PSYCHOLOGY IN LIFE

Selbsthilfe-Programm: Trauer bewältigen mit NLP & Selbsthypnose

Homeira Hennig-Namvar

3

NeuroIntellekt

🎥 MODUL 3: NLP – ARBEIT MIT INNEREN BILDERN

In diesem Modul zeige ich dir, wie du mit Hilfe von neurolinguistischem Programmieren (NLP) belastende Erinnerungsbilder verändern und innere Kraftquellen bewusst aktivieren kannst.

NeuroIntellekt

📚 DU WIRST LERNEN: .....

- ✨ wie du Erinnerungen, die dich überfluten, beruhigen kannst
- ✨ wie du deinen Fokus umlenken und emotionale Entlastung schaffen kannst
- ✨ wie du dir gezielt einen inneren Ort der Sicherheit und Zuversicht erschaffen kannst

NeuroIntellekt

WIR MACHEN ZWEI ÜBUNGEN – SCHEINBAR EINFACH, ABER UNGLAUBLICH WIRKUNGSVOLL. UND ICH ZEIGE DIR, WIE DU DAMIT EINFLUSS AUF DEINE EMOTIONEN NEHMEN KANNST, OHNE DICH SELBST ZU ÜBERFORDERN.

NLP
NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING

NeuroIntellekt

🔄 ÜBUNG 1: SUBMODALITÄTEN VERÄNDERN – DIE KRAFT, DEIN INNERES KINO ZU STEUERN

Stell dir vor, dein Gehirn ist ein Kino. Und dort läuft immer wieder ein Film, der dich traurig macht, der dich belastet. Vielleicht siehst du das Gesicht eines geliebten Menschen, der nicht mehr da ist. Oder du hörst den letzten Satz, den ihr euch gesagt habt.

In dieser Übung lernst du, diesen Film nicht zu löschen – sondern den Regiestuhl zurückzuerobern.

NLP

NeuroIntellekt®

🎥 Wir stellen das Bild auf „leiser“, machen es schwarz-weiß, verkleinern es, schieben es weiter weg. Du wirst merken: Die emotionale Wucht lässt nach.

Du hast nicht vergessen – aber du kannst entscheiden, wie nah du dem Bild kommen willst.

🧠 Warum das wirkt? Weil dein Gehirn auf diese Veränderung reagiert. Emotionen hängen oft nicht am Inhalt, sondern an der Art, wie wir ihn innerlich darstellen.

NeuroIntellekt

ÜBUNG 2: DEN INNEREN KRAFTORT AKTIVIEREN – DEIN SICHERER ANKER IN DIR

Erinnerst du dich an einen Moment in deinem Leben, wo du dich sicher gefühlt hast?

Vielleicht warst du als Kind unter einer Decke versteckt. Vielleicht am Meer, bei Sonnenuntergang. Vielleicht war da eine Umarmung, die alles gut gemacht hat.

In dieser Übung holen wir dieses Gefühl zurück – nicht, um zu fliehen, sondern um dich zu stärken.

NeuroIntellekt®

👣 Du gehst innerlich an diesen Ort zurück. Stellst dir vor, wie es dort riecht, wie es klingt, wie es sich anfühlt.
Dann setzt du einen sogenannten Anker: vielleicht durch eine Berührung deiner Hand oder eine bestimmte Haltung. Und dein Körper merkt sich das.

💬 Ich habe einmal mit einer Frau gearbeitet, die sich jedes Mal überfordert fühlte, wenn sie Fotos ihres verstorbenen Mannes sah. In dieser Übung hat sie gelernt, vorher ihren Anker zu setzen, bevor sie die Bilder anschaut. Und irgendwann sagte sie: „Jetzt kann ich ihm wieder in die Augen schauen – ohne zusammenzubrechen."

🎯WARUM DIESE BEIDEN ÜBUNGEN SO WICHTIG SIND

NeuroIntellekt®

WARUM

Weil sie dir zeigen: Du bist nicht ausgeliefert. Du hast Einfluss.

Nicht auf das, was passiert ist – aber auf die Art, wie du dich erinnerst. Wie du dich innerlich stärkst. Und wie du deine Geschichte weiterschreibst.

NeuroIntellekt®

🧭 WIE GEHT ES WEITER? – DEIN NÄCHSTER SCHRITT: SELBSTHYPNOSE

In Modul 4 tauchst du ein in die Welt der Selbsthypnose.

Und nein – Selbsthypnose ist nichts Magisches. Sie ist ein Zustand tiefer, achtsamer Ruhe, den du selbst einleiten kannst.

Ein innerer Raum, in dem dein Körper sich beruhigt, dein Atem tiefer wird und du deinem inneren Erleben mit mehr Abstand begegnen kannst.

NeuroIntellekt®