



AKADEMIE FÜR  
NEW LIFE PERFORMANCE  
COACHING UNTERRICHT TRAINING KREATIVITÄT

# Psychische Probleme

## PSYCHISCHE PROBLEME

Menschen sind nicht zerbrochen und es ist nicht nötig, sie so zu behandeln, als ob sie es wären. Sie funktionieren im Grunde tadellos, die Frage ist nur, wie glücklich sind sie mit der Art und Weise, in der sie funktionieren? Wenn Sie lernen können, eine Schwierigkeit zu haben, können Sie auch lernen, anders zu reagieren. Ich halte es von vornherein nicht für ein Problem, denn wenn ich es als Beispiel dafür nutzen kann, wie Sie Kontrolle über Ihr Gehirn gewinnen können, werden Sie Ihre übrigen Schwierigkeiten lösen und damit anfangen, sich mit viel interessanteren Dingen zu beschäftigen. Das gibt Ihnen ein viel bedeutenderes Ziel: fähig zu sein, Ihr eigenes Gehirn und Ihr eigenes Leben zu steuern.

Menschen sind nicht kaputt, wie z.B. ein Knochen oder ein Ventil, sondern ihre Programme arbeiten einwandfrei und zuverlässig. Manchmal möchte die Person allerdings lieber nicht auf diese Weise reagieren oder lieber andere Programme haben, was allerdings etwas anderes ist, als kaputt zu sein. Bei jemandem mit einer Unsicherheit in Interaktionen oder mit einer Angst vor Versagen zu arbeiten, wäre für mich verschwendete Zeit, wenn ich es nicht gleichzeitig als Gelegenheit nutzen würde, um zu demonstrieren, wie Einschränkungen mit Lachen abgeschafft werden können und wie man eine lohnendere Richtung im Leben einschlagen kann. Bei all den Möglichkeiten, die Menschen heute haben, sich kreativ und mit Leidenschaft ins Leben zu stürzen, sollte niemand seine Zeit damit zubringen müssen, Misserfolg zu vermeiden oder eine Unsicherheit oder eine Angst abzuwehren oder loszuwerden.

Wenn wirklich da, wo viel Schmerz ist, auch mehr Positives zu finden wäre als anderswo, würden wir Schmerz wohl geradezu suchen, statt ihn zu meiden. Wenn langwierige Kämpfe und großes Leiden der Königsweg zum Erfolg wären, würden wir immer noch zu Fuß zur Arbeit gehen, nach wie vor mit Bleistiften schreiben und die Pferdebahn benutzen. Schmerz zeigt an, dass der Zeitpunkt für eine Veränderung gekommen ist.

Wenn unsere Hände eine heiße Fläche berühren, ziehen wir sie augenblicklich zurück. Schmerz zeigt uns, dass wir nicht die geeignete Methode benutzen und dass wir etwas anders machen müssen als bisher. Langwierige Kämpfe ohne jeglichen Erfolg zeigen an, dass unsere Vorgehensweise ihren Zweck nicht erfüllt. Es wird dann Zeit, etwas anderes auszuprobieren, irgendetwas anderes.

Schmerz ist das Aufbrechen der Schale, die das alte Verstehen umschließt, und soll den Weg freigeben für ein neues und umfangreicheres Verständnis.

Das Veränderungs- und Entwicklungsverständnis von New Life Performance ist daher nicht an psychologischen Modellen orientiert, und das bedeutet auch, dass wir nicht primär problem- oder symptomorientiert arbeiten, sondern ziel- und prozessorientiert. Wir verschreiben keine neuen Lebensziele oder Verhaltensweisen, die man übernimmt und dann ist das Problem weg, sondern wir helfen Menschen, ihr Gehirn auf eine Weise zu nutzen, mit der sie jene Programme laufen lassen können, die sie wollen.

## **Selbstbild**

- Fällt es Ihnen schwer, sich selbst zu akzeptieren, sofern Sie nicht „perfekt“ sind?
- Sind sie übermäßig kritisch Ihrem eigenen Verhalten gegenüber, wenn Sie kleine Fehler machen?
- Halten Sie sich für besser als andere Menschen, und blicken Sie auf andere herab?
- Halten Sie sich anderen gegenüber für unterlegen, und schauen Sie zu ihnen auf?
- Schämen Sie sich Ihrer selbst oder Ihres Verhaltens?
- Würden Sie Ihre Selbstachtung gern stärken?
- Haben Sie das Gefühl, nicht zu wissen, wer Sie sind?

