

M Z-02

<b>Kategorie</b>	Auswertung / Abschluss
<b>Name</b>	<b>Futur-Pace (Schritt in die Zukunft)</b>
<b>Ziel</b>	Integration von neuem Wissen und neuen Erfahrungen, Transfer in Alltagshandeln
<b>Dauer</b>	ca. 5-10 Min.
<b>Material</b>	-
<b>Ablauf</b>	<p>Es handelt sich um eine kleine Phantasiereise, Inhalt ist eine neue Erkenntnis, die die TN sich bewahren wollen. Die Übung findet im Sitzen oder Liegen in der Gruppe statt, jedeR TeilnehmerIn macht die Übung im Stillen für sich. Es wird nicht veröffentlicht, mit welchen Inhalten gearbeitet wurde.</p> <p>Die TN werden aufgefordert, sich bequem hinzusetzen und alles Störende aus der Hand zu legen. Die Aufmerksamkeit wird nach innen gerichtet, vielleicht indem der eigene Atem für eine Weile bewusst wahrgenommen wird, wenn es angenehm ist, können die Augen geschlossen werden ...</p> <p>Der Tag / das Seminar / die letzte Trainingseinheit ... wird noch einmal vor dem inneren Auge wachgerufen und jede Person wählt eine Erfahrung/Erkenntnis aus, die sie für wichtig hält und sich bewahren möchte: dies kann ein neues (Fach-)Wissen sein, eine neu erworbene/entdeckte Fähigkeit oder eine Erkenntnis, die für die Zukunft als dienlich erachtet wird.</p> <p>Dann wird die Aufmerksamkeit in die Zukunft gerichtet: Die TN werden aufgefordert, sich eine Situation vorzustellen, die in den nächsten Tagen oder Wochen eintreten könnte und in der genau dieses neue Wissen oder diese neue Fähigkeit oder diese neue Erkenntnis hilfreich sein könnte, um die Situation zu meistern.</p> <p>Die TN kreieren nun - jedeR für sich - in ihrem Kopf einen kleinen Film, in dem sie selbst die Hauptrolle spielen und der aufgrund der neuen Erkenntnis mit einem Happy End abschließt. Wenn die Situation zu einem guten Ende gebracht ist, kann sie langsam ausklingen, jede Person schenkt sich die gebührende Anerkennung für den Erfolg und genießt die Erfahrung. Dann die Augen öffnen und mit der Aufmerksamkeit wieder ins Hier und Jetzt zurückkehren.</p>
<b>Auswertung</b>	eigentlich nicht nötig, es sei denn jemand hatte besondere Schwierigkeiten.
<b>Hinweise</b>	Mit viel Ruhe und Zeit langsam durch die einzelnen Phasen führen.
<b>Quelle</b>	Kennen- und schätzensgelernt im NLP-Practitioner-Training