem Ausschreibungstext eine detaillierte Beschreibung was eigentlich mit „Sleight of Mouth Patterns“ gemeint ist.

### **Ausschreibungstext – NLP-Seminar:** *Sleight of Mouth Patterns*

#### **Seminarziel:**

Verstehen, Erwerben, Trainieren und Anwenden können der "Sleight Of Mouth Patterns" jener Sprachmuster, die Robert Dilts von Richard Bandler, Frank Farrelly ua. modelliert hat.

#### **Seminarinhalt:**

- Verstehen der Sprachmuster, Automatisieren der 15 Muster
- WOFÜR
- Abwehr von "Killerphrasen"
- erweitern einschränkender Glaubenssätze
- umgehen mit unfairem Argumentieren
- wie hilft man sich bei Argumentationsengpässen

#### TECHNIK

Kenntnisse aus dem NLP-Practitioner werden erweitert und automatisiert

- Metamodell der Sprache, Milton-Modell, Jonas-Modell
- Nominalisieren/Denominalisieren, Chunking
- Logische Ebenen, die 4 Wahrnehmungspositionen

#### ANWENDUNG

- bei Halbwahrheiten, bei einschränkenden Glaubenssätzen
- preframing, Gesprächsblockaden

#### VORAUSSETZUNGEN:

Humor, Liebe zur Wahrheit und Wahrhaftigkeit, Freude am Spielen mit Sprache und das Akzeptieren anderer Landkarten.

**Dauer:** 1,50 Tage

**Gruppengröße:** 35

**Trainer:** Peter Igor Atamaniuk

**Anmeldeschluss:** 18.04.2003

**Termin:** 09.05.2003 (Beginn 14.00 Uhr) – 10.05.2003 (Ende ca. 17.00)

**Ort:** Kaplan-Haus der Energie AG

Kurskosten, Verpflegung und Nächtigung wird vom Unternehmen bezahlt.

Es ist ein Freizeit-Seminar.

Bei Interesse meldet euch per Mail oder Telefon (3351) bei mir an.

Beschreibung:

**Sleight-of-Mouth-Patterns** Sleight-of-Hand ist ein Taschenspieler-Trick.

Sleight-of-Mouth-Patterns sind kurze, pointierte Redewendungen. Sie werden vor allem eingesetzt, um Beliefs kraftvoll zu reframen. Sie werden hier unter dem Stichwort Punch-Reframing erklärt.

**Punch-Reframing, Sleight-of-Mouth-Patterns** Eine Liste von Sprachmustern, um schnell eine Aussage zu reframen. Diese Muster wurden Anfang der 80er Jahre von Robert Dilts beschrieben. Dilts beobachtete, dass Richard Bandler im Gespräch wiederkehrende Strukturen benutzte, um fehlgeformte Glaubenssätze von Gesprächspartnern zu verändern.

Punch-Reframing ist eine Möglichkeit, im Gespräch Veränderungsarbeit machen zu können. Die Sprachmuster des Punch-Reframings sind rhetorische oder formale Mittel, um mit bereits identifizierten Beliefs zu arbeiten. Sie verändern die Beziehung zwischen einzelnen Elementen des Glaubensatzes. Sleight-of-Mouth-Patterns sind Vorschläge, wie man das, was man mitteilen möchte, in eine nützliche Form bringen kann.

Die Wirkungsweise der einzelnen Sprach-Muster orientiert sich an den Arbeiten des Mathematikers Polya, der herausfand, unter welchen Bedingungen Menschen bereit sind, ihre Glaubenssätze aufzugeben oder zu modifizieren. Er argumentierte, dass Menschen, wenn sie sich entscheiden, etwas zu glauben oder nicht zu glauben, sich vor allem an Wahrscheinlichkeiten orientieren. Wenn etwas nach ihrer Einschätzung wahrscheinlich ist, wird es eher für wahr gehalten, als wenn es eher unwahrscheinlich ist. Durch bestimmte formale Interventionsformen wird, unabhängig vom Inhalt, suggeriert, dass ein Glaubensatz weniger wahrscheinlich ist, als angenommen. Da Glaubenssätze nicht an der aktuellen Erfahrung überprüft werden, und da es nicht möglich ist, einen Glaubensatz zu ändern, indem man ihn logisch widerlegt, sind Sleight-of-Mouth-Patterns eine Möglichkeit, Glaubenssätze zu ändern, indem man für wahr gehaltenes unwahrscheinlich erscheinen lässt. Die Muster des Punch-Reframings werden vor allem bei Beliefs eingesetzt, die das Meta-Modell in Bezug auf Ursache-Wirkung und auf komplexe Äquivalenz verletzen. (Text von Inke Jochims).

## Die Sleight-of-Mouth-Patterns nach Robert Dilts

### Vorbemerkung:

Sleight-of-Mouth-Patterns werden vor allem bei Glaubenssätzen genutzt, die folgende Meta-Modell-Verletzungen enthalten: **a)** Ursache-Wirkung, **b)** Komplexe Äquivalenz.

**Die Ausgangssätze** (das erste Beispiel ist von Robert Dilts):

1. Krebs N verursacht Tod (Y). (Ursache-Wirkung)
  2. Wenn sie mich besucht M, bedeutet das, dass sie sich um mich kümmert (Y). (Komplexe Äquivalenz)
- Die Form des ersten Beispiels ist: Auf X folgt notwendigerweise Y, X verursacht Y.
  - Die Form des zweiten Beispiels ist: X ist Evidenz für die Schlussfolgerung Y.

## **Redefinieren/Neudefinition (Redefine)**

Es wird eine neue Aussage formuliert. In dieser bekommt ein Teil des Satzes, entweder X oder Y, eine neue Bedeutung. Damit werden entweder mit X mehrere Möglichkeiten oder mit Y alternative Bedeutungen assoziiert. Diese Methode ist im NLP auch als Reframing bekannt.

- a) Die Ursache oder das Verhalten (die Evidenz) wird neu definiert:  
Allgemeine Formel für X: Es ist nicht X, es ist ...
- a1) Es ist nicht Krebs, der den Tod verursacht, es ist das Zusammenbrechen des Immunsystems. (Es gibt viele Ursachen für eine Wirkung.)
- a2) Es ist nicht, dass sie dich besucht, es ist die Art, wie sie sich verhält, wenn sie dich besucht, die zeigt, ob sie sich um dich kümmert. (Es gibt viele Möglichkeiten, eine Handlung zu interpretieren.)
- b) Die Wirkung oder das Kriterium (die Theorie) wird neu definiert.  
Allgemeine Formel für Y- Es ist nicht Y, es ist ...
- b1) Krebs verursacht nicht den Tod, er löst möglicherweise mangelnden Lebenswillen aus - und das können auch Glaubenssätze wie dieser.
- b2) Es ist nicht unbedingt ein echtes "Kümmern", wenn sie dich besucht, es kann auch Pflichtgefühl sein.

## **Konsequenz (Consequence)**

Häufig macht sich ein Sprecher die Konsequenzen seines Glaubensatzes (wie wird er aufgrund seines Glaubensatzes sich fühlen oder handeln, wie wird er andere behandeln) nicht bewusst.

Die Aufmerksamkeit des Sprechers wird also auf eine mögliche positive oder negative Konsequenz seines Glaubensatzes gelenkt.

Dieses Sleight-of-Mouth-Pattern verändert nur den Inhalt, nicht die Struktur des Glaubensatzes.

- a1) Glaubenssätze wie dieser tendieren dazu, zu Sich-selbst-erfüllenden Prophezeiungen zu werden, denn die Leute hören auf, andere Optionen in Betracht zu ziehen.
- a2) Ein solcher Glaubensatz kann dazu führen, dass du von jedem, der dich mal besucht, auch annimmst, dass er sich um dich kümmert, und das kann zu bösen Überraschungen führen.

## **Absicht (Intention)**

Dieses Muster lenkt die Aufmerksamkeit des ersten Sprechers auf den Zweck, die positive Intention seines Glaubensatzes, letztlich: die Motivation hinter seinem Glaubensatz. Dem Sprecher wird deutlich gemacht, welche Erfahrungen ihm ein solcher Glaubensatz ermöglicht und welche nicht.

- a1) ich weiß, dass Sie sich vor falschen Hoffnungen schützen wollen, aber so hindern Sie sich daran, irgendeine Hoffnung zu empfinden.
- a2) So erlaubst du dir nicht, herauszufinden, wer sich tatsächlich um dich sorgt

### "Chunk down" - spezifischer werden

Eines der Elemente des Glaubensatzes (X oder Y) wird auf detailliertere (spezifischere) Aussagen oder auf einen geringeren Abstraktionsgrad reduziert. Man findet aus der Menge der Referenzgegenstände, auf die sich die ursprüngliche Aussage bezieht, ein Detail, das spezifisch genug ist, um die Beziehung zwischen den beiden Elementen des Glaubensatzes zu verändern.

- a) Ein Beispiel für die Anwendung auf Y:
  - a1) Welchen Grad von Tod verursacht jede einzelne Krebszelle?
  - a2) Welcher der Momente, in denen sie dich besucht hatte, bedeutete das meiste Kümmern?

### "Chunk up" - allgemeinere Aussagen bilden

Ein Element des Glaubensatzes wird zu einer - größeren Klasse generalisiert, so dass die Beziehungen zwischen den einzelnen Elementen des Glaubensatzes verändert wird.

- a) Die Beispiele sind Beispiele für die Anwendung auf X:
  - a1) Verursacht eine Änderung in einem kleinerem Teil des Systems automatisch eine Zerstörung des ganzen?
  - a2) Wenn jemand nun jeden Tag käme und den ganzen Tag bliebe, würdest du dann annehmen, dass er sich um dich kümmert?

### Gegenbeispiel (Counter-Example)

Es wird ein Gegenbeispiel gesucht, in welchem die Beziehung zwischen den einzelnen Elementen des Glaubensatzes nicht dieselbe ist wie die, die in dem ursprünglichen Glaubensatz formuliert wurde. Allgemeine Formel:

- a) X und nicht Y

Beispiele:

- a1) Es gibt viele Berichte von Leuten, die von Krebs geheilt wurden (X = Krebs haben; nicht Y = nicht sterben)
- a2) Ich kenne eine Menge Menschen, die gar keine Zeit haben, mich regelmäßig zu besuchen, aber wenn es mir schlecht geht, kümmern sie sich um mich. (Nicht X = manche Menschen haben keine Zeit Besuche zu machen; Y = kümmern sich)

Zweite mögliche Formel:

- b) Nicht X und Y Beispiele: b1) Krebskranke sterben häufig eher an ihrer Behandlung oder an ihrer Diagnose, als an Krebs. (Nicht X = [nicht] an Krebs; Y = sterben)
- b2) jeder Mensch hat schon einmal Besuche gemacht und sich nicht wirklich um denjenigen gekümmert, der besucht wurde. (X Besuche machen; Y = sich nicht kümmern.)

