

NLP Practitioner / Master / Trainer

### Basistechniken und Modelle

Grundlagen + Theorie / Augenmuster / Rapport / Ankern / VAKOG-Repräsentationssysteme / Ziele / Submodalitäten / Meta-Modell / Milton-Modell

Komplexe Techniken

Reframing / Strategien / Werte + Glaubenssätze / Timeline / Metaphern / Metaprogramme / Modeling

Theorie / Format/ Übung / Spiel

A.1.14 Titel:

## Die drei Wahlmöglichkeiten:

### Love it, leave it or change it !

**Ziel: Entscheidungen fällen, wieder handlungsfähig werden, Klarheit gewinnen**

In jeder Problemsituation gibt es die drei Wahlmöglichkeiten, um sich aus einem „stuck“ zu befreien. Du hast immer die freie Wahl, die Situation zu betrachten:

#### Love it: Sieh es positiv!

Frage: Was ist das Gute an der Situation/dem Konflikt? Was bringt es dir? Was kannst Du tun, um die Menschen und Deine Umgebung mehr zu mögen? Welche schönen Seite, Vorteile und Vorzüge gibt es? Was entspricht Dir, kommt Dir entgegen, gefällt Dir? Setz eine rosarote Brille auf, sieh Dich selbst und Deine Umwelt in einem positiven Licht! Nimm´s locker, cool und leicht! Take it easy!

#### Leave it: verlasse es!

Wenn du alles ausprobiert hast ist es Zeit zu zugeben, dass

- dies hier eine Sackgasse ist
- hier eine massive Betonwand steht, durch die auch Du nicht durch kannst
- dieser Mensch Dich aussaugt, dass dies eine co-abhängige Beziehung ist, die euch beiden schadet
- das Maß voll ist
- der Krug so oft zum Brunnen gegangen ist, dass er zerbrochen ist

Oder wie die Indianer sagen: „Wenn Du merkst, dass Du ein totes Pferd reitest, steige ab! Und versuche nicht, es wieder zu beleben, oder gar auf Deinem Rücken weiterzuschleppen!

Wie kannst du die Situation vermeiden, ihr aus dem Weg gehen, dich schützen?

Z.B. Delegieren, tauschen, den Preis zahlen, kündigen

#### Change it: Verändere es!

Wenn Du eine Situation/einen Menschen weder lieben noch verlassen kannst, dann frage Dich:

Was kannst Du tun, um besser mit der Situation/Deinen Mitmenschen auszukommen, Deine Umgebung zu verschönern, für Dich passend zu machen?

Was brauchst Du, damit Du Dich in einer gegebenen Situation wohl fühlst, wie kannst Du Dich stärker einbringen, was kannst Du selbst verändern?

Welche Spielräume gibt es, die Du bisher nicht gesehen, nicht für möglich gehalten hast?

Wo hast Du Dich aus vorseilendem Gehorsam selbst eingeeengt, gehetzt und verklavt?

Es gibt wesentlich mehr Möglichkeiten, als Du denkst.

Blende auf, nimm das ganze Spektrum wahr, frage Deine Mitmenschen, bilde Dich fort, gehe spazieren, reise, meditiere, finde Deine innere Mitte!

Und nun: **Do it!**