## **Andere Kategorien**

- Leiden Sie an einer körperlichen Krankheit, von der Sie vermuten, dass sie mit unausgedrückten Emotionen oder Stress in Zusammenhang stehen könnte?
- Haben Sie sich selbst als co-abhängig definiert?
- Verhalten Sie sich anderen gegenüber missbräuchlich?
- Sind Sie selbst ein Opfer körperlichen, sexuellen, geistigen oder emotionalen Missbrauchs oder von Misshandlungen in der Vergangenheit oder Gegenwart?
- Haben Sie das Gefühl, dass die Art, wie Sie sich verhalten, zu Ihrem eigenen Schaden ist?
- Sind Sie stark leistungsorientiert oder eher das Gegenteil?
- Sind Geldangelegenheiten Ihnen sehr wichtig?
- Leiden Sie oft unter inneren Konflikten?
- Leiden Sie unter zwanghaften Gedanken bezüglich einer Sache?

## **Kognitive Probleme und Kommunikationsschwierigkeiten**

- Stottern
- Probleme beim Lesenlernen
- Auflösen von Lernschwierigkeiten, Lernblockaden und Erinnerungsproblemen
- Steigerung von Schulleistungen und Konzentration
- Frei von Prüfungsangst
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Motivationsschwierigkeiten
- Verstricken Sie sich leicht in ein unangenehmes Gefühl oder in ein unangenehme Stimmung wie Depression, Wut, Zorn, Bekümmertheit, Eifersucht, Verletztheit, Angst, Furcht, Einsamkeit, innere Leere, Eingeschüchtertsein?
- Fällt es Ihnen schwer, Ihre Emotionen zu empfinden?

## Suchtprobleme/Angewohnheiten

- Haben Sie Probleme mit der Essenaufnahme, sodass Sie beispielsweise unter Fettsucht, Bulimie oder Anorexie leiden?
- „Kämpfen Sie mit sich selbst“ bezüglich dessen, was Sie essen oder wie viel Sie essen sollten?
- Fühlen Sie sich übermäßig abhängig vom Rauchen, Trinken, von Sex, Beziehungen, Geld, Dingen oder irgendetwas anderem?
- Haben Sie „nervöse“ zwanghafte Angewohnheiten wie Kauen an den Fingern oder Fingernägeln, Trommeln auf dem Tisch, ein „nervöses Lachen“ usw.?

## Beziehungen

- Fühlen Sie sich schlecht, wenn Ihnen klar ist, dass jemand anderes etwas besser macht als Sie?
- Fühlen Sie sich dazu angetrieben, am besten auszusehen, das Beste/am meisten zu besitzen, am populärsten zu sein usw.?
- Fällt es Ihnen schwer, um etwas zu bitten?
- Machen Sie gewöhnlich mit, was andere tun, auch wenn es Ihnen nicht gefällt?
- Sagen Sie manchmal, Sie seien der gleichen Meinung wie andere, auch wenn das im Grunde nicht stimmt?
- Ist Ihre Aufmerksamkeit gewöhnlich darauf gerichtet, anderen zu gefallen?
- Tun Sie auf Ihre eigenen Kosten Dinge für andere?
- Sind Sie bereit, für andere fast alles zu tun, um deren Liebe und Beifall zu bekommen?
- Vermeiden Sie es oft, mit anderen Menschen zusammen zu sein?
- Fühlen Sie sich gelegentlich schutzlos in der Nähe von Menschen, die für Sie in Wirklichkeit keine Bedrohung darstellen?
- Wenn Sie mit anderen Menschen zusammen sind, vermeiden Sie es dann, völlig „Sie selbst zu sein“, oder fürchten Sie sich davor?
- Ziehen Sie sich in intimen Beziehungen vor dem Partner zurück, um Intimität zu vermeiden?
- Fällt es Ihnen schwer, in Gegenwart der anderen Person „präsent“ zu sein?
- Haben Sie Angst, verlassen zu werden?
- Haben Sie das Gefühl, ohne die andere Person nicht leben zu können?
- Haben Sie das Gefühl, Ihr Leben würde zerbrechen, wenn eine bestimmte Person nicht da wäre?
- Verlassen Sie sich darauf, dass ein anderer Mensch für Sie die notwendigen Entscheidungen trifft?
- Fällt es Ihnen schwer, anderen Menschen zu vertrauen?
- Unterstellen Sie anderen Menschen oft üble Motive?
- Sehen Sie nur wenige Menschen als „gute Menschen“ an?
- Tendieren Sie dazu, Dinge zu sagen wie „Männer sind Trottel“ oder „Frauen sind hinterhältig“?