## Ändern des Ziels (Another Outcome)

Die vom Sprecher angenommene unbedingte Richtigkeit oder Wahrheit des Glaubensatzes wird in Frage gestellt. Die Aufmerksamkeit des ersten Sprechers wird auf eine neue lohnende Möglichkeit gelenkt, eine, deren er sich noch nicht bewusst gewesen ist.

- a) Beispiel für die Anwendung auf Y:
  - a1) Es geht nicht darum, was den Tod verursacht, sondern darum, was das Leben lebenswert macht.
  - a2) Es geht nicht um die Quantität der Zeit, die man miteinander verbringt, es geht um die Qualität.

## Analogie (Analogy)

Metaphern oder Analogien erzählen eine Geschichte, in der die Beziehung zwischen den Elementen zu Beginn der Metapher die gleiche Struktur hat wie die ursprüngliche Aussage, und dann wird diese Beziehung durch die Metapher verändert, so dass die Beziehung am Ende neu gesehen werden kann.

- a1) Krebs ist wie ein Feld mit Gras und weiße Zellen sind wie Schafe. Wenn Stress die Menge der Schafe reduziert, nimmt das Gras Überhand und überwuchert alles. Füge mehr Schafe hinzu und es wird die ökologische Harmonie wiederhergestellt.
- a2) Es gab einmal eine böse Fee, die besuchte die Leute. Sie gab ihnen das Gefühl, dass sie sich um sie kümmerte. Wenn die Leute ihr glaubten, begann sie, ihnen unnütze Dinge zu verkaufen. Glaubst du, das war echte Sorge um das Wohlergehen desjenigen, die sie besuchte?

## Rekursion (Apply to Self)

Es wird eine neue Aussage formuliert, bei der die im ursprünglichen Glaubensatz genannten Kriterien auf den Glaubensatz selbst angewandt werden. Wenn das alte Kriterium abwertend war, wird es nun selbst abgewertet, wenn es positiv war, wird es positiv verstärkt.

- a) Die Beispiele sind Beispiele für die Anwendung auf X:
  - a1) Dieser Glaubensatz hat sich wie Krebs über die Jahre hin ausgebreitet.
  - a2) Du kannst dich mehr darum kümmern, wer dich besucht und wer nicht.
- b) Die Beispiele sind Beispiele für die Anwendung auf Y:
  - b1) Es ist tödlich, an diesem Glaubensatz zu stark festzuhalten.
  - b2) Es kann sinnvoll sein, die Leute zu besuchen, die dich besuchen.

## Hierarchie der Kriterien (Hierarchy of Criteria)

Es wird eine neue Aussage formuliert, in der ein "höheres", also umfassenderes Kriterium verwendet wird, um den ursprünglichen Glaubensatz in einem anderen, nicht mehr so bedeutsamen Licht erscheinen zu lassen.

- a) Die Beispiele sind Beispiele für die Anwendung auf Y:
  - a1) Findest du nicht, dass es wichtiger ist, auf den Sinn oder Inhalt eines Lebens zu fokussieren, als darauf, wie lange es dauert?
  - a2) Denkst du nicht, dass es wichtiger ist, Vertrauen zu erleben, anstatt bloß Besuche?

## Ändern des Kontextes (des "Rahmens") (Change Frame Size)

Der erste Glaubenssatz wird in einer neuen Aussage in einen größeren oder kleineren Zeitrahmen gestellt, auf mehr oder weniger Leute bezogen oder es wird eine kleinere oder größere Perspektive hergestellt.

- a) Die Beispiele sind Beispiele für die Anwendung auf X:
- a1) Würden Sie es mögen, wenn Ihr Sohn/Ihre Tochter/Ihr Arzt diesen Glaubenssatz hätte? Wenn jeder so denken würde, würden wir niemals ein Heilmittel gegen Krebs finden. (Andere Perspektive)
- a2) Es mag kurzfristig schön sein, Besuche zu bekommen, aber langfristig ist mehr nötig, um das Gefühl zu bekommen, dass sich jemand um einen kümmert. (Zeit).

## Meta-Aussage (Meta Frame)

Der ursprüngliche Glaubenssatz wird in einer neuen Aussage in einen Zusammenhang mit dem momentanen, persönlichen Prozess oder Erleben des ersten Sprechers gebracht. Wer fähig ist, in die "zweite" Wahrnehmungsposition zu gehen und eigene Gefühle von denen des anderen zu trennen, kann dieses Sleight-of-Mouth-Pattern benutzen. Letztlich wird ein Glaubenssatz über den ursprünglichen Glaubenssatz aufgebaut.

- a1) Du glaubst das, weil dir ein Modell fehlt, das dir erlaubt, alle die komplexen Variablen zueinander in Beziehung zu setzen, die bei Leben und Sterben eine Rolle spielen.
- a2) Du wünscht dir, dass sich jemand um dich kümmert, deshalb glaubst du, dass es mit Besuchen getan ist.

## EIN LÄCHELN

Es kostet nichts und bringt so viel.

Es bereichert den Empfänger, ohne den Geber ärmer zu machen.

Es ist kurz wie ein Blitz,

aber die Erinnerung daran ist oft unvergänglich.

Keiner ist so reich, dass er nicht darauf verzichten könnte,  
und keiner so arm, dass er es sich nicht leisten könnte.

Es bringt Glück ins Heim, schafft guten Willen im Geschäft,  
und es ist das Zeichen der Freundschaft.

Es bedeutet für den Müden Erholung,

für den Mutlosen Ermunterung,

für den Traurigen Aufheiterung

und ist das beste Mittel gegen Ärger.

Man kann es weder kaufen noch erbitten, noch leihen oder stehlen,  
denn es bekommt erst dann einen Wert, wenn es verschenkt wird.

Viele sind zu müde ein Lächeln zu verschenken.

Gib ihnen eines von dir.

Denn niemand hat so bitter nötig ein Lächeln wie derjenige,  
der für andere keines mehr übrig hat.

## ENZENHOFER DIETER

### 8 Tipps fürs Leben!

- Ich lebe nach eigenem Plan, damit ich nicht mehr nach der Pfeife anderer tanzen muss.
- Ich entscheide selbst, sonst tun es andere für mich.
- Ich mache mir bewusst, wer ich wirklich bin und wer mich manipuliert.
- Ich erkenne die Hindernisse, die der Erfüllung meines Plans im Wege stehen.
- Ich besitze die eigene Technik, meine Bedürfnisse und Wünsche Schritt für Schritt zu verwirklichen.
- Ich trainiere täglich die Fähigkeiten, mein Leben eigenständig zu führen. Statt ständig andere zu fragen, was ich denken, glauben, kaufen und hoffen soll.
- Ich kontrolliere mich selbst, um nicht von Lob und Kritik anderer abhängig zu sein.
- Carpe Diem - Pflücke den Tag



## FISCHER FRANZ

### Die Parabel vom modernen Menschen

Es war einmal ein Mann, der hielt sich für sehr aufgeklärt. Er war überzeugt, ihm könne niemand etwas vormachen.

Eines Tages verirrte er sich in der Wüste. Nach vielen Tagen endlosen Laufens, sah er, vor Hunger und Durst halb wahnsinnig, in der Ferne eine Oase.

*"Lass dich nicht täuschen", sagte er sich, "du weißt genau, dass das eine Luftspiegelung ist. Die Oase existiert gar nicht wirklich' ist nur eine Fata Morgana."*

Er näherte sich der Oase, doch sie verschwand nicht. Im Gegenteil: er sah Dattelpalmen, sah das Gras, sogar Felsen, zwischen denen ein Quell entsprang.

*"Sei vorsichtig", warnte er sich wieder selbst. "Das ist alles nur eine Ausgeburt deiner Hungerphantasie."*

Jetzt hörte er sogar das Wasser sprudeln. "Aha", dachte er sich, "ganz typisch! Eine Gehörrhalluzination."

Am nächsten Tag fanden ihn zwei Beduinen tot. "Kannst du das verstehen?" sagte der eine. "Die Datteln wachsen ihm doch beinahe in den Mund? Wie ist das möglich?"

*"Er hat nicht daran geglaubt", antwortete der andere, "er war ein moderner Mensch."*

## FÖDINGER MAX

Hier ist ein **Buchtipps**:

Roger-Pol Droit, **Fünf Minuten Ewigkeit**

Dieses Buch ist amüsant und anregend zugleich und wurde vom französischen Fernsehpublikum zum Schachbuch des Jahres 2001 gewählt.

Der Autor beschreibt darin 101 philosophische Alltagsexperimente.

Wie bei einem Baukasten in Sachen Philosophie/Psychologie werden die Experimente auf zwei bis drei Seiten präsentiert und einleitend jeweils Angaben zur Dauer, zum Material und der zu erwartenden Wirkung gemacht.

Die Experimente sind zur Teil bizarr, manche provozierend, auf jeden Fall animierend und dieses Buch ist auch inspirierend, selbst noch weitere Experimente zu erfinden.

Beispiele gefällig?

Experiment Nr. 61 „Zehn Minuten wütend sein“

Es wird angeregt, grundlos, ohne Anlass einen Wutanfall zu spielen (für sich allein in einem Zimmer). Nach 10 Minuten tief durchatmen, ein Glas Wasser trinken, das Fenster öffnen und feststellen, dass ein Wutanfall nichts anderes ist als das.

Experiment Nr. 2 „Ein Wort seines Sinnes entleeren“ (ein Dissoziationsspiel)

Experiment Nr. 101 „Sich auf die Suche nach der minimalen Liebkosung begeben“ (These: je minimaler umso köstlicher)

Ganz banale Situationen oder alltägliche Handlungen werden zu Anlässen des Staunens und bewirken jedenfalls eine Veränderung des Blickwinkels.

Und zum Schluss natürlich noch eine Geschichte:

### **König Akbar und die längere Schnur**

Es war einmal ein indischer König namens Akbar.

Eines Tages spannte er eine gerade Schnur und forderte seine Minister auf:

"Schneidet diese Schnur nicht ab,  
verknotet sie nicht,  
doch verkürzt sie!"

Da wunderten sich alle,  
wie die Schnur verkürzt werden könnte,  
ohne abgeschnitten oder verknotet zu werden.

Schließlich stand einer seiner weisesten Leute auf und spannte eine längere Schnur daneben.

Durch diese zweite, längere Schnur wurde die erste automatisch verkürzt. Sie war nicht verknotet, nicht abgeschnitten und dennoch verkürzt worden.

Vielleicht gibt es Gelegenheiten, wo wir nichts machen müssen - nur unsere eigene Schnur daneben spannen.

Diese und viele weitere Geschichten sind zu finden bei  
[www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de)

### **Erich Fried**

Es ist was es ist. Liebesgedichte, Angstgedichte, Zorngedichte

[Berlin 1996](http://www.zeitzuleben.de)

Es ist Unsinn  
sagt die Vernunft  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe  
  
Es ist Unglück  
sagt die Berechnung  
Es ist nichts als Schmerz  
sagt die Angst  
Es ist aussichtslos  
sagt die Einsicht  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Es ist lächerlich  
sagt der Stolz  
Es ist leichtsinnig  
sagt die Vorsicht  
Es ist unmöglich  
sagt die Erfahrung  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

## GIERLINGER ROBERT

Bist du traurig, hast du Sorgen?  
Soll ich dir mein Lächeln borgen?  
Macht's dich happy und bringt's dir Glück,  
dann gib's mir irgendwann zurück.

