

## **Kohärenz trifft NLP - Konzept trifft Methode**

Die Kohärenzkonzept von Aaron Antonowski beschreibt die konzeptionellen Voraussetzungen für ein sinnerfülltes, gesundes Leben.

Beim Kohärenzkonzept stehen die Dinge, die für unser Leben sinnhaft und bedeutsam sind im Fokus. Gesundheit entsteht, wenn die für uns sinnhaften und bedeutsamen Themen und Einflüsse verstanden werden und zu konstruktivem Handeln führen. Die Sinnhaftigkeit bildet die Grundlage unserer Lern- und Handlungsmotivation.

Erkennen wir keinen Sinn, wird unser System motivational nicht aktiviert und wir handeln entweder gar nicht oder mit Hilfe der Selbstkontrolle, bei der sich unser Verstand über die systemischen Signale hinwegsetzt. Diese ist jedoch systemunökologisch und auf Dauer gesundheitsschädigend.

NLP bietet die methodischen Interventionen für Aufbau und Stärkung des individuellen Kohärenzgefühls.

Beim NLP lernen wir, auch den widrigen und schicksalhaften Einflüssen unseres Lebens einen Sinn zu geben, diese besser zu verstehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen. Wir lernen, Erfahrungen die unser Denken und Handeln prägen, neu zu denken und ihnen damit eine andere Bedeutung - einen neuen Sinn - zu geben. Diese sinnhaften Erfahrungen wiederum stärken unser Kohärenzgefühl, führen zu mehr Zufriedenheit und erhöhen die Chancen auf nachhaltige Gesundheit.

In unserem interaktiven Vortrag zeigen wir praxisnah, wie das Kohärenzgefühl mit zielgerichteten NLP-Interventionen gestärkt werden kann.

**Termin:** Samstag, 27.10.2019 14.00 - 15.00 Uhr

**Referenten:** Doris L. Zeißner und Thomas Imkamp

