



Leichter Leben - Schlank Denken Das Geheimnis von Wohl-fühl Zielen Anita Heyer

Haben Sie sich schon mal Ziele gesetzt und diese dann nicht erreicht? Vielleicht liegt es daran, dass Sie diese Ziele eher ungünstig formulierten. Nehmen wir ein Beispiel aus meiner „Schlank-Denken“ Praxis. „Ich möchte gerne abnehmen“ ist eine gängige Zielformulierung. Versteckt da rinnen ist die Negativ-Formulierung des „Machen Sie mir diese Kilos weg!“ Genau so gerne genommen werden Formulierungen wie „Ich möchte weniger Chips, Flips, Erdnüsse, Pommies, Schokolade oder generell Junk Food essen.“

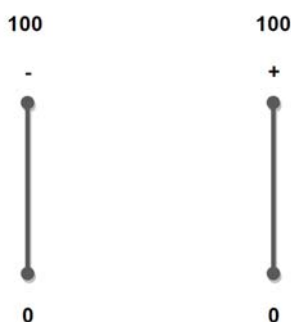
Im Unbewussten herrscht das Prinzip der Wortwörtlichkeit

In meinen NLP-Seminaren lernen Sie als erstes, dass Sprache Bilder im Kopf macht und dass das Gehirn negative Formulierungen nicht übersetzen kann. Im Unbewussten herrscht das Prinzip der Wortwörtlichkeit und bei „ich möchte nicht“-Formulierungen erzeugt das Gehirn Bilder des Ungewünschten, nämlich Bilder von Chips, Schokolade usw. Das ist ungefähr so, wie wenn Sie zu einem Friseur gehen und sagen: „Also ich möchte auf gar keinen Fall wie Victoria Beckham aussehen, auch nicht wie Katie Holmes und schon gar nicht wie Angela Merkel ...“. Weiß der Friseur dann, welche Frisur Sie gerne hätten?

Eine Klientin änderte daraufhin ihre Zielformulierung „Ich möchte gerne abnehmen“ in „Ich möchte gerne in meine 36er Designer-Hose passen“. Super Ziel. Positiv formuliert, keinerlei Negation darin enthalten. Leider nur erzeugte dieses Bild keine positiven Handlungsimpulse.

Positive und negative Gefühle existieren gleichzeitig und nebeneinander

In dem Buch von Maja Storch „Mein Ich-Gewicht“ fand ich einen hilfreichen neuen Lösungsansatz über die sogenannten „somatischen Marker“. Ausgehend von dem Hirnforscher, Antonio Damasio (siehe sein Buch „Descartes Irrtum“) ist der Körper derjenige, der mit all seinen Empfindungen die Basis für alle Entscheidungen bildet. Innerhalb von 200 Millisekunden sendet er Bilder und Emotionen, in denen ein Abgleich stattfindet in Form von „Tut gut“ – oder „Tut nicht gut“ also positive oder negative Emotionen. Gleichzeitig gibt der Körper noch Informationen über die Intensität der Gefühle in der Art „schwach“ oder „stark“. Interessanterweise existieren diese Gefühle dann gleichzeitig und nebeneinander. Das können Sie sich dann so vorstellen, wie zwei Skalen, die nebeneinander stehen, ungefähr so:



Als ich dies meiner Klientin erklärte und abfragte, fand sie sich bei Ihrer Zieldefinition auf der Positiv-Skala lediglich bei + 50 und bei der Negativ-Skala bei - 30.

Was war geschehen? Auf die Frage nach ihren inneren Bildern erzählte sie, dass sie bei der Größe 36 ein Bild von sich selbst auftauchen sah, aus der Zeit, wo sie Mitte 20 und sehr unsicher und unzufrieden mit sich selbst war. Dies erklärte ihre negativen Gefühle bezüglich ihrer Zieldefinition.

Lösungen finden, die bei negativ 0 und positiv mindestens + 70 liegen

Also suchten wir gemeinsam nach einer Formulierung, die auf Seiten der negativen somatischen Marker bei 0 waren, also keinerlei negative Gefühle hervorriefen und gleichzeitig auf der positiven Seite zu einem Plus führten (nach Maja Storch ist eine Plus von 70 hier hilfreich). Nach einer Weile formulierte sie „Aktiv pflege ich meinen Luxus-Körper“ und strahlte mich verschmitzt an. Dieser Satz erzeugte keinerlei negative Gefühle und auf der Positiv-Seite spürte sie eine Intensität bei + 90!

In der nächsten Sitzung berichtete sie mir dann, dass sie einen Wellness-Tag in ihrem übervollen Terminkalender eingerichtet hatte, an dem sie sich einzig ihrer Körperpflege gewidmet habe. Außerdem hatte sie an einem Pilates-Probe-Training teilgenommen und sich entschieden, dort regelmäßig teilzunehmen. Der zuvor herrschende Druck „Eigentlich müsste ich

regelmäßig joggen“ oder „Ich sollte mich endlich im Fitness-Center anmelden“ war verschwunden und ein neuer Zugang war geöffnet, eine Motivation war entstanden für das ihr angemessene Wohl-fühl-Programm.

Wohl-fühl-Ziele brauchen weniger Willenskraft

Meine Empfehlung: Formulieren Sie Ihre Ziele als Wohl-fühl-Ziele, dann brauchen Sie weniger Willenskraft oder besser gesagt, dann fügt sich Ihre Willenskraft und arbeitet gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Unbewussten an der Pflege Ihres Luxus-körpers!

In diesem Sinne,
wünscht Ihnen Viel Erfolg
Ihre Anita Heyer

Anita Heyer, Jg. 1961, Sprachwissenschaftlerin, Institutsleiterin „NLP in Bewegung“, Lehrtrainerin & Lehrcoach DVNLP, Psychotherapeutin (HPG) und leitet die Ausbildung zum Schlank-Denken-Coach

Anita Heyer
Lindenallee 7
D-61350 Bad Homburg
Tel. 06172-996423
Fax 06172-996425
kontakt@aheyer.de
www.aheyer.de

Weitere Anregungen und Details zu diesem Thema finden Sie in der Artikelserie „Leichter Leben - Schlank denken“ auf der TT-Website (www.trainertreffen.de).

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich an oder schauen Sie auf meine eigene Website unter: www.aheyer.de.