## GÖSCHLBERGER HANS

Der 6. Tibeter – Ich habe in den Weihnachtsfeiertagen ein Buch entdeckt:

**"Der Sechste Tibeter"** von Christian Salvesen, Verlag Scherz.

Der Autor beschreibt die Übung und macht in diesem Buch klar, worum es beim sechsten Tibeter geht. Bezugnehmend auf das Buch "Die fünf Tibeter" von Peter Kelder wird ein offensichtliches Missverständnis im Zusammenhang mit dem sechsten Tibeter aufgeklärt und die Hintergründe beleuchtet.

## HÖLLER KLAUS

### Eine Weihnachtsgeschichte

Es waren einmal drei Bäume, die auf einem Hügel im Wald standen. Sie sprachen über ihre Wünsche und Träume, und der erste Baum sagte: „Eines Tages möchte ich eine Schatztruhe sein. Ich werde gefüllt werden mit Gold, Silber und kostbaren Edelsteinen. Ich werde geschmückt mit feinsten Schnitzereien und jeder wird meine Schönheit bewundern.“

Der zweite Baum sagte: „Ich werde eines Tages ein mächtiges Schiff sein. Ich werde Könige und Königinnen über das Meer tragen und in die entferntesten Winkel der Erde segeln. Jeder wird sich sicher fühlen, in mir zu reisen, weil in mir die Kraft dieses Hügels steckt.“

Schließlich sagte der dritte Baum: „Ich möchte wachsen und gedeihen und der größte aufrechte Baum in diesem Wald werden. Die Leute werden mich oben auf diesem Hügel sehen und zu meinen Ästen aufschauen, und dabei an den Himmel und an Gott denken, und wie nah ich zu ihnen hinaufreiche. Ich werde der größte Baum aller Zeiten sein und die Menschen werden sich immer an mich erinnern.“

Ein paar Jahre gingen ins Land, in denen die Bäume fleißig um die Erfüllung ihrer Träume beteten. Da kam eines Tages eine Gruppe Waldarbeiter zu dem Hügel. Einer ging zu dem ersten Baum hin und sagte: „Dies sieht aus wie ein kräftiger Baum. Bestimmt kann ich das Holz einem Schreiner verkaufen!“ Dann begann er ihn abzusägen. Der Baum war glücklich, denn nun würde der Schreiner aus ihm eine Schatztruhe bauen.

Beim zweiten Baum angekommen, sagte ein anderer Waldarbeiter: „Dies ist ein bestimmt guter starker Baum, den werde ich sicher an eine Werft verkaufen können.“ Und auch der zweite Baum freute sich, weil er nun zu einem prachtvollen Schiff werden würde.

Als der Waldarbeiter zu dem dritten Baum kamen, erschrak der Baum, denn wenn sie ihn fällen würden, wie sollte er dann der größte Baum aller Zeiten werden? Einer der Waldarbeiter begann jedoch ihn abzusägen, mit den Worten: „Ich brauche das Holz zwar nicht für etwas bestimmtes, aber ich werde diesen Baum einfach mal mitnehmen.“

Als der erste Baum beim Schreiner angekommen war, baute dieser aus ihm eine Futterkrippe für die Tiere. Er wurde in einem Stall aufgestellt und mit Stroh gefüllt. Dies war ganz sicher nicht das, worum er gebetet hatte!

Der zweite Baum wurde in Stücke gesägt und zu einem kleinen Fischerboot verarbeitet. Damit waren auch seine Träume, ein mächtiges Schiff zu sein auf dem Könige reisten jäh zu Ende.

Der dritte Baum wurde zu großen Balken zersägt und in einem dunklen Schuppen gelagert. So gingen die Jahre vorbei und die Bäume vergasen ihre Träume. Dann kamen eines Tages ein Mann und eine Frau in die Scheune. Die Frau gebar in dieser Nacht ein Kind und der Mann legte es in das Stroh in der Futterkrippe, die aus dem ersten Baum gemacht worden war. Der Mann hätte gerne eine Wiege für seinen Sohn gebaut, aber sie waren arm und diese Krippe musste genügen. Der Baum konnte die Bedeutung dieses Ereignisses spüren und er wusste, dass er den größten Schatz aller Zeiten trug.

Jahre später bestieg eine Gruppe Männer das Fischerboot, das aus dem zweiten Baum gezimmert worden war. Einer der Männer war müde und legte sich schlafen. Während sie nun auf dem Meer waren, kam ein heftiger Sturm auf und der Baum befürchtete schon, er würde nicht stark genug sein, um die Männer durch den Sturm zu tragen. Die Männer weckten den Schlafenden, dieser erhob sich und sagte „Friede“, worauf der Sturm aufhörte. Da wusste der zweite Baum, dass er den König der Könige an Bord hatte.

Schließlich kam jemand, um den dritten Baum zu holen. Er wurde durch die Straßen getragen, während die Menschen den Mann, der ihn trug, verhöhnten. Als sie anhielten, wurde der Mann an den Baum genagelt und auf dem Hügel aufgerichtet um zu sterben. Als der Tag vorbei war, erkannte der Baum dass er stark genug war um auf diesem Hügel zu stehen und so nah wie möglich zu Gott hinauf zu reichen, weil Jesus an ihm gekreuzigt worden war.

Wenn die Dinge anscheinend ganz anders laufen als du es dir wünscht, denk daran, dass Gott Pläne für dich hat. Wenn du ihm vertraust, wirst du beschenkt werden. Jeder der Bäume hatte genau das bekommen, was er sich gewünscht hatte, nur nicht in der Art, wie er es erträumt hatte. Wir wissen nicht, was Gottes Pläne für uns sind, aber wir können wissen, dass wenn seine Wege nicht mit unseren übereinstimmen, sind sie doch die besten für uns sind.

## KALTENHAUSER REINER

Liebe Kollegen/Innen !

Anlässlich einer Fachvortragsveranstaltung über "Bauwerkshüllen und Witterungseinflüsse" sah und hörte ich von Univ.Prof.DI.Dr.Gamerith, TU Graz, folgenden Spruch:

Bauen heisst Konstruieren und Konstruieren heisst Materialien verhaltensgerecht einzusetzen und die so entstandenen Bauteile harmonisch zu einem Ganzen - dem Bauwerk - zusammenzufügen. Ich hörte, dachte oder fühlte dabei aber in etwa dies: Bauen ist Leben und Leben heisst Kommunikation so einzusetzen dass die so entstandenen sozialen Kontakte zu einem harmonischem Ganzen zusammengefügt werden können.

Möglicherweise könnte das auch anderswo zutreffen!?

## KOHLBÖCK REINHARD

### Unfall?

Ein vollkommen schwarz gekleideter Mann steht mitten auf der Straße. Die Straßenbeleuchtung ist komplett ausgefallen! Ein Auto rast direkt auf den Mann zu, weicht aber noch rechtzeitig aus und verletzt den Mann nicht. Die Lichter des Autos waren nicht an!

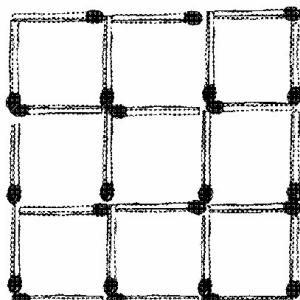
Wieso konnte das Auto noch ausweichen?

Hier gibts die Auflösung: Das ganze geschah bei Tagesslicht!!

mehr Denksport auf [www.denknetzwerk.com](http://www.denknetzwerk.com)

## LEHNER FRANZ

Dieser Würfel mit den neun eingeschlossenen Quadranten besteht aus 24 Streichhölzern. Durch Entfernen von sechs Hölzchen können daraus drei Quadrate entstehen.



Wie müssen die Zahlen von 1 – 9  
In die Felder verteilt werden,  
Dass die Gleichungen stimmen?

$$\square - \square = \square$$

$$\square : \square = \square$$

$$\square + \square = \square$$

## KÖNIG KLAUS

### Quelle des Glückes und der Freude

Von nun an gehen zwei kleine Füßchen mit in meinem Leben.



Michael 16.11.2002

### **Sprüche:**

Von wohl siebzig Religionen hör ich, die's auf Erden gibt;  
doch die wahre Religion ist die nur,  
dass der Mensch dich liebt.

Wer so glaubt, wie er spricht, spricht wahrhaftig,  
auch wenn das unwahr ist, was er spricht.  
Wer aber nicht glaubt, was er spricht,  
spricht, auch wenn er Wahres spricht, unwahrhaftig.

Wo man arbeitet, da ist Gewinn;  
Wo man aber nur mit Worten umgeht, da ist Mangel.

Niemand ist weiter von der Wahrheit entfernt als derjenige,  
der alle Antworten weiß.

## LEITNER FRITZ

### Herr Herrlich im Krankenhaus!

- Schwester:** So, jetzt nehmen wir unsere Tablette und dann werden wir schön schlafen!
- Herrlich:** **WARUM NEHMEN DENN WIR DIE TABLETTE?**
- Schwester:** Das sage ich doch eben – damit wir schön schlafen!
- Herrlich:** **JA, IST DENN DAS ERLAUBT?**
- Schwester:** Was soll denn daran nicht erlaubt sein?
- Herrlich:** **JA DASS SIE JETZT INS BETT GEHEN!**
- Schwester:** Ich gehe doch nicht ins Bett. Ich habe Nachdienst!
- Herrlich:** **UM GOTTES WILLEN, DANN KÖNNEN SIE DOCH KEINE TABLETTE NEHMEN!**
- Schwester:** Wie kommen Sie denn darauf, dass ich eine Tablette nehmen will?
- Herrlich:** **NEIN, NICHT EINE GANZE, ABER SIE WOLLEN DOCH DIE HÄLFTE VON MEINER UND DANN WOLLTEN WIR SCHÖN SCHLAFEN!**
- Schwester:** Sagen Sie, ist Ihnen nicht gut? Haben Sie Fieber?
- Herrlich:** **MIR IST GUT! ABER SIE SIND DOCH HIER REINGEKOMMEN UND HABEN GESAGT, DASS WIR JETZT UNSERE TABLETTE NEHMEN WOLLEN.**  
**ICH HÄTTE IHNEN JA AUCH DIE HÄLFTE DER TABLETTE ABGEGEBEN.**  
**ABER SIE HABEN JA NACHTDIENST!**
- Schwester:** Das haben Sie vollkommen falsch verstanden!
- Herrlich:** **HABEN SIE DENN KEINEN NACHTDIENST?**
- Schwester:** Natürlich habe ich Nachdienst. Deshalb bringe ich ja die Tablette!
- Herrlich:** **KRIEGEN SIE DAS NICHT EIN BISSCHEN DURCHEINANDER?**
- Schwester:** Ich kriege überhaupt nichts durcheinander!  
 Wir nehmen jetzt die Tablette, und dann machen wir das Licht aus!
- Herrlich:** **NEIN, BITTE NICHT SCHWESTER, ERSTENS HABEN SIE NACHTDIENST UND ZWEITENS KANN JEMAND REINKOMMEN!**
- Schwester:** Ich glaube, wir müssen doch mal Fieber messen!
- Herrlich:** **JA SIE ZUERST!**
- Schwester:** Wieso ich?
- Herrlich:** **JA, ALSO, ZUERST MESSEN SIE FIEBER UND DANN ICH!**
- Schwester:** Warum denn ich?
- Herrlich:** **WEIL ICH WEISS, DASS ICH KEINS HABE!**
- Schwester:** Dann wollen wir mal den Puls fühlen!
- Herrlich:** **GEGENSEITIG?**
- Schwester:** Wenn Sie nicht vernünftig werden, müssen wir den Professor rufen!
- Herrlich:** **ICH RUFE NICHT MIT!**
- Schwester:** Nehmen Sie jetzt die Tablette oder nicht?
- Herrlich:** **WOLLEN SIE DENN NICHTS MEHR ABHABEN?**
- Schwester:** Ich will, dass Sie jetzt die Tablette nehmen, dass Sie nichts mehr fragen, dass Sie sich schön ausstrecken, sich gut zudecken und dann lange und tief schlafen. So, und nun wünsche ich Ihnen eine recht gute Nacht!
- Herrlich:** **DANKE SCHWESTER, DAS IST WIRKLICH SEHR LIEB VON IHNEN!**
- Schwester:** Ist doch selbstverständlich – wo WIR morgen operiert werden!

