

THEMA: Neujahrsvorsatzstrategie gefällig?

Sie haben vor, für das Neue Jahr etwas zu verändern und sind sich nicht so sicher, ob es auch klappen wird. Versuchen Sie die erfolgreiche Strategie von Walt Disney einzusetzen, die von Roman Braun (Trinergy®) weiterentwickelt wurde. Wie lautet Ihr Veränderungsthema?

1.Schritt: Schaffen Sie sich einen zentralen Ausgangspunkt Ihrer Reise.

(zB am Boden in der Raummitte und stellen Sie sich darauf)

Wie sieht das Veränderungsthema im Detail aus? Formulieren Sie es und sprechen Sie es aus.

2.Schritt:

Welche 1)Gefühle, 2)Wahrnehmungen und 3)Bedürfnisse sind damit verbunden?

(Ordnen Sie diese drei Bereiche in Dreiecksform um Ihr Zentrum am Boden an)

Stellen Sie sich der Reihe nach auf jeden angegebenen Bereich mit Ihrem Veränderungsthema, gehen Sie gedanklich hinein und erleben Sie die damit verbundene Situation mit allen Sinnen.

3.Schritt

Schaffen Sie sich drei weitere Plätze, an denen Sie Ihre Einzigartigkeits-Energien entstehen lassen: a)Kreativität, b)Umsetzung, c)Überprüfung



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul

(Ordnen Sie diese drei Plätze in Dreiecksform um Ihr bisheriges Dreieck an)

Gehen Sie in jeden angegebenen Platz hinein und lassen Sie Kreativität – Umsetzung – Überprüfung in Ihrem Inneren (mit allen Sinnen) entstehen.

4.Schritt

Gehen Sie noch mal in jeden angegebenen Platz aus Schritt 3 mit Ihrem Veränderungsthe-
ma hinein und lassen Sie sich überraschen, was entsteht.

- a) Welche kreativen Ideen kommen?
- b) Wie sehen konkrete Umsetzungsschritte aus?
- c) Passt es schon oder hören Sie noch Zweifel?

Wenn es noch Zweifel gibt, wieder beim Kreativitätsplatz einsteigen und bis zur Überprü-
fung nochmals durchlaufen, so lange bis es für Sie passt.

Zukunftsforschung: Gehen Sie gedanklich zu einem Zeitpunkt in der Zukunft, an dem Sie
erfolgreich Ihre Veränderung umgesetzt haben.

Erleben Sie sich und Ihre Umgebung mit allen Sinnen. Sollte es noch geringste Zweifel
geben, steigen Sie nochmals in Schritt 4.a ein, damit es auch wirklich klappt. □

b)	c)	Umsetzung, Überprüfung
2)	3)	Wahrnehmung, Bedürfnis
x		Zentraler Ausgangspunkt
1)		Gefühl
a)		Kreativität

Viel Erfolg bei der Umsetzung und einen schwungvollen Jahreswechsel wünscht

Paul Lürzer



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul