

Einzigartigkeit statt Modellieren

Lebe dein eigenes Potenzial. Zähme deine Drachen!

Ahhhhhhhhhhh...

Modellieren zeigt dir, wie andere ihre Einzigartigkeit leben.
Deine eigene findest du beim Zähmen deiner Drachen.

“Mindful Human, In-Me”

PP-Link im Chat

Übungen zu deiner Einzigartigkeit

Karl Nielsen, Gründer der 9 Verbände

14.000+ Mitglieder in 118 Ländern



Schatzfinder

Ü1

Freiheit ist der Raum zwischen Reiz und Reaktion.

Da bist du einzigartig.



Ahhhhhhhhhhh…

Mache bitte Ahhh und lächle. Dein Körper beeinflusst dein Erleben.
Bewusstes Lächeln kann Freude leicht verstärken (Coles et al., 2022)
Nach Stress kannst du dich schneller beruhigen (Kraft & Pressman, 2012)



NLP-Practitioner
English & Español
15 Grundideen
10 Fertigkeiten
34 Interventionen

Freiheit zwischen Reiz und Reaktion

Card 23: Dealing with unfair criticism

1. Save time: Only say two words, e.g. "Oh yes.", or "Oh!" or "Well, well.." This gives you time to think. Step a little to the side, so that the attack energy can flow past you.
2. Use the question form of Backtrack (see K8), e.g. with: "Have I understood you correctly that you mean,..." Perhaps this already clarifies the situation.
3. You pay tribute to their critics, e.g. with: "Thank you for addressing this so openly and directly. You are obviously interested in finding a solution."
4. Apologize without apologizing by saying something like: "I'm sorry if I...you with..." That calms down many attackers, even though you haven't admitted anything.
5. Now you have saved enough time and can pass on to the attack if you want, e.g. by saying: "I understand that you see that this way from your point of view." or, "What exactly would you like me to do now?"

Meinungsfreiheit

Freiheit von deiner Meinung

Non-Judging, Beginner’s Mind…



Ahhhhhhhhhhh…

Meinung ist ein gefährlicher Ersatz für Wissen. Ein Drache, den es zu zähmen gilt. Deine Meinung hält dich in der Matrix gefangen. Weisheit ist gelassen zu ertragen, dass man das Meiste nicht weiß.

Ü2

Präsenz statt Meinung

Meinung begrenzt dich.
Ist nicht im Hier & Jetzt.



Ahhhhhhhhhh...

Stell dir jemanden vor, der eine kleine Herausforderung für dich ist. Stell dir vor, du sagst ihm deine Meinung. Wie reagiert er? Nun stell dir vor, wie du nur durch liebevolle Präsenz wirkst. Was ist anders?



Non-Judging + Beginner’s Mind

für Fragen mit lebens-veränderndem Potenzial

Ahhhhhhhhhh…

Die “attitudinal foundations” Non-Judging und Beginner’s Mind von Mindfulness helfen dir deine Meinung zu zähmen und deine Freiheit zu gewinnen.



„Wer bin ich?“
„Was ist der LebensSINN?“
„Was ist Realität?“

Ahhhhhhhhhh...

Übungen zum Zähmen deiner Drachen, damit du deine einzigartigen Antworten dazu in dir selbst findest.

Schatzsuche

“Wer bin ich?”

Deine Glücksmomente sind dein Wesenskern.



Ahhhhhhhhhh…

Verliebt, Flow, Leichtigkeit, glücklich - deine Seele spricht mit dir.
Diese Zustände bist du. Ein riesiges Entwicklungspotential.
(„Wer bin ich?“ als Meditation: Berner, 1968. Ich war 1972 fünf Tage dabei)

Ü3

“Wer bin ich?”

Glücksgefühle sind dein Geburtsrecht!



Wenn sich ein schönes Energiefeld vor dir öffnen würde…. Lass magische Glücksmomente auftauchen. Sieh, hör und fühl rein. Geh rein. Lass die schöne Energie stärker werden. Bleib in diesem Zustand.

Diese Zustände sind nicht etwas, das du hast.

Das bist du.



Ahhhhhhhhhhh…

Das ist dein Wesenskern. Deine Einzigartigkeit. Dein Erleben. Dein Kontakt zu deiner Seele. Du bist so einzigartig wie dein Daumenabdruck.

Zur Unterscheidung von Haben und Sein: Fromm, „Haben oder Sein“, 1976.