## LININGER FERDINAND



### Hypnotische Sprachmuster in der Praxis

Milton Erickson baute in seine Sätze häufig **verdeckte Botschaften** ein. Sie sind äußerst wirksam, denn sie sprechen das Unbewusste der Menschen an. Ihr eigentlicher Zweck bleibt den Zuhörern verborgen. Sie haben daher auch keinerlei Anlass zu Widerstand und folgen der Anweisung mit großer Wahrscheinlichkeit. Es ist sehr leicht, verdeckte Botschaften zu konstruieren.

Du hast dafür vier Möglichkeiten:

- 1. Zitierte Botschaften**
- 2. Botschaften in Form von Verneinungen**
- 3. Botschaften in Form von Fragen**
- 4. Botschaften durch Hervorhebung**

Bei allen folgenden Beispielen stelle dir bitte vor:

**Alle so hervorgehobenen Passagen sind durch folgende Elemente vom Sprecher betont:**

***mehr Augenkontakt,  
langsames Nicken,  
langsame und unmerklich lautere Sprache.***

Unser Unbewusstes versteht diese subtilen Zeichen sehr gut. Es gibt den so markierten Passagen eine eigene Bedeutung, parallel zum eigenen Satz. Diese mitlaufende Bedeutung wirkt stark suggestiv, weil sie unterhalb der Bewusstseinsschwelle ankommt.

!Trojanische Sätze!

## Zu 1) Zitierte Botschaften:

Das ist die einfachste Form der verdeckten Botschaft. Sie eignet sich am besten, um das Prinzip zu lernen. Du erzählst einfach eine Geschichte über eine andere Person, die diese Botschaft zu hören bekam. Bewusst fühlen sich deine Zuhörer nicht angesprochen, es geht ja um jemand anderen. Doch das Unbewusste nimmt alles persönlich. Es fasst alles auf, als wäre es an den Zuhörer selbst gerichtet. Und genau das willst du ja eigentlich auch:

*Ferdinand, ein Einkaufsleiter, der sich selbst als nicht konfrontativ beschrieb, hatte Probleme mit einem Lieferanten, der immer wieder unpünktlich lieferte.*

*Wir rieten Ferdinand, bei nächster Gelegenheit mit ihm eine Tasse Kaffee zu trinken, über Familie zu plaudern und dabei Folgendes zu sagen und zu tun:*

**„.... und dann sagte ich zu meinem Jüngsten: "Wenn du nicht anfängst, pünktlich zu sein, werden wir Probleme bekommen miteinander. Das könnte für uns beide böse enden. Ich stehe zu dir, aber du musst schon auch etwas dafür tun! Wir verstehen uns doch sonst sehr gut.“ Und ich glaube, er hat verstanden.“**

Der Lieferant war betroffen, ohne genau zu wissen warum. Er änderte seine Liefergewohnheiten und die Geschäftsbeziehung hält noch immer. Unser Klient hatte so großen Erfolg damit, dass er Spaß daran bekam, diese Methode zu perfektionieren. Bei unserem nächsten Treffen mit ihm waren wir sehr aufmerksam bei allen Zitaten, die von ihm kamen.

## Zu 2) und 3) Botschaften in Form von Verneinungen und Fragen:

Auch diese Form ist recht einfach einzusetzen. Wir prozessieren unbewusst alle Wörter, auch jene, die verneint formuliert sind. Das gleiche gilt natürlich auf für Wörter in Fragen. Sie wirken genauso auf einer unbewussten Ebene. Diese beiden Prinzipien verwenden wir bei dieser Variante:

Renate, eine Informatikerin, hatte auf ihrer Jobsuche eine Firma gefunden, bei der sie sich vorstellen konnte, gut und gerne zu arbeiten. Sie ließ sich für die Endrunde der Personalauswahl von uns coachen. Bei einer entscheidenden Stelle des Auswahlverfahrens, einem Sechsaugengespräch mit Abteilungsleiter und Personalchef, sagte sie dann:

„Trotz aller Qualifikationen, die Sie von mir gesehen haben, fragen Sie sich vielleicht: **Gerade die müssen wir nehmen?** Und ich kann Ihnen auch keine Garantie geben, wie **alle Ihre Probleme werden in Zukunft von mir gelöst.** Und **ich werde** wahrscheinlich nicht **alle Ihre Anforderungen um 100 % übertreffen können!** Aber was ich Ihnen sagen kann ist: Ich werde mir Mühe geben, all dem nahe zu kommen.“

Ein Jahr, nachdem sie diesen Job bekommen hatte, sagte ihr der Abteilungsleiter, dass er froh war, sie genommen zu haben. Als sie ihn fragte, warum er sich damals für sie entschied, sagte er, dass er das Gefühl hatte, er müsse gerade sie nehmen, denn sie könne alle anstehenden Probleme lösen und ihre Anforderungen übertreffen. Sie erschrak fast, denn das waren beinahe wörtlich die verdeckten Botschaften von damals, die sie vorher so oft geprobt hatte.

#### Zu 4) Botschaften durch Hervorhebungen:

Die dritte Form, Botschaften zu verbergen, ist die anspruchsvollste, aber auch die subtilste und mächtigste. Sie ist dermaßen unauffällig, dass sie selbst ein Fachmann, und davon gibt es nur sehr wenige, nur selten erkennen wird. Du kannst offiziell und vordergründig über ein anderes Thema sprechen und gleichzeitig verdeckt deine Botschaft hinüber bringen.

Nehmen wir an:

Ende einer Softwareschulung. Robert, der Vortragende, will seine Teilnehmer ermutigen, die Möglichkeiten der neuen Software wirklich zu nutzen. Er möchte folgende vier Botschaften hinüberbringen:

Sie lieben die neuen Features!  
Sie haben sogar Spaß daran!  
Beschäftigen Sie sich täglich damit!  
Sie werden ganz persönlich davon profitieren!

Das vordergründige Thema ist aber gerade eine launige Plauderei über das Zustandekommen neuer Software.

„Wenn die Entwickler sich so lange mit einem Produkt beschäftigen, identifizieren sie sich sehr stark damit, **sie lieben die neuen Features!** Die Tester nicht unbedingt. Sie können es objektiver sehen. Und manchmal **haben sie sogar Spaß daran**, sich möglichst ungeschickt anzustellen. Die Servicemitarbeiter andererseits haben am längsten damit zu tun. Sobald das Produkt am Markt ist, **beschäftigen sie sich täglich damit**. Die Zusammenarbeit zwischen den drei Abteilungen klappt meist gut, denn sie wissen, **sie werden ganz persönlich davon profitieren!**“

Der Seminarleiter markiert die hervorgehobenen Satzteile. Er spricht sie etwas lauter und langsamer als die anderen, nickt langsam und lächelt dabei leicht. Der Effekt: Das Unbewusste erkennt die Markierungen und nimmt die Aufforderung an.

### Noch fünf Tipps für die praktische Anwendung:

- 1) Werde dir selbst klar über die Botschaften, die du verdeckt kommunizieren willst.
- 2) Verwende dafür möglichst einfache Sätze.  
Das Unbewusste hat keine Freude mit komplizierten Satzgefügen.  
Je klarer, kürzer und präziser, desto größer die Wirkung.
- 3) Wähle in anderes Vordergrundthema.
- 4) Entwerfe den Text rundherum.
- 5) Und nun viel Spaß beim Üben, Üben, Üben!  
Denn anders hat es Milton Erickson auch nicht getan!

Aus „Die Macht der Rhetorik“ von Roman Braun,  
Wirtschaftsverlag Ueberreuter.

## Die Francis - Galton – Story

Vor etwa 100 Jahren lebte in London ein Mann namens Francis Galton. Er war ein Vetter Darwins und einer der klügsten Köpfe seiner Zeit. Er begründete die moderne Erblehre und entdeckte im Zuge seiner Forschungen unter anderem, dass jeder Mensch auf den Fingerkuppen ein einmaliges und unverwechselbares Muster trägt; er erfand also, ohne es zu beabsichtigen, die Fingerabdruck-Methode, die heute zum Standardwerkzeug der Polizei gehört.

Dieser Francis Galton befasste sich auch mit psychologischen Problemen, obwohl zu jener Zeit von der Psychologie, außer ihrem Namen, noch nicht viel bekannt war. Und eines Tages machte er folgenden „Gedankenversuch“. Bevor er seinen alltäglichen Morgenspaziergang in London antrat, stellte er sich ganz fest vor „Ich bin der meistgehasste Mensch Englands!“ Nachdem er sich einige Minuten auf diese Vorstellung konzentriert hatte - praktisch eine Selbsthypnose - trat er seinen Spaziergang an wie immer.

Doch das schien ihm nur so. Denn tatsächlich passierte folgendes: einige Passanten riefen ihm Schimpfworte zu oder wandten sich mit Gebärden der Abscheu von ihm; ein Sträuner aus dem Hafen rempelte ihn im Vorbeigehen mit dem Ellbogen an, so dass er hinfiel. Sogar auf Tiere schien sich diese Animosität gegen ihn übertragen zu haben. Als er an einem Droschkengaul vorbeiging, schlug dieser aus und trat Galton in die Hüfte, so dass er zu Boden ging. Als es daraufhin einen kleinen Volksauflauf gab, ergriffen die Leute auch noch für das Pferd Partei - worauf Galton das Weite suchte und in seine Wohnung zurückeilte.

Diese Geschichte ist verbürgt und findet sich in etlichen englischen und amerikanischen Psychologiebüchern unter dem Titel „Francis Galton's Famous Walk“.

### **Der Mensch ist, was er denkt.**

Es ist nicht notwendig, der Umwelt seine innere Einstellung durch Worte mitzuteilen; die Menschen „erspüren“ sie auch so.

