

Workbook



DEIN 10
MINUTEN
RESET

Neuro Reset
Neue Reaktion statt
alte Emotion

Willkommen

Herzlich

Willkommen im Workbook.

Viele Coachings versprechen „Loslassen“, „Mindset ändern“ oder „denk einfach positiv“. Klingt gut – hält aber oft nicht. Denn dein System reagiert nicht auf schöne Sätze, sondern auf die Verknüpfungen, die es gelernt hat:

Auslöser → Bedeutung → Körperreaktion.

Und genau deshalb werden dich bestimmte Situationen immer wieder treffen, obwohl du es doch längst verstanden hast.

Hier arbeitest du neurolinguistisch – simpel, klar und alltagstauglich. Du lernst, wie dein Gehirn Erfahrungen als Muster speichert und warum Trigger schneller sind als dein bewusster Wille. Vor allem aber lernst du, wie du diese Muster mit wenigen, konkreten Schritten neu ordnest.

Das Ziel ist nicht, dass nichts mehr weh tut. Das Ziel ist, dass du nicht mehr automatisch in die alte Spur rutschst. Dass du wieder Wahlmöglichkeiten hast. Dass dein Kopf es nicht nur versteht – sondern dein Körper es mitträgt.

Wenn du dich manchmal fragst, warum du immer wieder gleich reagierst: Genau dafür ist dieses Workbook gemacht. Hier geht es nicht um Motivation. Hier geht es um neue Verknüpfung. Und die verändert, was in dir möglich wird.

Kristall Anker





Mein Willkommensgeschenk für dich

Damit du nicht nur verstehst
sondern spürst, was Linguistik ist
schenke ich dir eine kleine Audio
Reise zum Workbook dazu.

NOCH SKEPTISCH?

Du glaubst nicht, dass ein emotionaler Reset in
kurzer Zeit möglich ist?
Dann mach den Test.

Neurolinguistisches Arbeiten setzt nicht bei
„mehr Motivation“ an, sondern bei dem Punkt, an
dem dein Gehirn entscheidet, wie es etwas
bewertet – und wie dein Körper darauf reagiert.
Wenn sich Bedeutung verändert, verändert sich
die Reaktion. Genau das prüfst du hier: direkt,
spürbar, ohne Theorie.

Du wirst merken, wie schnell sich dein innerer
Zustand verschieben kann – nicht, weil etwas
„weg“ ist, sondern weil du wieder
Wahlmöglichkeiten bekommst. Aus
automatischem Reagieren wird bewusste
Steuerung.

Dieses Workbook ist nur der Anfang. Wenn du
das hier schon spürst, weißt du, was als Nächstes
möglich ist.

01

Auslöser benennen

Was ist genau passiert?
Was war der Auslöser für den Trigger?

02

Dein Muster erkennen

Was läuft automatisch ab?
Gedanke, Gefühl, Reaktion

03

Bedeutung prüfen

Was ist Fakt - und was Interpretation?
Welcher alte Glaubenssatz oder welche alte Erfahrung steckt wirklich dahinter?

04

Neue Verknüpfung

Gib dem Moment eine neue, stimmige Einordnung.
Wie möchte ich mich zukünftig in solchen Situationen fühlen? Welche Bedeutung ist realistisch?

05

Anker setzen

Signal vorbereiten, dass dich blitzschnell in die gewünschte Emotion versetzt.

Let's do it

IN 3 SCHRITTEN ZUM ZIEL

Wichtig ist nicht nur den Auslöser zu kennen sondern auch den Teil, der ihn verursacht hat. Egal ob alte Glaubenssätze oder unschöne Ereignisse, du entscheidest wie du zukünftig damit umgehen möchtest.

01

Schritt eins

Rückwärts schauen: Was war zuerst?
Geh die Situation innerlich kurz rückwärts durch – wie in Zeitlupe.
Was war das allererste Zeichen in dir – Gedanke oder Gefühl?
Wo hast du es zuerst gespürt (Körperstelle)?
Welcher Satz oder Gedanke ist als Erstes aufgetaucht?

