

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 Länder



Schatzfinder

Ü1

Freiheit ist der Raum zwischen Reiz und Reaktion.

Da bist du einzigartig.



Ahhhhhhhhhhh...

Mache bitte Ahhh und lächle. Damit erhöhst du die Botenstoffe Dopamin (Belohnung), Serotonin (Stimmung), Endorphine (Glück) und Oxytocin (Bindung). Cortisol (Stress) sinkt. (Strack et al., 1988; repliziert 2020)

Zwischen Reiz und Reaktion

» UMGANG MIT UNGE-RECHTFERTIGTER KRITIK

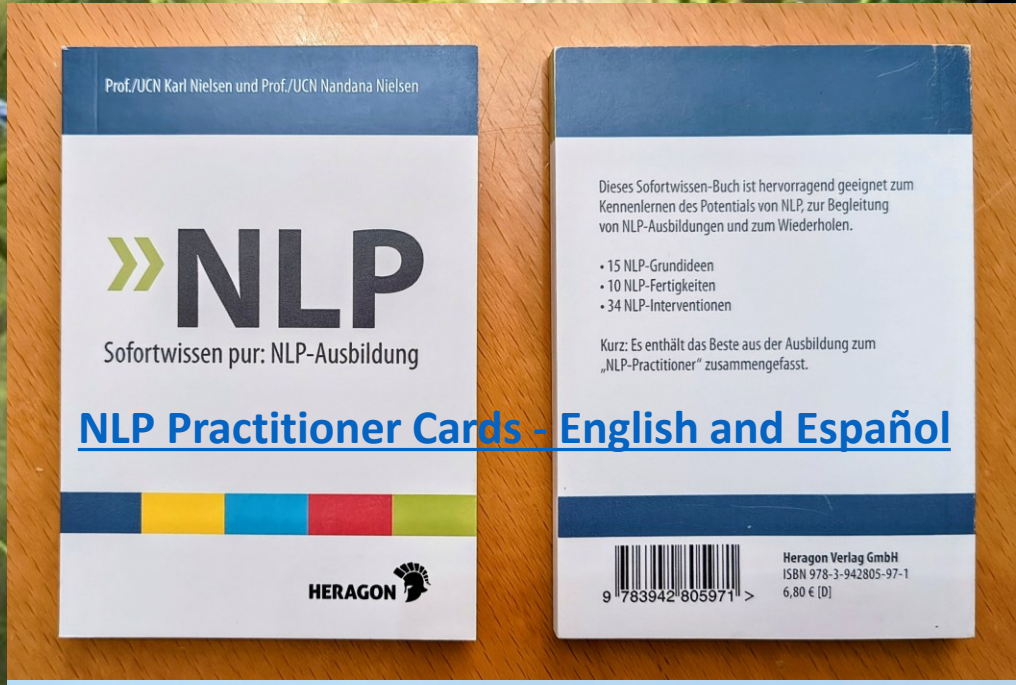
Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Zwischenraum. Mit NLP können Sie ihn vergrößern.
Die folgende NLP-Intervention kann angewendet werden, wenn jemand Sie ungerechtfertigt kritisiert. Wenn Sie zu Recht kritisiert werden, entschuldigen Sie sich einfach nur und suchen mit dem anderen sachlich nach einer Korrektur.

Schrittfolge:

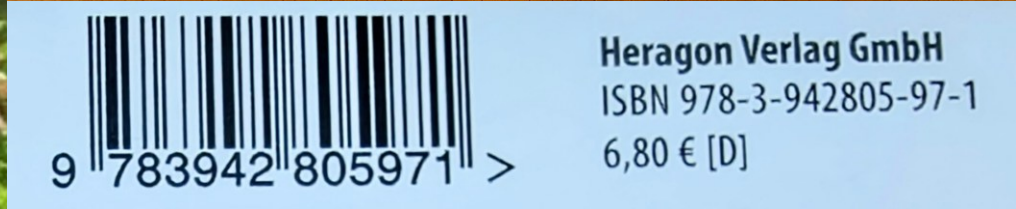
1. Zeit gewinnen Teil 1: Sagen Sie einfach erst mal nur 2 Worte, z. B. *„Ach ja."*, oder *„Oh je."*, oder *„Nanu."*. Das verschafft Ihnen Zeit zu überlegen. Gehen Sie dabei auch etwas zur Seite, damit die Angriffsenergie vorbeifließen kann.
2. Teil 2: Nutzen Sie die Frageform des Backtracks (s. K8), z. B. mit: *„Habe ich Sie richtig verstanden, dass Sie meinen,..."* Vielleicht erledigt sich dadurch ja schon alles.

Teil 3 bis 4 steht auf der Rückseite

K23



[NLP Practitioner Cards - English and Español]



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



Non-Judging + Beginner's Mind

für Fragen mit lebens-veränderndem Potential

Ahhhhhhhhhh...

Die "attitudinal foundations" von Mindfulness helfen dir deine Meinung zu zähmen und deine Freiheit zu gewinnen. (Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living, 1990)



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

Ahhhhhhhhhh...

Kleine 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.
(Enlightenment Intensive, Charles Berner, 1968)

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.



Ahhhhhhhhhh...

Das ist dein Wesenskern. Deine Einzigartigkeit. Der Kontakt zu deiner Seele. Du bist so einzigartig wie dein Daumenabdruck. (“Haben oder Sein”, Erich Fromm, 1976) Bitte schreibe ein Wort für diesen Zustand in den Chat.

SINNvoll leben

MBSR ist zurück zu den 5 Sinnen.

Sich beSINNen. TiefSINNig. LebensSINN.

Touch me, feel me, heal me.



“Der SINN deines Lebens ist SINNvoll zu leben”

Dein Gehirn auf Glücklichsein einstellen – grundloses Glücklichsein.

Zähme deinen Glücksdrachen – verbinde dich mit deiner Seele.

Ü4

„Was ist der LebensSINN?“

Über deine 5 Sinne zu erleben statt Kopfkino.



Nimm Kontakt zu deinem Körper auf indem du ihn streichelst oder leicht abklopfst. Öffne dein magic Energiefeld. Sage Ahhhh. Wake up statt Make up. ”Noticing Nature” ist eine gute Erweiterung dazu.

Matrix oder Realität

Glücksmomente sind SINNvolle Realität.



“Die Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners” (von Förster, 1998).
Es gibt nur das subjektive Erleben und gemeinsam konstruierte Wirklichkeit. NLP ist die Wissenschaft des subjektiven Erlebens.

Ü5

„Was ist Realität?“

Das subjektive Erleben deiner Einzigartigkeit.



Stell dir vor du siehst dich im Spiegel. Freu dich. Sag dem: “Ich bin dein Freund. Lass uns alles zusammen machen.” Nie wieder alleine!

(Erickson: Hypnose = Freundschaft Bewussten & Unbewussten)

Ü6

Vorbereitungsübung

auf das Erleben deines Potentials



Ahhh – BlobBlobBlob… – Brrr… – Lalala… – Rrrr…Weee…

(“How to Speak So That People Want to Listen”, Julian Treasure, auf YouTube: 51 Million views, 15.566 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 Drache fliegen und brüllen: Wuff! Wuff! Wuff! – Jetzt spüre dich! – Was nimmst du dir 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 Jahre 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 16 Okt. 2026

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

Welcher Drache klopft bei dir gerade am lautesten an?



Mehr zum Buch und zum Training

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

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



Unser nächsten Veranstaltungen

- 1-15 Dec. 2026: 7th International Ukrainian Conference on Working with War Trauma
- 29-30 May 2027: We Evolve Conference in Niš (Serbia)
- 18-20 June 2027: Master Trainer 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