## DAS 2 MINUTEN NLP-SEMINAR

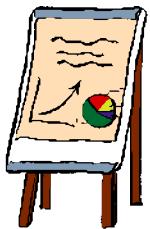


Wenn NLP in einem 2-Minuten-Seminar vorgestellt werden würde, ginge dies ungefähr folgendermaßen:

Der Vortragende würde zum Publikum sagen:

„Meine sehr geehrten Damen und Herren, um im Leben erfolgreich zu sein, brauchen Sie sich nur drei Dinge zu merken:

1. Machen Sie sich klar, was Sie wollen!
2. Halten Sie Ihre Sinne offen und nehmen Sie wahr, was Sie bekommen!
3. Seien Sie flexibel und verändern Sie das was Sie tun so lange, bis Sie das bekommen was Sie wollen!“



Dann würde der Vortragende folgendes an die Tafel schreiben und den Raum verlassen:

1. Ziel
2. Wahrnehmung
3. Flexibilität

### ZIEL:



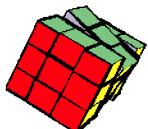
Der erste Schritt ist, das Ziel festzulegen. Wenn du nicht weißt, wohin du gehen willst, wird es schwierig, dort anzukommen. Behalte in jeder Situation eine klare Vorstellung von deinem Ziel.

### WAHRNEHMUNG:



Ein wichtiger Teil des NLP ist das Training der Sinnesschärfe. Wenn du mit anderen kommunizierst, bedeutet dies, die kleinen, aber entscheidenden Signale wahrzunehmen, die dich wissen lassen, wie die Anderen reagieren. Du musst sehen, hören oder fühlen können was passiert, um darauf reagieren zu können.

### FLEXIBILITÄT:



NLP zielt darauf ab, Menschen mehr Wahlmöglichkeiten zu geben. In jeder Situation wird die Person, die die meisten Wahlmöglichkeiten und die höchste Flexibilität im Verhalten zur Verfügung hat, die Situation unter Kontrolle haben.

## LITZBAUER MANFRED

### MOTIVATION:

Dieses **Schlagwort** ist seit Menschengedenken **bekannt**.

In früherer Zeit (vielleicht auch heute noch) mussten **Menschen motiviert** werden um für Ihre **Herrscher** in **Kriege** zu ziehen. Heute hat sich der Bedarf an **Motivation** in die **Arbeitswelt** hineinverlagert. **Motivierte Mitarbeiter** führen sicher zu **besseren wirtschaftlichen Ergebnissen**. **Eigene** Motivation führt auch zu einem **sinnerfüllten** und **zufriedenen Leben**. Wir kennen derzeit **drei** verschiedene **Zugänge** zur **Bearbeitung** von **Motivation**.

- A) Wissenschaftlich:** Die legendären Arbeiten von Masslov (Bedürfnisspyramide) und Herzberg (Hygienefaktoren) sind weitgehend bekannt. Weniger im Umlauf ist das Anreiz-Beitragsmodell.
- B) Populistisch:** Meist werden basierend auf dem **hedonistischen Weltbild** (Pein vermeiden - Lust gewinnen) **Großveranstaltungen** mit **1000en Zuhörern** abgehalten. Unter **Zuhilfenahme** leicht **hypnotischer Sprachmuster** bearbeiten zum Beispiel **Strunz, Höller, Rattlband** die Teilnehmen. Die Motivation hält, so lang sie eben hält. Zweifellos hat zum Beispiel **Strunz** zigtausenden Menschen zum **Laufen** gebracht - ein sehr **erfolgreiches Konzept**.
- C) NLP-Motivation:** Auch das **NLP** hat für dieses Thema **Möglichkeiten**.

**Drei Metaprogramme "Antrieb, Vergleiche, Interessen"** betreffen die Motivation. **Speziell** das Metaprogramm **Antrieb** bewertet, ob ein **Mensch intern** oder **extern** motivierbar ist (eigen oder fremd). Sehr **dedailiert** und genau hat **C.G. Jung** diese Thematik behandelt. Im Teilemodell könnte es **einen Anteil schlechter Motivation** und **einen Anteil hoher Motivation** geben. Über **Verhandeln** mit den Teilen kann ein gewünschtes **Verhalten erzielt** werden. Auch unter **Zuhilfenahme** von **Ressourcen** auf der **Zeitlinie** können **Motivationsaspekte** aus der **Vergangenheit** geschöpft werden. Eine sehr **wirkungsvolle** Art und Weise mit Motivation umzugehen bittet die **Submodale Ebene**. Ein entsprechendes **Vorgehensmodell** findest du auf **meiner Webseite** unter **NLP/Motivation**.

## MAGIERA FRANZ

### Ein Strauß interessanter Aphorismen

Es ist ein großer Vorteil im Leben, die Fehler, aus denen man lernen kann, möglichst früh zu begehen.

Lernen ist wie rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.

Um Erfolg zu haben, musst du den Standpunkt des anderen annehmen und die Dinge mit seinen Augen betrachten.

Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.

Die allgemeine Meinung ist nicht immer die wahrste.

Wir leben alle unter dem selben Himmel, aber wir haben nicht alle denselben Horizont.

Hohe Bildung kann man dadurch beweisen, dass man die kompliziertesten Dinge auf einfache Art zu erläutern versteht.

Die gute Unterhaltung besteht nicht darin, dass man selbst etwas gescheites sagt, sondern das man etwas Dummes anhören kann.

Wer zugibt, dass er feig ist, hat Mut.

Wenn ein Mann nicht bereit ist, für seine Überzeugungen Risiken einzugehen, dann taugen entweder seine Überzeugungen oder er selbst nichts.

Wie viel einer versteht, hängt davon ab, wie viel er schon verstanden hat.

Nur wer glücklich ist, kann Glück verbreiten.

Wer liebt muss sich verlieren und sich wiederfinden können.

**Nicht Sprüche sind es woran es fehlt - die Bücher sind voll davon.  
Woran es fehlt, sind Menschen, die sie anwenden.**

## NEISSL PETER

Ich möchte auch ein kleines Pelzchen senden.  
Ich besuchte schon 2 Seminare beim Dr. Kariegl zum Thema  
"Fit für den Erfolg". (Ernährung, Bewegung, Entspannung).

Dr. Kariegl macht einmal pro Jahr auch ein Seminar für Privatpersonen. Heuer am 10.April in St. Marien.  
Nähere Infos unter der folgenden URL.

[http://www.mib.at/html/seminare\\_fit.php](http://www.mib.at/html/seminare_fit.php)

Kann dieses Seminar empfehlen da Dr. Kariegl viele **umsetzbare** Tipps liefert und sich nicht auf ausgetretenen Strunz Pfaden bewegt.

## PFUSTERER BERNHARD

### Wozu Stille? Wozu Meditation?

Die Schüler fragen Ihren Meister, wozu denn Stille gut sein soll, wo doch Stille eigentlich nichts ist.

Der Meister weist seine Schüler an, einen Stein in den Brunnen zu werfen und zu beschreiben, was Sie den wahrnehmen.

Die Schüler sagen, wir sehen Wellen, Kreise, Bewegungen, wir spüren die Kraft des Wassers, wie es am Brunnenrand anschlägt!

Danach bittet der Meister die Schüler zu warten, bis das Wasser wieder vollkommen zur Ruhe gekommen ist.

Er fragt nun, was erblickt Ihr jetzt im Brunnen??

Erstaunt antworten die Schüler: UNS SELBST.

WIR KÖNNEN UNS SELBST SEHEN!

Eine gute Anleitung zum Meditieren – sich selbst sehen – bietet ein Buch von Anthony de Mello – Meditieren mit Leib und Seele.

Möglicherweise suchst auch DU nach DIR ?!

Bernhard Pfusterer Dezember 2002

## KARL-HEINZ REITER

### Die Geschichte vom weisen Mann

Vor einer langen Zeit lebte auf einem hohen Berg in einem weit entfernten Land ein weiser Mann.

Dieser Mann war weitum im Lande für seine Weisheit bekannt.

Am Fuße des Berges lebten in einer großen Stadt zwei gelehrte Männer.

Diese beschlossen eines Tages auf den Berg hinaufzuziehen und den weisen Mann zu fragen, warum er so weise ist.

Sie machten sich auf den Weg. Zogen auf den Berg hinauf, traten vor den weisen Mann und fragten ihn „Weiser Mann sag uns, wieso du so weise bist“.

Der weise Mann antwortete ihnen „Weil ich weiß, dass ich weise bin“.

Mit dieser Antwort zogen sie wieder den Berg hinab in ihre Stadt und waren natürlich nicht zufrieden.

So begannen die Gelehrten zu überlegen, wie sie die Weisheit des Mannes auf die Probe stellen könnten. Sie überlegten einige Zeit und schließlich sagte einer der Gelehrten „Ich weiß, wie wir die Weisheit des Mannes auf die Probe stellen können. Ich nehme einen Stein in eine Hand, verschränke die Hände hinter meinem Rücken, trete vor den weisen Mann und frage ihn in welcher Hand ich den Stein halte“.

Doch der andere Gelehrte sagte „Das ist keine so gute Frage, denn die Chance, dass der weise Mann errät in welcher Hand du den Stein hältst ist 50 zu 50“.

So überlegten sie eine lange Zeit, bis schließlich einer der Gelehrten sagte „Ich weiß wie wir die Weisheit des Mannes prüfen können. Ich gehe hinaus, fange einen Vogel, nehme den Vogel in meine Hand, verschränke die Hände hinter meinem Rücken, trete vor den weisen Mann und frage ihn: Weiser Mann sag mir, ist das was ich in meiner Hand halte lebendig oder tot? Sagt der weise Mann lebendig, so drücke ich meine Hand zu und der Vogel ist tot. Sagt er jedoch tot, so öffne ich meine Hand und lass den Vogel fliegen?“.

Mit dieser Frage zogen sie wieder auf den Berg hinauf.

Sie traten vor den weisen Mann und fragten ihn „Weise Mann sag mir, ist das was ich in meiner Hand halte lebendig oder tot“.

Der weise Mann überlegte eine lange Zeit und sagte schließlich zu den Gelehrten „Egal ob lebendig oder tot. Es liegt in Deiner Hand“.

## GÜNTHER RIEDER

### Gedanken über die Zeit! Teil 1)

Was bedeutet Zeit? Wie gehen wir mit der Zeit um? Wie viel Zeit haben wir? Wer oder was bestimmt unsere Zeit? Wie beeinflusst die Zeit unser Leben? Was können wir tun, um die Zeit die uns zur Verfügung steht möglichst effizient zu nutzen? Wie nutze ICH meine Zeit?

Das alles sind Fragen, deren Beantwortungen für mich gar nicht so einfach sind. Daher habe ich versucht, eine Geschichte zu schreiben um dann zu sehen, ob ich vielleicht Antworten finden kann.

Es war einmal ein kleines Reh. Es lebte in einem paradiesischen Wald. Es hatte so wie alle anderen Waldtiere keinerlei Sorgen, da es Fressen im Überfluss gab.