02

Schritt zwei

Ursprung erkennen: Woher kommt das Muster?
Jetzt schaust du hinter den Satz. Nicht „warum bin ich so“, sondern: wo hat dein System das gelernt?
Welche Stimme hast du dabei im Ohr (jemand Bestimmtes oder eher „so klingt es“)?
Welches Bild taucht auf (Szene, Gesicht, Blick, Erinnerung)?
Welcher Glaubenssatz steckt dahinter?

03

Schritt drei

Neu bewerten: Was ist real – und was ist Interpretation?
Hier trennst du Wirklichkeit von innerem Programm.
Was sind die Fakten – ohne Bewertung?
Was davon ist Annahme, Befürchtung oder alte Erfahrung?
Was wäre, wenn es nicht der Realität entspricht – welche andere Erklärung wäre genauso möglich?
Welche Einordnung ist fair, klar und hilfreich?

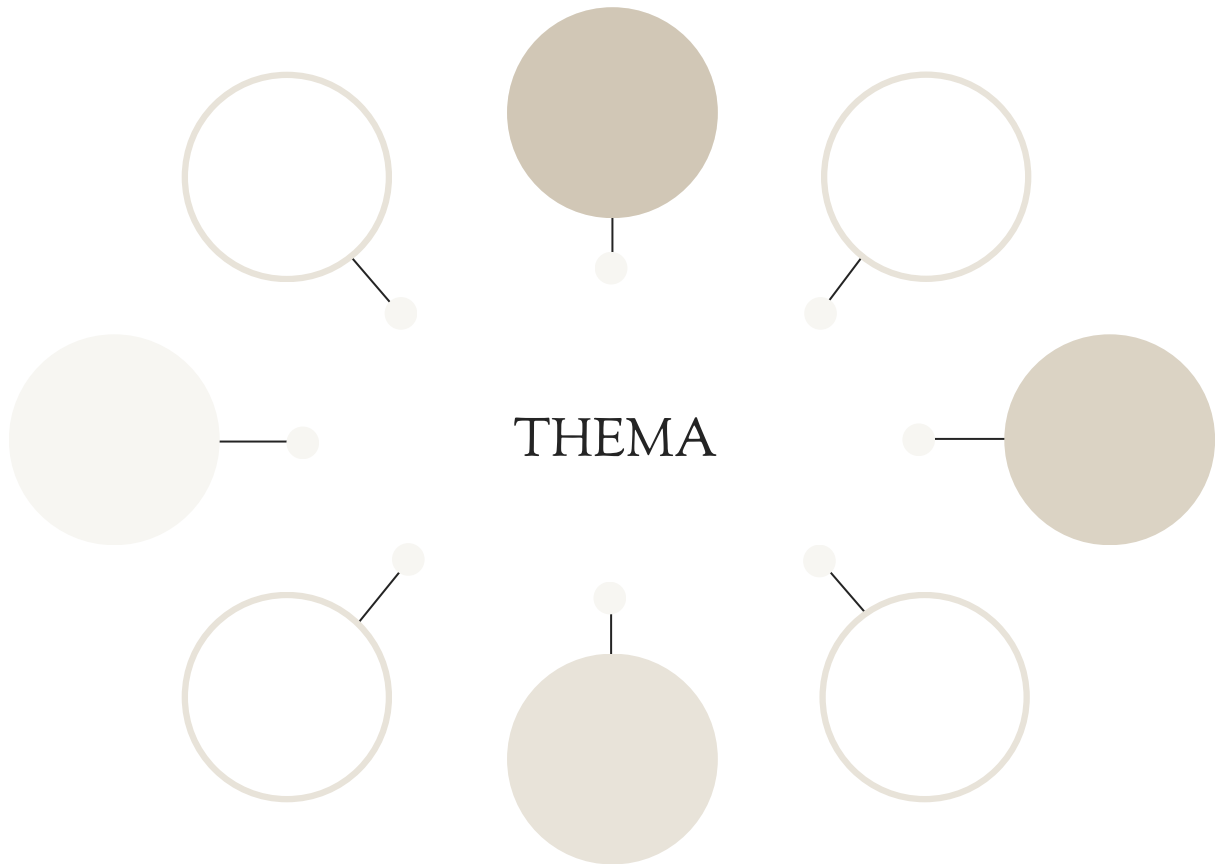
Ziel:

Du erkennst den Auslöser hinter dem Auslöser, nimmst dem Trigger seine Macht und bringst dein Nervensystem zurück in Sicherheit – damit aus einer automatischen Reaktion wieder eine bewusste Wahl wird.

BRAINSTORMING

Was fällt mir zu dem Thema aus vergangenen Situationen ein?

Gedanken, Bilder, Impulse



Notizen

SELBSTREFLEXION

Welche äußeren Faktoren führen zu negativen Emotionen?

Welche Dinge, Situationen oder Menschen bringen negative Emotionen in dein Leben?

01

02

03

Viele Menschen lassen sich von Situationen und anderen Menschen so stark beeinflussen, dass der Blick für die kleinen Freuden im Leben immer häufiger übersehen werden.



04

05

06

07

SELBSTEINSCHÄTZUNG

Wenn du den Blick nicht auf andere richtest sondern für dich selbst da bist, entsteht wahre Liebe. Was tust du dir Gutes?

Womit machst du dir regelmäßig eine Freude und was tust du viel zu selten?

Ich belohne mich nach einem anstrengenden Tag mit meinem Lieblingsessen

Ich kaufe mir Blumen oder eine Duftkerze über die ich mich jeden Tag aufs neue freue

Ich gönne mir mein Lieblingsgetränk bei einem Buch oder einer Serie

Ich gehe regelmäßig einem Hobby nach

Ich nehme eine Wärmflasche mit ins Bett und bin dankbar für die entsprechende Wärme

Ich Sorge Gut für meinen Körper (Sport, Wellness ...)

Oft haben kleine Dinge eine große Wirkung, doch leider verlieren wir sie schnell aus den Augen im hektischen Alltag. Was wäre wenn du dir zukünftig zwei Mal in der Woche etwas Gutes tust?

