

Wie Sie Blockaden in Minutenschnelle auflösen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 22. Oktober 2013 um 15:16 Uhr

Kennen Sie das auch? Sie hören das Wort „Steuererklärung“ und auch ohne den realen Anblick der Formulare fühlen Sie sich nicht gut?

Oder Das Wort „Prüfung“ verändert schon bei den Lernvorbereitungen den Gehirnstoffwechsel und führt somit zu Konzentrationsschwierigkeiten oder schlaflosen Nächten?

Manchmal genügt auch schon ein bloßer Name, um Angst einzuflößen, ohne dass die betreffende Person anwesend ist. Worte sind eng mit unserer Gefühlswelt verbunden. Ein einzelnes Wort wie zum Beispiel „Zahnarzt“, „Steuererklärung“ oder „Prüfung“ kann schon Stress oder Angst auslösen.

Es gibt Phasen, in denen man seine negativen Gedanken kaum stoppen kann. Wörter haben eine ganz besondere Macht über uns. Wenn uns etwas belastet, quält oder ärgert, tauchen sie einfach ungebeten auf und lösen bereits beim Aussprechen, Denken oder Zuhören Gefühle und Reaktionen aus.

„Wenn ich das schon höre“ oder „Sag es nicht, ich weiß schon!“...

Stresswörter nennt man diese Boten der schlechten Verfassung. Heute möchte ich Ihnen eine leicht umzusetzende und schnell wirkende Methode vorstellen, mit der Sie Wörter die gewünschte „Zauberkraft“ verleihen, damit Sie demnächst **positive** Reaktionen auslösen.

Die Methode heißt: „Magic Words“.

Wie funktioniert sie?

Magic Words wirkt über eine gezielte Gehirnnutzung und direkte Ansprache unseres Nervensystems. Die Methode basiert auf der Grundlage der **Neurolinguistischen Programmierung** (NLP). Jedes Wort und die damit verbundene Erinnerung ist mit verschiedenen Sinneswahrnehmungen – Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken – verknüpft. Mit

Wie Sie Blockaden in Minutenschnelle auflösen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 22. Oktober 2013 um 15:16 Uhr

Magic Words wird nun die Wahrnehmung über die fünf Sinne – und damit auch die Gefühle, die das Wort auslöst – verändert.

Und so geht es!

Erstens: Machen Sie sich ein inneres Bild von dem Wort, das Sie stresst. Achten Sie darauf, ob das Wort schwarz oder farbig aussieht, in Druckbuchstaben oder Schreibschrift geschrieben ist oder wie nah oder fern Sie das Wort vor ihrem inneren Auge sehen können.

Zweitens: Stellen Sie sich vor Sie würden für eine Werbeagentur arbeiten und müssten das Stresswort optisch so schön „aufpeppen“, dass es jeder kauft. Wie würde es jetzt aussehen?

Drittens: Spielen Sie in ihrer Vorstellung solange an den Einzelheiten, bis es Ihnen gefällt.

Zum Beispiel können Sie aus schwarzen Druckbuchstaben mal versuchen Schreibschrift zu machen. Oder anstelle von ausschließlich Großbuchstaben versuchen das Wort mal „normal“ vor ihrem geistigen Auge zu sehen. Oder verändern Sie die Farbe und Form wie man es zum Beispiel mit „WordArt“ machen kann. Möglicherweise gefallen Ihnen auch Rahmen oder Blumen oder ein bestimmter Hintergrund gut. Oder Sie lassen das Wort mal in Gold, Silber oder von Spotstrahlern angeleuchtet erscheinen.

Sie merken: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Machen Sie das Ganze solange, bis Sie merken, dass es Ihnen mit dem neuen Bild richtig gut geht. Lassen Sie sich von der blitzschnellen Sofortwirkung überraschen und probieren Sie es einfach aus!

Viel Spaß und eine kreative Woche wünscht Ihnen

Ihre Mental- und Gesundheitscoach

Wie Sie Blockaden in Minutenschnelle auflösen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 22. Oktober 2013 um 15:16 Uhr

Sonja Volk