Jeden Morgen freute sich das kleine Reh auf den bevorstehenden Tag und sprang quietschvergnügt kreuz und quer durch die Gegend. Es war bei allen Tieren sehr beliebt und gerne gesehen. Zu ihrem Lieblingsbeschäftigung zählte es, mit den anderen Tieren zu spielen und herumzualbern. Am meisten aber liebte es, die ersten Sonnenstrahlen am Morgen auf dem Fell zu spüren, durch das taufeuchte Gras zu spazieren und den Duft des Waldes zu riechen.

Eines Tages stellte der hohe Rat der Waldtiere fest, dass die Ressourcen zu schwinden beginnen und dass etwas dagegen unternommen werden muss. Also beschloss der Rat nach langen Diskussionen Maßnahmen zu treffen und diese allen Waldtieren mitzuteilen. Alle Tiere bekamen verschiedene Aufgaben zu erledigen um eine drohende Hungersnot zu vermeiden. Außerdem mussten bestimmte Essenszeiten eingehalten werden, um ein unkontrolliertes Abgrasen zu verhindern. Wie dem auch sei, das kleine Reh machte sich deshalb keine Sorgen. Es musste sich lediglich darum kümmern, dass es nicht vergaß, die Essenszeiten einzuhalten. Das ging nun einige Wochen so dahin, bis ein Mitglied des hohen Rates dem Reh mitteilte, dass es sich doch bitte auch noch um einige andere Aufgaben kümmern sollte, weil es ja für das Überleben der Waldtiere so wichtig war. Das kleine Reh willigte natürlich ein und freute sich darauf, denn es wusste, dass es damit einen wertvollen Beitrag für die Waldgemeinschaft leistete.

Natürlich hatte das kleine Reh nicht mehr so viel Zeit mit den anderen Tieren zu spielen. Doch das machte nichts, denn alle Tiere hatten nun weniger Freizeit zur Verfügung. Jeden Morgen nach dem Aufstehen überlegte das kleine Reh, wie es seine Zeit am besten einteilen könne, um möglichst effizient zu sein. Es lernte schließlich, seine Zeit so einzuteilen, dass trotz der vielen Erledigungen noch immer genug Freizeit zum Spielen blieb. Doch das kleine Reh konnte das Spielen nicht mehr so richtig genießen, weil es das Gefühl hatte, dass die Zeit eigentlich viel sinnvoller verbracht werden könnte. Ständig dachte es daran, was es noch alles zu erledigen gäbe, wenn es durch den Wald spazierte, wenn es mit den anderen Tieren spielte und wenn es eine Aufgabe gerade erledigte dachte es schon an die nächste. Ja sogar in der Nacht träumte es nicht mehr vom Herumalbern sondern von all den wichtigen Dingen, die es zu erledigen hatte. Es hatte ständig Angst irgend etwas zu vergessen oder zu versäumen.

## GÜNTHER RIEDER

### Gedanken über die Zeit! Teil 2)

So ging das jahrein jahraus, doch mit der Zeit wurde das Reh immer müder und unzufriedener, es konnte sich allerdings nicht erklären warum. Es erledigte ja die Aufgaben sehr gerne und genoss außerdem die Anerkennung der anderen Tiere, was wollte es mehr? Es merkte auch, dass die anderen Tiere gar nicht mehr so gerne mit ihm spielten und sich bei den Unterhaltungen immer sehr kurz hielten. Schließlich beschloss es, die Eule zu fragen, was es denn tun sollte, denn die Eule war sehr weise und wusste immer Rat. Während die Eule dem Reh verschiedene Ratschläge gab, dachte das kleine Reh an eine schwierige Aufgabe, die es am nächsten Tag zu erledigen hatte. Als das Gespräch vorüber war, bedankte sich das Reh bei der Eule und verabschiedete sich. Beim Heimweg überlegte es, was die Eule sagte, doch es fiel ihm nichts mehr ein, denn es war ja mit den Gedanken ganz wo anders. Das kleine Reh war traurig darüber und schlenderte mit gesenktem Kopf weiter. Plötzlich hob es den Kopf, lächelte, lief schnell nach Hause und hüpfte ins Bett. Seit vielen Nächten freute es sich wieder auf den nächsten Tag. Am Morgen sprang es auf und konnte es kaum erwarten, den Tag zu beginnen. Wie gewohnt ging es den gleichen Weg durch den Wald nur mit einem Unterschied, es dachte nicht an die bevorstehende Aufgabe, sondern spürte die Wärme der ersten Sonnenstrahlen auf seinen Fell, fühlte das taunasse Gras an den Füßen und dann blieb es stehen, atmete tief ein, roch den frischen Waldduft und sein Herz begann schneller zu schlagen vor lauter Freude.

Es wusste nun, warum es in letzter Zeit so wenig Energie hatte, warum es immer unzufriedener wurde und das Gefühl hatte, dass die anderen Tiere es nicht mehr so gerne mochten.

Das kleine Reh hatte verlernt, den Augenblick zu leben. Es lebte in ständiger Sorge um die Zukunft und vergaß dabei auf das Hier und Jetzt.

Es dauerte eine ganze Weile, bis ihm diese Erkenntnis in allen anderen Situationen bewusst wurde. Doch nach einigen Wochen konnte es wieder spielen und herumalbern wie früher und erledigte sogar die Aufgaben noch besser, weil es immer voll und ganz bei der Sache war und sich nicht mehr von den vielen Gedanken ablenken ließ, die ihm durch den Kopf schwirrten. Wenn es sich mit anderen Tieren unterhielt war es präsent, das merkten diese natürlich und sie freuten sich darüber.

*Diese Geschichte konnte mir zwar nicht all meine Fragen beantworten, aber sie brachte mir eine sehr wesentliche Erkenntnis: Man kann mit einem guten Zeitmanagement sehr effizient arbeiten, doch viel wichtiger ist es noch, wirklich präsent zu sein. Zu diesem Thema empfehle ich das Buch „Fish“ zu lesen, welches wirklich ein ungewöhnliches Motivationsbuch ist.*

*Zum Thema Zeitmanagement kann man glaube ich das Buch „ZEIT haben heißt NEIN sagen“ von August Höglinger weiterempfehlen.*

## GÜNTHER RIEDER

### Da ist was dran! (Teil 1)

- Michael war so eine Art Typ, der dich wirklich wahnsinnig machen konnte. Es war immer gute Laune und hatte immer was positives zu sagen. Wenn jemand ihn fragte, wie's ihm ginge, antwortete er: Wenn es mir besser gehen würde, wäre ich zwei Mal vorhanden. Er war der geborene Optimist. Hatte einer seiner Angestellten mal einen schlechten Tag, meinte Michael zu ihm, er solle die positive Seite der Situation sehen.
- Seine Art machte mich wirklich derart neugierig, dass ich eines Tages auf ihn zugegangen und zu ihm gesagt: das kann ich einfach nicht verstehen. Du kannst doch nicht ständig ein positiv denkender Mensch sein, wie machst du das?
- Michael entgegnete: Wenn ich am Morgen aufwache, sage ich mir
- Du hast zwei Möglichkeiten. Du kannst wählen, ob du gute oder schlechte Laune sein willst. Und ich will eben gute Laune sein. Jedes Mal, wenn etwas passiert, kann ich selbst wählen, ob ich der Leidtragende einer Situation sein oder ob ich etwas daraus lernen will.
- Jedes Mal, wenn jemand zu mir kommt, um sich zu beklagen, kann ich entweder sein Klagen akzeptieren oder ich kann auf die positive Seite des Lebens hinweisen. Ich habe die positive Seite gewählt.
- Ja, gut, aber das ist nicht so einfach, war mein Einwand.
- Doch es ist einfach, meinte Michael. Das Leben besteht aus lauter Auswahlmöglichkeiten. Du entscheidest, wie du auf gewisse Situationen reagieren willst. Du kannst wählen, wie die Leute deine Laune beeinflussen. Dein Motto ist: Du kannst darüber entscheiden, wie du dein Leben führen willst.
- Ich dachte darüber nach, was Michael gesagt hatte. Kurze Zeit später verließ ich Tower Industry, um mich selbstständig zu machen. Wir verloren uns aus den Augen, aber ich dachte oft an Michael, wenn ich mich für das Leben entschied, statt darauf zu reagieren.
- Einige Jahre später erfuhr ich, dass Michael einen schweren Unfall hatte. Er stürzte etwa 18 m von einem Fernmeldeturm. Nach 18 Stunden im Operationssaal und Wochen intensiver Pflege, wurde Michael mit Metallstützen im Rücken aus dem Krankenhaus entlassen. Als ich ihn fragte, wie es ihm ginge, erwiderte er: Wenn es mir besser ginge, wäre ich zwei Mal vorhanden. Möchtest du meine Operationsnarben sehen?
- Ich verzichtete darauf, fragte ihn aber, was in ihm vorgegangen sei im Augenblick des Unfalls.

**Günther Rieder****Da ist was dran! (Teil 2)**

- Das erste, was mir durch den Kopf ging, war ob es meiner Tochter, die bald zur Welt kommen sollte, gut ginge. Als ich am Boden lag, erinnerte ich mich, dass ich zwei Möglichkeiten hatte: Entweder ich lebe oder ich sterbe. Nun die Sanitäter hatten sehr gute Arbeit geleistet. Sie hörten nicht auf, mir zu sagen, dass es mir gut ginge. Aber als ich in der Not-aufnahme den Gesichtsausdruck der Ärzte sah, wusste ich, dass sie mir keine grosse Chance zum Überleben gaben.
- Und ich wusste, dass ich die Initiative ergreifen musste. Nun als mich eine Krankenschwester fragte ob ich auf irgendetwas allergisch sei, bejahte ich. Die Ärzte und Schwestern hielten inne und warteten auf meine Antwort. Auf Schwerkraft! War meine Antwort.
- Das ganze Team lachte und ich erklärte ihnen: Ich habe mich entschieden zu leben. Also operieren sie mich, als wäre ich lebendig und nicht tot.
- Michael überlebte dank der Fähigkeit der Ärzte, aber auch wegen seiner bewundernswerten Einstellung. Von ihm lernte ich, dass wir jeden Tag die Wahl haben, in vollen Zügen zu leben. Die Einstellung ist schliesslich alles.
- Deshalb sorge dich nicht um das, was morgen sein wird. Jeden Tag gibt es genug, um das man sich sorgen muss. Und das Heute ist das Morgen, über das du gestern Sorgen gemacht hast.
- Nun kannst du selbst zwischen zwei Möglichkeiten wählen:
  - 1. Lösche diesen Text.
  - 2. Sende diesen Text an Menschen die du magst.

**GENIESSE DAS LEBEN, DENN ES IST DAS EINZIGE, DAS DU HAST !!!**

## SCHWARZBAUER SABINE

Stress versperrt Dir den Zugang zu Deinem Unterbewußtsein – zu Deinem eigenen und größten Potential – daher:

### 8 Tipps zum Vermeiden von Stress

Das Einüben der richtigen Körperhaltung, der Arbeitsgewohnheiten und der Denk- und Verhaltensweisen bei der Arbeit nimmt oftmals viel Zeit in Anspruch, bevor dadurch Stress und Anspannung abgebaut werden können. Im Folgenden werden 8 einfache und schnelle Wege beschrieben, den Stress sofort abzubauen.