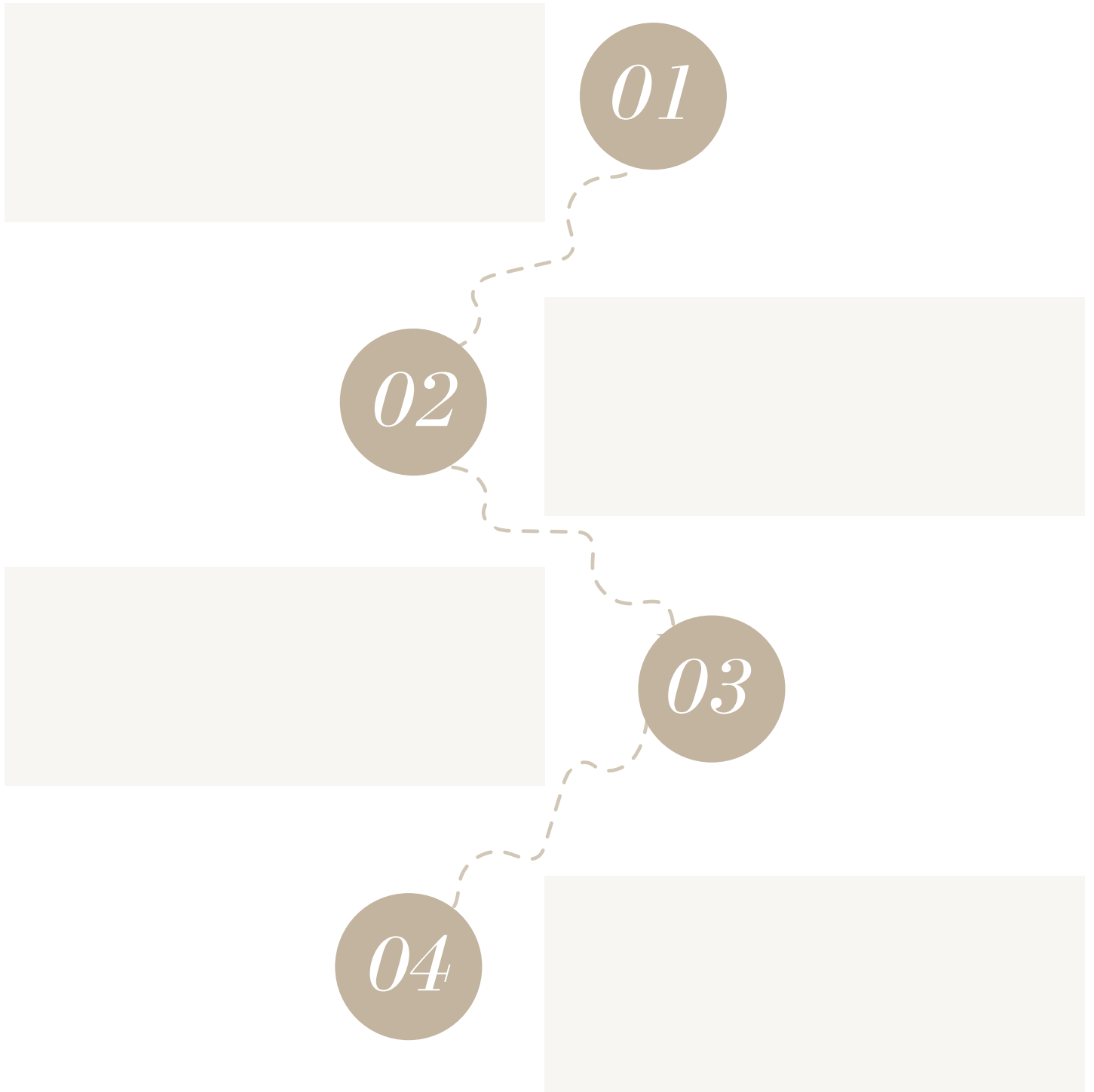
Was möchtest du zukünftig für dich tun?

IN 4 SCHRITTEN ZUM ZIEL

Was kann ich aktiv für mein Wohlbefinden tun?

Welche Strukturen darf ich neu ausrichten?

Welche Gedanken oder Muster möchte ich umprogrammieren?



Worträtsel

Zum Kopflüften...

Was nimmst du von diesem Thema mit?

W I N P E R F E D
I G U T E S R D B
S E S P N S E A A
S F O R E D U A E
E Ü O R R B N R E
N H R E G A D A R
O L A B I R E D O
R A R A E A D B B
E D M O N E M U T

GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH
GLÜCKWUNSCH

Meilenstein

Mit diesem Workbook hast du
die ersten Schritte in die
Neurolinguistik geschafft.

NÄCHSTE SCHRITTE

Wie geht's nun weiter?

Du möchtest noch tiefer in die Anker-technik einsteigen und an einem ganz speziellen Thema arbeiten?

01

Thema auswählen - dein persönliches Anker
Armband bestellen

02

Paket erhalten - QR Code scannen & Sofort starten

03

Anker setzen & auf Knopfdruck positive Emotionen
erzeugen. Sicher, zuverlässig und stark in allen
Situationen

Danke

Herzlichen Dank

Danke für deine Aufmerksamkeit, dein Interesse, deine Teilnahme.

Ich hoffe du konntest aus diesem Mini Kurs einige Impulse für dich mitnehmen.

Wenn du noch tiefer in die Neurolinguistik eintauchen möchtest und bereit bist, dein Leben zu bereichern würde ich mich freuen, dich zukünftig begleiten zu dürfen.



Kristall
— ANKER —

