

„Neue Wege entstehen dadurch, dass wir sie  
gehen“

Antonio Machado

Leben ist Veränderung und dennoch fällt es den meisten von uns manchmal schwer, unsere Träume einfach in die Tat umzusetzen. Die Angst, die eigene Komfortzone zu verlassen, scheint unüberwindbar. Wir sagen uns „Wenn ich mal (hier irgendeine Ausrede einsetzen) ja dann werde ich (hier Deinen Traum einsetzen). Und meistens kommt es nie dazu. Ich hätte ja, wenn nicht (hier eine weitere Ausrede einsetzen). Und irgendwann wird daraus ein „Ach hätte ich doch (hier ganz viel Wehmut einsetzen).... Jetzt ist es zu spät. Lass es nicht so weit kommen!“

**Und hier komme ich ins Spiel!**

Ich bin Ute Schneider und habe schon als junges Mädchen entdeckt, dass ich die Gabe habe, andere bei derartigen Komfortzonen-Verlass-Prozessen ein guter Sparringspartner zu sein. Ich erkannte, dass meistens nur imaginäre Ängste den tollen Träumen im Weg stehen. Ängste, die man überwinden kann. Mittlerweile bin ich erwachsen, habe viele eigene Träume umgesetzt, in anderen Ländern gelebt und gearbeitet und auf Reisen viele Abenteuer erlebt. Ich weiß was es heißt international oder auch im metaphorischen Sinne „Neuland“ zu betreten. Welche Ängste man hat und welche Lösungen es für die verschiedensten Lebenslagen gibt. Mental und auch ganz praktisch. Denn mein Motto ist: aus der Praxis, für die Praxis! Als NLP-Master biete ich Dir jede Menge Handwerkszeug, um Dich auf Deinem individuellen Weg optimal unterstützen zu können. Anbei eine kleine Auswahl an Tipps und Tricks, die Du anwenden kannst, um Ängste zu überwinden beziehungsweise trotz „Achselschweiß“ Dinge zu tun, vor denen Du großen Respekt hast.

### **1. Einfach machen!**

Du hast Angst vor Deiner ersten öffentlichen Rede, dem Umzug in eine andere Stadt oder ein anderes Land oder anderem? Dann sage Dir den Satz „Ich mach’ das jetzt!“ und dann legst Du los. Klingt einfach und ist es auch. Die meisten Ängste vergehen beim Tun. Egal ob es der Sprung vom 5 Meter Brett ist oder andere Sachen. Hast Du einmal angefangen, sind die Ängste meist wie weggeblasen.

### **2. Andere nicht um Rat fragen**

Frage Dein persönliches Umfeld nicht nach Rat. Denn die meisten Menschen haben selbst Ängste, die sie dann auf Dich projizieren. Oder Bedenken, Dich zu verlieren, wenn Du Dich weiterentwickelst – und sie nicht. Das hilft Dir nicht weiter. Wenn es also nicht um Entscheidungen geht, die Deine Familie direkt betreffen, dann mach das einfach. Denn Du selbst bist Dein bester Ratgeber – im Innern hast Du Deine Entscheidung schon längst getroffen.

### **3. Die Arbeit mit Submodalitäten**

Das ist eine Technik aus dem NLP. Dabei kannst Du die Parameter (sogenannte Submodalitäten) Deiner inneren Bilder und Filme beeinflussen. Denn nichts anderes als Dein ganz eigener Horrorfilm, sind Ängste. So geht das:

#### **a) Ton abstellen**

Wenn Du beispielsweise die kritische Stimme hörst, die Dir alles Mögliche hinderliche zu Deinem Vorhaben erzählt, stell ihr den Ton ab. Wie am Regler Deiner Stereoanlage. Du kannst ihr auch eine Mickey Mouse Stimme verpassen, aber ich finde ganz abstellen effektiver.

**b) Das Bild schwarz-weiß färben**

Das funktioniert sowohl bei Bildern als auch inneren Filmen. Mach sie einfach schwarz-weiß, statt leuchtend bunt.

**c) Das Bild wegschieben**

So, als wenn Du ein Bild auf dem Tablet veränderst. Nimm die Finger, ziehe es klein zusammen und schiebe es ganz von der Bewusstseinsfläche – also quasi aus Deinem vorgestellten Bild. Wenn es wieder auftaucht, wiederhole das Ganze.

**4. Die Macht der Visualisierung**

Visualisiere das von Dir angestrebte Ergebnis. Am Besten tust Du das ganz haptisch auf einem Visionboard. Klebe all das darauf, was Du erreichen möchtest. Sei dabei nicht „bescheiden“. Bescheidenheit ist doof. Mach das Bild so, wie Du es wirklich haben willst. Visionboards haben magische Kräfte! Sieh Dein Ergebnis immer wieder leuchtend bunt und schön vor Deinem inneren Auge. Auch das hat magische Kräfte.

Wenn Du bei all dem professionelle, empathische, erfahrene und auf Dein Thema abgestimmte individuelle Unterstützung wünschst, stehe ich Dir als Sparringspartner gerne zur Verfügung. Einfach auf den Link klicken und einen Termin für ein gratis Erstgespräch ausmachen. Ich freue mich, gemeinsam mit Dir Deine Träume in die Tat umzusetzen!