#### 1. Regulieren Sie Ihren Ärger:

Beobachten Sie sich selbst, und wenn Sie bemerken, dass Sie gerade anfangen, sich über triviale und unwichtige Vorkommnisse aufzuregen oder zu ärgern, versuchen Sie, sich zu beruhigen. Treffen Sie in solchen Momenten bewusst die Entscheidung, nicht wütend zu werden. Verschwenden Sie Ihre Energien und Gedanken nicht für Überlegungen, die Ihnen keinen Vorteil bringen. Ein wirkungsvoller Umgang mit Frustrationen ist eine bewährte und nützliche Methode, um Stress abzubauen.

#### 2. Atmung:

Atmen Sie tief und langsam. Bevor Sie in der nächsten Stresssituation reagieren, atmen Sie dreimal tief und langsam ein und aus. Wenn Sie die Zeit dazu finden, führen Sie Atemübungen aus, wie sie z. B. beim Meditieren praktiziert werden.

#### 3. Bewahren Sie Ruhe:

Wenn Sie das Gefühl haben, vom Stress überwältigt zu werden, versuchen Sie, langsamer als gewöhnlich zu sprechen. Sie werden feststellen, dass Ihre Gedanken klarer werden und Sie überlegter auf Stresssituationen reagieren können. Menschen, die unter Stress stehen, neigen dazu, schnell und ohne Atempausen zu reden. Wenn Sie langsamer reden, wirken Sie auf andere Menschen auch weniger ängstlich und außerdem souveräner.

#### 4. Erledigen Sie kleine Aufgaben, die Sie sonst aufschieben würden:

Eignen Sie sich eine effiziente Zeitmanagementstrategie an. Nehmen Sie sich eine einfache Aufgabe vor, die Sie schon seit längerem aufgeschoben haben (z. B. einen Rückruf tätigen oder einen Arzttermin vereinbaren), und führen Sie diese sofort aus. Schon durch das Ausführen einer einzelnen unliebsamen Aufgabe kann sich Ihre Einstellung zu anderen Aufgaben verbessern und Sie können neue Energien schöpfen.

**5. Gehen Sie an die frische Luft:**

Verbringen Sie kurze Pausen an der frischen Luft. Schon unseren Großeltern hatten Recht in der Annahme, dass frische Luft zur Erhaltung der Gesundheit beiträgt. Lassen Sie sich aber nicht von schlechtem Wetter oder einem vollen Terminkalender abschrecken. Alleine fünf Minuten auf einem Balkon oder einer Terrasse können eine belebende Wirkung haben.

**6. Vermeiden Sie Hunger und Durst:**

Trinken Sie viel Wasser, und essen Sie zwischendurch kleine nahrhafte Snacks. Hunger und Durst können, bevor Sie den Nahrungs- und Flüssigkeitsmangel selbst wahrnehmen, Aggressionen und Stress hervorrufen.

**7. Überprüfen Sie Ihre Körperhaltung:**

Achten Sie darauf, Ihren Kopf und die Schultern gerade und aufrecht zu halten. Vermeiden Sie eine gebeugte oder zusammengesunkene Haltung. Eine schlechte Körperhaltung kann zu Muskelverkrampfungen, Schmerzen und erhöhtem Stress führen.

**8. Spannen Sie nach der Arbeit aus:**

Nehmen Sie sich für die Zeit nach der Arbeit etwas Angenehmes vor, sei es auch nur ein entspannendes Bad oder eine halbe Stunde für ein gutes Buch, auf das Sie sich freuen können. Legen Sie kurz bevor Sie schlafen gehen alle Gedanken an Arbeit, Haushalt und familiäre Angelegenheiten beiseite, und nehmen Sie sich die Zeit, um vollkommen zu entspannen. Denken Sie dabei nicht an die Planung der morgigen Termine und führen Sie keine Routineaufgaben durch, die Sie heute nicht erledigen konnten. Denken Sie daran, dass Sie Zeit für die Entspannung und zum Sammeln neuer Energien benötigen – so können Sie sicher sein, dass Sie auf den nächsten Arbeitstag gut vorbereitet sind.

## Und noch was für Euch:

Dem Thema Kommunikation sind wir durch unseren NLP-Kurs schon zu Leibe gerückt – sehr speziell fokussiert auf die Kommunikation zwischen Mann und Frau in einer Beziehung haben wir aber nicht.

Da wir aber alle schon so unsere Erfahrungen mit Beziehungen gesammelt haben, will ich Euch dieses Buch ans Herz legen, das ganz natürliche Erklärungen für eigentlich unerklärliche Schwächen und Tipps für ein harmonisches „Miteinander“ gibt:

**„Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken“ – ganz natürliche Erklärungen für eigentlich unerklärliche Schwächen.**

Taschenbuch, Verlag Ullstein, ISBN: 3-548-35969-8

### **Inhalt:**

Die ganze Wahrheit über Männer und Frauen:

Die Autoren Allan und Barbara Pease werfen einen amüsanten Blick auf die kleinen, aber bedeutsamen Unterschiede zwischen Mann und Frau. Intelligent, geistreich und kontrovers verbinden sie neueste Erkenntnisse aus der Gehirn- und Evolutionsforschung mit der aktuellen Verhaltenspsychologie. Endlich eine Antwort auf die Frage, warum Frauen und Männer so sind, wie sie sind und warum sie gerade deshalb so wunderbar miteinander auskommen können!

Solltet Ihr Euch jemals gefragt haben, warum Frauen soviel reden, Männer aber lieber schweigen, warum Männer immer Sex wollen, Frauen aber lieber kuscheln: In diesem Buch findet Ihr endlich eine einleuchtende Antwort. Barbara und Allan Pease erklären wissenschaftlich fundiert die Unterschiede zwischen Mann und Frau. Sie gehen der Frage nach, warum Männer und Frauen unterschiedliche Fähigkeiten besitzen, warum sie sich in vielen Situationen völlig verschieden verhalten, warum sie anders denken und fühlen. Zugleich geben sie auch praktische Tipps, wie man am besten mit diesen Unterschieden umgehen sollte, damit ein harmonisches Zusammenleben der Geschlechter möglich ist!

### **Zu den Autoren:**

Allan und Barbara Pease gehören zu den führenden Kommunikationstrainern der Welt. Sie haben bereits mehrere Bücher zum Thema Körpersprache geschrieben, die zu internationalen Bestsellern wurden. Sie sind weltweit mit ihren Seminaren erfolgreich.

### **Mein Urteil:**

Lustig, unterhaltsam und wissenschaftlich fundiert führt dieses Buch auf fast 400 Seiten durch die täglichen kleinen und großen Spannungen der Zweisamkeit. Ich habe oftmals beim Lesen ertappt aufgeschrien, so sehr aus dem Leben gegriffen werden die Themen dieses Buches angegangen. Ich verstehe nun spezifische Verhaltensweisen von Mann und Frau besser und akzeptiere sie für beide Seiten nun eben als „naturgegeben“!

Prädikat: Besonders wertvoll – gleichermaßen für Mann **und** Frau in der Beziehung!

Viel Spass beim Lesen wünscht Euch  
Sabine

## STRASSER WOLFGANG

Mein Pelzchen beinhaltet einige Aspekte welche mir in letzter Zeit viel Spaß gemacht und beim Abschalten geholfen haben. Hintergrund dabei sind logische Rätsel welche den Verstand belegen und somit das Lösen von den Alltagsproblemen erleichtern.

Für all jene welche mehr Interesse haben, kann ich das Buch IQ-Training, Denken mit beiden Gehirnhälften von Dieter und Gita Krowaschek AOL Verlag (bei Amadeus €13,90 erhältlich) (Natürlich könnt Ihr es auch bei mir ausleihen) empfehlen. Dieses Buch beinhaltet Denksportaufgaben welche nicht als trockenes IQ-Training sondern als lustige Aufgaben formuliert sind. Bei vielen Rätseln ist auch eine Gruppenlösung (lustige Abendbeschäftigung anstatt Fernsehen) möglich.

Schöne Grüße und viel Spaß  
Wolfi

Anbei ein Rätsel nach der Idee von Elisabeth Haider-Schmidt Produktmanagerin und Trainerin für Erwachsenenbildung beim WIFI Linz welches sich besonders als Gruppenlösung für Techniker eignet:

Inhalt dieses Rätsels ist die wahre Geschichte des Märchens Schneewittchen. Natürlich kennen wir alle die sieben Zwerge mit ihren sieben Tellerchen und sieben Becherchen. Doch was haben diese Zwerge während des ganzen langen Tages gemacht? Ihr werdet es kaum glauben, aber sie arbeiten in einem Bergwerk um Edelsteine abzubauen. Genauer gesagt arbeiten sie in einer Mine in der Edelsteine (Rubine und Smaragde) abgebaut werden (Komischerweise kennen Männer, welche an diesem Rätsel mitmachen meist nur den Preisunterschied nicht jedoch den Farbunterschied daher: Rubine sind Rot, Smaragde sind grün). Das Problem dabei ist, dass am Eingang der Mine ein Drache wohnt, an die Eigenschaft hat auf mehr als eine Farbänderungen besonders aggressiv zu reagieren (Frisst den Rest auf). Beim Betreten der Mine haben die Zwerge kein Problem. Alle ihre Mützen sind weiß (Schneewittchen hatte sie gewaschen?). Nachdem sie im Bergwerk gearbeitet hatten, sind ihre Mützen jedoch eingefärbt vom Staub der Edelsteine welche sie abgebaut haben. Nachdem es in der Mine sehr dunkel ist, wissen weder sie selber, aber auch die anderen nicht welchen Stein (rot oder grün) sie abgebaut haben. Da der Drache unmittelbar am Ausgang der Mine auf sie lauert, können sie die Mine nur einzeln verlassen, und sich nicht die Farbe ihrer Mütze zurufen. Welche Möglichkeit haben die Zwerge um dem Drachen nicht aufzufallen bzw. Welchen Trick wenden die Zwerge an um den Drachen zu überlisten?

Bevor Ihr die Lösung lest denkt daran:  
Es gibt nur ein erstes mal ein Rätsel zu lösen!

### Lösung:

der erste Zwerg stellt sich in die Mitte. Der zweite Zwerg daneben. Der Dritte Zwerg sieht welche die Farbe der Mützen der bereits entkommenen Zwerge haben. Ist Ihre Farbe gleich stellt er sich links von ihnen, ansonsten dazwischen. Genauso handeln alle anderen Zwerge. So schaffen Sie es mit nur einem Farbunterschied (unbemerkt vom Drachen) nach Hause gehen zu können.

Dies ist auch die Lösung für viele Automatisierungsprobleme bei denen sortiert werden muss!

