

# NLP

ist eine psychologische Richtung die auf der Hilfe zur Selbsthilfe basiert. Mit effizienten Kurzzeitmethoden können so Probleme besser bewältigt, Konflikte gelöst und neue Perspektiven gewonnen werden.

## Lösungsorientierte Kurzzeitmethoden

- Verlust von geliebten Personen, Objekten (z.B. Heim, Heimat, Arbeitsplatz) und Fähigkeiten (körperliche und psychische), bei Trennung oder Scheidung, Bewältigung von Trauer und Vortrauer (wenn man mit betagten Personen zusammenlebt)
- Angstzustände (Flugangst, Prüfungsangst, Angst vor dem Zahnarzt, vor Spinnen, Tunneln, etc.)
- Unkontrolliertes und störendes Verhalten, Tics (Nägelkauen, Stottern, Lampenfieber, Konzentrationsstörungen)
- Unterstützung bei Veränderung von Rauch- und Essverhalten
- Konfliktbewältigung
- Auflösen von Kommunikationsschleifen (Verbesserung von Beziehungen in Beruf und Partnerschaft)
- Persönliche Zielfindung und Entscheidungshilfe
- Selbstmanagement für erfolgreiche Situationsbewältigung (Mut, Selbstsicherheit, Geduld, Gelassenheit, Entspannung)

"Jeder Mensch trägt alle nötigen Fähigkeiten und Erfahrungen in sich um gewünschte Veränderungen in seinem Leben zu erzielen!"