SINNvoll leben

MBSR ist zurück zu den 5 Sinnen.

Sich beSINNen. TiefSINNig. LebensSINN.

"See me, feel me, touch me, heal me“ (The Who)



“Der SINN deines Lebens ist SINNvoll zu leben”

Dein Gehirn auf Glücklichsein einstellen – grundloses Glücklichsein.

Zähme deinen Mindfulness Dragon – komme zu deinen Sinnen.

Ü4

Was ist der SINN des Lebens?

Über deine 5 Sinne das Leben zu erleben statt Kopfkino.



Sieh deine Hände an. Streichle oder klopfe deinem Körper leicht ab.
Hör hin. Spür nach. Öffne dein magisches Energiefeld. Sage Ahhhh.
Wake up statt Make up. ”Noticing Nature” ist eine gute Erweiterung.

Matrix oder Realität

Glücksmomente sind SINNvolle Realität.



“Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners” (von Foerster, 1998). **Wir erleben die Welt durch uns selbst und konstruieren Wirklichkeit gemeinsam. Für mich ist NLP die Wissenschaft des subjektiven Erlebens.**

Ü5

„Was ist Realität?“

Das subjektive Erleben deiner Einzigartigkeit.



Schließe die Augen oder lass deinen Blick weich werden. Stell dir vor, du siehst dich im Spiegel. Freu dich, dich zu sehen. Sag dem dort: “Ich bin dein Freund. Lass uns alles zusammen machen.” Ahhhh.

Ü6

Vorbereitungsübung

auf das Erleben deines Potentials



Ahhh – BopBopBop… – Brrr… – Lalala… – Rrrr…Weee-aww…

(“How to Speak So That People Want to Listen”, Julian Treasure, auf YouTube: 52 Million views, 15.578 Comments, TEDGlobal 2013)

Ü7

Dein Potential leben

Komm zu deinen SINNen
Erlebe deine Präsenz



Atme ein, mehr, und „Ahhhh“ – lauter und lauter. Streichle deinen Körper. Öffne dein magisches Energiefeld. Lass deinen Drachen fliegen und brüllen: Roooar! Roooar! Roooar! – Jetzt spüre dich! – Nimm dir was vor.



Einzigartigkeit statt Modellieren

Lebe dein eigenes Potenzial. Zähme deine Drachen!

Ahhhhhhhhhhh...

Modellieren zeigt dir, wie andere ihre Einzigartigkeit leben.
Deine eigene findest du beim Zähmen deiner Drachen.

“Mindful Human, In-Me”

Drachen Challenges auf der Heldenreise



Beginn: 30. Nov. 2022 mit ChatGPT	Was KI nicht besser kann als Menschen
1990 mit evidence-basiertem Mindfulness	Kannst du Beginner's Mind, Non-Judging, Letting Go leben?
Vor rund 100 Jahren Feministische Revolution	Bist du von Freunden umgeben, die dich so akzeptieren, wie du bist?
Vor 200 Jahren Industrielle Revolution	Make-up oder Wake-up? Main-stream: Maschine optimieren
Vor 500 Jahren Wissen-schaftliche Revolution	Sind deine Entscheidungen evidenzbasiert oder anekdotisch?
Vor 12.000 Jahren Land-wirtschaftliche Revolution	Herrschaft von Besitz, Geld und Macht
Vor 70.000 Jahren Kognitive Revolution	Die Entdeckung der Phantasie, Meinung und MATRIX
Vor 300.000 Jahren Homo Sapiens	Stammhirn: Kämpfen – Flüchten – Erstarren – sich anpassen

Copyright Karl Nielsen 23 Nov. 2026
Revolutionen 1–4 nach Harari, Sapiens; Ergänzungen: Karl Nielsen.

Mehr: www.in-me.world/blog/books/mindful-human-revolution



Mehr zum Buch und zum Training

Training „Mindful Human, In-Me“ – Juni 2027

www.in-me.world/mindful-human-revolution



Unsere nächsten Veranstaltungen

- 1-15 Dec. 2026: 7th International Ukrainian Conference on Working with War Trauma
- 7 April 2027: ICI World Coaching Day
- 29-30.5.2027: We Evolve Conference Niš (Serbia)
- 18-20 June 2027: Trainers and Master Trainers Meeting in Belgrade (Serbia)
- 8-10 Oct. 2027: World Congress in Guatemala
- 2028 World Congress in Serbia

14.000+ Mitglieder in 118 Ländern

Danke für deine Präsenz