### Noch ein weiteres Rätsel:

#### Die Erbschaft der Lords

Lord Ashley, ein leidenschaftlicher Oldtimersammler, ist gestorben. Er hinterlässt seinen drei Kindern elf wunderschöne, wertvolle Rolls Royces. In seinem Testament verfügt er, dass sein ältester Sohn Henry die Hälfte der Wagen erben soll, seine Tochter Rose ein Viertel und sein jüngster Sohn Adam ein Sechstel.

Natürlich sollen die Autos nicht zerlegt werden.

Während sie angestrengt nachdenken, wie sie das Problem lösen können, kommt Tante March zu Besuch. Sie überlegt einem Moment, dann hat sie eine gute Idee. Wie gelingt es ihr die Autos aufzuteilen?

### Lösung:

Tante March stellt ihren alten VW-Käfer zu den Rolls Royces. Nun sind es 12 Wagen. Henry erhält nun die Hälfte also sechs Wagen, Rose bekommt ein Viertel als drei Wagen und Adam bekommt ein Sechstel also zwei Wagen.  $6+3+2=11$ . Tante March nimmt Ihren VW-Käfer wieder mit, er ist ja auch übrig geblieben.

## STRÄBER KARL

Ich bin begeistert von eurer Idee, Pelzchen zu sammeln. Gerne überbringe ich euch ein paar Pelzchen:

#### 1. Meine Lieblings-Geschichtenbücher:

\* Gerhard Reichel, Der Indianer und die Grille, ISBN 3-923241-03-8

\* Nossrat Peseschkian, Der Kaufmann und der Papagei, Fischer TB 1969

#### 2. Ein paar Adressen unter vielen:

[www.waswillich.de](http://www.waswillich.de), [www.comrelax.de](http://www.comrelax.de), [www.wissen.de](http://www.wissen.de)

#### 3. Ein paar Sätze unter vielen:

\* Für jene, die viel auftreten müssen: "Der Schlüssel zu einer guten Rede lautet: Man braucht einen genialen Anfang, einen genialen Schluss und möglichst wenig dazwischen!" (P.Ustinov)

\* Für jene, die Karriere machen wollen: "Es gibt 2 Möglichkeiten, Karriere zu machen: Entweder man leistet wirklich etwas, oder man behauptet, etwas zu leisten. Ich rate zur ersten Methode, denn hier ist die Konkurrenz bei weitem nicht so groß!" (D.Kaye)

\* Für die jung Verliebten oder eben erst Verheirateten: "Liebe ist wie ein Glas, das zerbricht, wenn man es zu fest oder zu locker anfasst." (N.Peseschkian).

## STÜGER HERBERT

Man kann den Tag mit einer kleinen geistigen Fitnessübung beginnen und sich dann herrlich dynamisch fühlen.

Anregungen gibt es im Tages-Abreisskalender von Harenberg.

### **z.B. Verstecktes Zitat**

In diesem Buchstabenwirrwarr ist ein Zitat versteckt.

Die Buchstabenreihe von rückwärts durchlesen und in 3 Minuten das Zitat finden.

rygllokinurtnellafeg

älühgpuwirtarbmun

arbgnittsikuleimkow

etnurilefrüwitsedorf

Linmpokrlopredmmö

Auflösung auf der Rückseite:

rygllokinur**nellafeg**

älühgpuwirtarbmun

arbgnitt**sikuleimkow**

etnurile**früwitsedorf**

linmpokrlop**redmmö**

„Der Würfel ist gefallen“ (alea iacta est) sagte der römische Feldherr Gaius Julius Cäsar (100 – 44 v. Chr.) als er mit seinem Heer 49 v. Chr. den Rubikon überschritt.

## WAGNER THOMAS

*Trenne Dich nie von Deinen Illusionen!*

*Wenn sie verschwunden sind, wirst Du weiter existieren, aber aufgehört haben zuleben. (Mark Twain)*

## WIMMER MARIO

Anbei zwei Buchtipps als Pelzchen von mir:  
 Ich muss sagen beide Bücher sind toll,  
 man beginnt zu lesen, und kann eigentlich nicht mehr aufhören.  
 Meine Empfehlung die beiden Bücher auch in der gleichen Reihenfolge wie  
 angeführt lesen – sie ergänzen sich sehr schön, obwohl sie an sich  
 verschiedene Themen berühren

### Zum Autor:



Sergio Bambaren

Sergio Bambaren, 1960 in Peru geboren, Chemotechniker

und

Marketingexperte. Mit seinem ersten Buch

»Der träumende Delphin« gelang ihm auf Anhieb ein internationaler

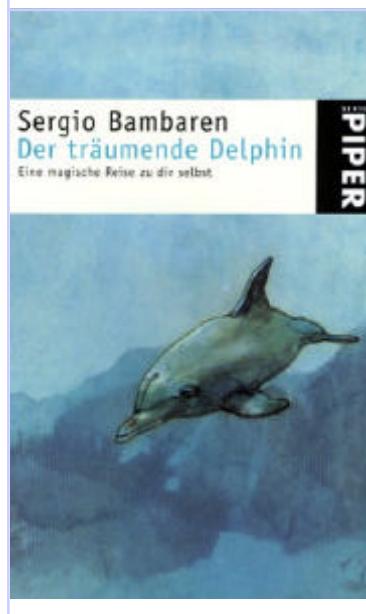
Bestseller, an den er mit »Das weiße Segel«,

»Der Traum des Leuchtturmwärters« und »Samantha« anknüpft.

Nach längerem Aufenthalt in Sydney lebt Sergio Bambaren heute

wieder in Lima.

### Der träumende Delphin. Eine magische Reise zu dir selbst



Autor	<a href="#">Sergio Bambaren</a>
Illustrator	<a href="#">Heinke Both</a>
Kauf	7,9 € bei <a href="#">AMAZON</a>
	<p>Der träumende Delphin      Eine magische Reise zu dir selbst</p> <p>Die hinreißende Geschichte von Daniel Alexander Delphin ist inzwischen in mehr als dreißig Ländern erschienen und weltweit ein sensationeller Erfolg. Ein wunderbares Buch über unseren Mut, unsere Ängste und unsere persönlichen Grenzen.</p>

**Ein Strand für meine Träume**

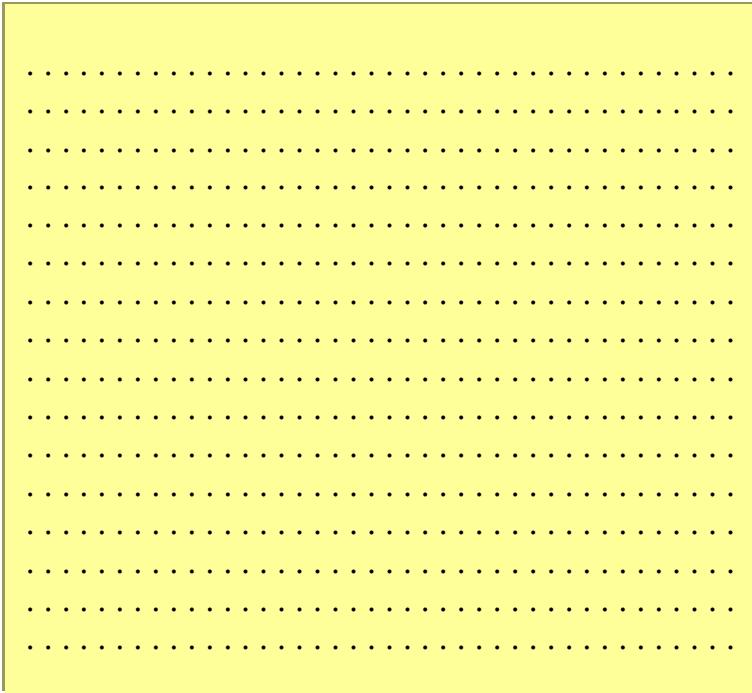
	Autor	<a href="#">Sergio Bambaren</a>
	Illustrator	<a href="#">Heinke Both</a>
	Kauf	7,9 € bei <a href="#">AMAZON</a>
Manches im Leben lässt sich erst entdecken, wenn man den Mut dazu aufbringt. Ein Strand für meine Träume Neuerscheinung Dieser liebevoll illustrierte Band erzählt, wozu wir tief im Innersten fähig sind, wenn wir auf die Stimme unseres Herzens hören: wie John, der in seinem Leben fast alles erreicht hat und dem nur noch eines fehlt – das persönliche Glück. Als er es wagt, loszulassen und zu verzichten, findet er nicht nur den Strand seiner Träume, sondern auch den Schlüssel zum eigenen Glück. – Nach dem großen Erfolg von »Der träumende Delphin«, der zahllose Leserinnen und Leser auf der ganzen Welt bezaubert hat, ein weiteres wunderbar poetisches Buch von Sergio Bambaren.		

**ZECHENTER WALTRAUD**
**"Der träumende Delphin"**

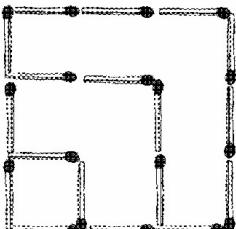
(Eine magische Reise zu dir selbst) Gerade in der größten Verzweiflung hast du die Chance, dein wahres Selbst zu finden. Genauso wie deine Träume lebendig werden, wenn du am wenigsten damit rechnest, wird es mit den Antworten auf jene Fragen sein, die du nicht lösen kannst. Folge deinem Instinkt wie einem Pfad der Weisheit, und laß Hoffnung deine Ängste vertreiben. Diese entzückende Büchlein erzählt vom größten Traum des kleinen Daniel Alexander Delphin und wie er ihn sich erfüllt. (Hat eine Ähnlichkeit mit der Möwe Jonathan). Ich kann diese Büchlein (erscheinen im PIPER-Verlag) jedem empfehlen, der wieder einmal ein paar schöne Stunden mit sich selbst verbringen möchte, es eignet sich auch hervorragend als kleines Geschenk für gute Freunde. Und jetzt, meine lieben Wuppiduler, knuddle und küss eich! Waltraud

# DIE LETZTE SEITE

Raum für Eure Notizen:



## LÖSUNGEN für die Kopfnüsse von Franz Lehner:



$$\boxed{9} - \boxed{5} = \boxed{4}$$

$$\boxed{6} : \boxed{3} = \boxed{2}$$

$$\boxed{7} + \boxed{1} = \boxed{8}$$

Aufgrund der hohen Beteiligung an der Pelzchen-Sammel-Aktion ist die neue Pelzchen-Jagd Saison bereits eröffnet -bitte wieder fleissig sammeln!



Alles Liebe und bis zur  
nächsten Ausgabe  
„pelzige“ Grüße!



## Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber: NLP-Practitioner Energie AG Oberösterreich, Böhmerwaldstraße 3, 4021 Linz; <http://web.energieag.at/projekte/nlp/index.htm>

Layout & Gestaltung: Schwarzbauer, Wimmer; Redaktionsbeirat: Boxhofer, Födinger; Mitarbeiter dieser Ausgabe: werden in den einzelnen Beiträgen genannt; Vervielfältigung/Druck: Energie AG; Copyright © NLP-Practitioner Energie AG Oberösterreich, alle Rechte vorbehalten.

## Leserbriefe:

⌚ Leider erst ab der nächsten Ausgabe!