- Vertrauen Sie Menschen, auch wenn das durch nichts begründet ist?
- Ignorieren Sie die Schwierigkeiten anderer Menschen zu Ihrem eigenen Schaden?
- Versuchen Sie, sich selbst davon zu überzeugen, dass jemand anderes reifer oder entwickelter ist, als die betreffende Person tatsächlich ist?
- Möchten Sie gewöhnlich die Person sein, die die Kontrolle in der Hand hat?
- Macht es Sie wütend, wenn andere Menschen Dinge tun, auf die Sie keinen Einfluss haben?
- Regen Sie sich darüber auf, wenn jemand anderes auf einem Machttrip zu sein scheint?
- Fällt es Ihnen schwer, Verpflichtungen nachzukommen?
- Passiert es Ihnen häufig, dass Sie in etwas einwilligen und dies anschließend bereuen?
- Kommt es gelegentlich vor, dass Sie Ja zu etwas sagen und sich dann aus der Verantwortung stehlen?
- Streben Sie danach, im Rampenlicht zu stehen?
- Fühlen Sie sich unwohl, wenn die ganze Aufmerksamkeit auf jemand anderem ruht?
- Empfinden Sie manchmal den Zwang, sich Dinge zugute zu halten, die eigentlich nicht auf Ihr Konto gehen?
- Geraten Sie leicht in Streitgespräche darüber, wer recht hat?
- Bleiben Sie bei Ihrer einmal bezogenen Position, auch wenn eindeutig auf der Hand liegt, dass Ihr Gegenüber im Recht ist?
- Fällt es Ihnen schwer zuzugeben, dass Sie einen Fehler gemacht haben?
- Machen Sie sich oft Gedanken darüber, wer ein bestimmtes Problem verursacht hat?
- Streiten Sie mit anderen darüber, wer die Schuld trägt?
- Sind Sie der Ansicht, dass andere Menschen die Schuld auf sich nehmen und zugeben sollten, dass sie die Probleme verursacht haben, unter denen Sie leiden?
- Verurteilen Sie andere häufig wegen ihrer Fehler und Mängel?
- Fällt es Ihnen schwer, jemanden zu vergeben?
- Geben Sie sich selbst die Schuld für die Fehler oder Gefühle anderer?
- Verurteilen Sie sich manchmal selbst, weil Sie Fehler gemacht haben?
- Fällt es Ihnen schwer, sich selbst zu vergeben?
- Wenn irgendjemand etwas tut, das Ihnen nicht gefällt, versuchen Sie dann, dem Betreffenden dafür „eins auszuwischen“?
- Verspüren Sie einen inneren Zwang, die kritischen Punkte anderer Menschen zu reizen?
- Sind Sie oft sarkastisch?
- Fühlen andere Menschen sich häufig wegen Dingen, die Sie tun oder sagen, angegriffen, ohne dass Ihnen klar ist, weshalb Sie so aufgebracht sind?
- Ist es für Sie ungeheuer wichtig, dass andere positiv über Sie denken?
- Fühlen Sie sich versucht, die Wahrheit zurechtzubiegen oder gar zu lügen, damit andere ein positives Bild von Ihnen behalten?
- Fühlen sie sich versucht, unehrlich zu sein, um von anderen das zu bekommen, was Sie haben wollen?

## **Berater Wolfgang Neumeister**

**Einzelberatung Beratungseinheit: € 50,-**

Gründer der Akademie für NEW LIFE PERFORMANCE, Certified NLP-Berater, -Trainer und -Coach. Der Visionär studiert und erforscht seit 1988 die Struktur der subjektiven menschlichen Realität. Neben seiner Praxis als Lebens- und Sozialberater arbeitet er seit 1999 als Management-Trainer und Management-Coach für zahlreiche österreichische Unternehmen.

### **Erweiterte Tätigkeiten als NLP-Berater und -Trainer**

- Systemische Familiendynamik nach Bert Hellinger sowie
- deren Übertrag auf Unternehmen und Organisationen

### **Fragen und/oder Anmeldung:**

- eine persönliche anonyme Beratung,
- ein Einzelcoaching, um die eigenen Ressourcen zu optimieren

### **Anmeldung**

Wenn Sie nähere Informationen brauchen oder sich für das eine oder andere Fortbildungsprogramm interessieren, dann mailen Sie uns einfach. Oder rufen Sie uns unter der unten angeführten Telefonnummer an und geben Sie uns einen Termin bekannt. Wir stehen Ihnen gerne für Ihre Anliegen und konkreten Fragen in einem ausführlichen Informationsgespräch zur Verfügung.

A-8091 Jagerberg, Pöllau 36, Telefon: +43 (0)664 / 213 08 58, Fax: +43 (0)3184 / 8194, E-Mail: office@cnlp.at



AKADEMIE FÜR  
**NEW LIFE PERFORMANCE**  
COACHING UNTERRICHT TRAINING KREATIVITÄT

A-8091 Jagerberg, Pöllau 36, Telefon: +43 (0)664 / 213 08 58,  
Fax: +43 (0)3184 / 8194, E-Mail: [office@cnlp.at](mailto:office@cnlp.at)