

LIVE LONG AND PROSPER

*Sieben Werkzeuge für ein blühendes Leben
Workshop, DVNLP-Kongress 2015, Stuttgart
31. Oktober 2015*



ÜBUNG 1 – THREE GOOD THINGS / DREI GUTE DINGE (LIVE)

Notieren Sie drei Gute Dinge, die Ihnen heute oder im Lauf dieser Woche passiert sind. Und beschreiben Sie **eines** jetzt mit Titel, detaillierter Beschreibung und Ursache für das Ereignis.

ÜBUNG 2 – RANDOM ACTS OF KINDNESS / FÜNF GUTE TATEN

Notieren Sie fünf Gute Taten, die Sie in den nächsten 24 Stunden für eine möglichst konkrete Person tun können.

ÜBUNG 3 – SELF-COMPASSION LETTER / SELBST-EMPHATHIE-BRIEF

Notieren Sie eine Gewohnheit, Charaktereigenschaft oder Situation, die Sie verunsichert oder beschämt. Für die Sie bereit sind, sich selbst einen Selbstempathie-Brief zu schreiben.

ÜBUNG 4 – LOVING KINDNESS MEDITATION / GÜTE-MEDITATION (LIVE)

Notieren Sie drei Personen, die Sie in die Güte-Meditation einschließen werden. Ein, die Sie sehr mögen; eine, die für die sie neutrale oder gemischte Gefühle haben und eine „schwierige“ Personen.

ÜBUNG 5 – MY BEST SELF / MEINE GOLDENE ZUKUNFT (LIVE)

Notieren Sie in Stichworten, wie Ihre Goldene Zukunft aussieht, welche Werte Sie in dieser Zukunft leben, was Sie darüber zu erzählen haben und was Sie in dieser Zukunft konkret tun.



ÜBUNG 6 – AWE-EXERCISE / EHRFURCHTS-ÜBUNG

Notieren Sie in Stichworten eine konkrete Situation, in der Sie ein Gefühl von Ehrfurcht gespürt haben und beschreiben Sie diese Situation nach dem Workshop ausführlich und schriftlich.

ÜBUNG 7-I – KUBRIK-STRATEGIE : LEVEL I

Notieren Sie welche Bereiche Ihres Lebens in Ihrer „Goldenen Zukunft“ noch nicht vorkamen.

ÜBUNG 7-II – KUBRIK-STRATEGIE : LEVEL II

Machen Sie nach dem Workshop für diesen Bereich die MY BEST SELF-Übung oder nutzen Sie die Pre-Meeting-Strategie.

ÜBUNG 7-III – KUBRIK-STRATEGIE : LEVEL III

Identifizieren Sie nach dem Workshop, welche der Komponenten von LEVEL III waren in den Übungen enthalten und welche noch nicht:

- MISSION - WERTE - WORT UND TAT
- POWER STORY - MARKETING STORY - ERFOLGSSTORY
- LEUCHTTURMAKTION & ROUTINEN - WERTE-CHECK - ERGEBNISSE.

***GUTES GELINGEN BEI DER UMSETZUNG
LIVE LONG AND PROSPER***