



Kommunikationstraining
SIMMERL
© 2018

Vandaliastraße 7, 96215 Lichtenfels
Telefon: 09571/4333; Fax: 09571/4303
e-mail: kommunikationstraining@simmerl.de
www.simmerl.de



TIPPS UND TRICKS

maßen: „Liebes Unbewusstes, danke, dass du dieses Thema durcharbeitest. Bitte spiele es leise durch, sodass ich dabei tief und fest schlafen kann und morgen früh um ... Uhr frisch und erholt aufwache.“

Sollten Sie aufwachen, weil eine Idee hochkommt, schreiben Sie sie auf oder bitten Sie Ihr Unbewusstes, Ihnen diese Idee morgen früh um ... Uhr nochmals deutlich wahrnehmbar zu schicken. Sobald am Morgen die Idee in Ihrem Bewussten auftaucht, bedanken Sie sich herzlich bei Ihrem Unbewussten. Bei mir kommen diese Ideen meist im Bad, etwa unter der Dusche, an – also wenn ich wirklich nicht an das Thema denke.

Zum Training des Unbewussten eignet sich auch sehr gut die Mittagspause. Gönnen Sie sich ein Power-Napping und programmieren Sie sich dabei: „Liebes Unbewusstes, lass mich 15 Minuten voll entspannen und wecke mich exakt um ... Uhr auf, frisch und erholt und ausgeruht wie nach einem längeren Schlaf.“ Danach bedanken Sie sich wieder!

Je öfter Sie dieses Rezept verwenden, desto sicherer und besser wird Ihnen das gelingen. Wie steige ich morgen früh in das Seminar ein? Wer kann mich beim Thema ... unterstützen? Was koche ich, wenn die Kollegen zu Besuch kommen? Welche Akquise-Idee könnte bei der Firma XY Erfolg haben? Ihr Vertrauen in Ihr Unbewusstes steigt und Sie nutzen seine Kreativität. PS: Die Zutaten für diesen Appetizer sind:

- Saubere sprachliche Programmierung
- Unterstützende innere Dialoge
- Wiederholungen zum Einüben.



Zum Autor

Werner Simmerl

NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP, wingwave-Coach und -Lehrtrainer, Quattro-Coach, NLC-Lehrtrainer, Mental-Coach des HSC 2000 Coburg.

www.simmerl.de

LIEBES UNBEWUSSTES!

Gruß aus der Mentalküche: Ideenfindung im Schlaf.

VON **WERNER SIMMERL**

Wäre es nicht toll? Sie suchen nach einer Lösung für ein bestimmtes Problem, hören ganz einfach auf, darüber nachzudenken, legen sich ins Bett, schlafen tief und morgens beim Zähneputzen macht es mental „pling“ und die Lösung ist da. Oft geht es genau anders herum: Wir schlafen kaum, stehen morgens gerädert auf und sind so klug wie vorher.

Andererseits kamen uns nachts auch schon gute Ideen. Man muss sie nur gleich notieren. Es geht also. Das Unbewusste kann nützliche, ja sogar brillante Ideen entwickeln. Im Schlaf. Hier das Rezept, wie Sie die Ideenfindung im Schlaf bei sich als sicheren Prozess installieren können.

Fangen Sie mit „leichten“ Themen an, z. B. mit der Frage, was Sie jemandem zum Geburtstag schenken können. Kurz vor dem Einschlafen „programmieren“ Sie Ihr Unbewusstes: „Liebes Unbewusstes, ich beschäftige mich mit dem Thema ... Bitte spiele dieses Thema heute Nacht durch, lass mich dabei tief und fest schlafen und morgen exakt um ... Uhr frisch und erholt und entspannt aufwachen. Und schicke mir morgen früh spätestens um ... Uhr deutlich wahrnehmbar die Lösung.“ Und nach dem pünktlichen Aufwachen bedanken Sie sich artig bei Ihrem Unbewussten.

Sollte es sein, dass Sie nachts aufwachen, weil das Gedankenkarussell sich dreht, stehen Sie auf, trinken einen Schluck Wasser, gehen zur Toilette und programmieren sich folgender-