

Dreisprung zum Erfolg

Wie schaffen es Menschen, sich erfüllt und erfolgreich mit ihrem Angebot zu positionieren?

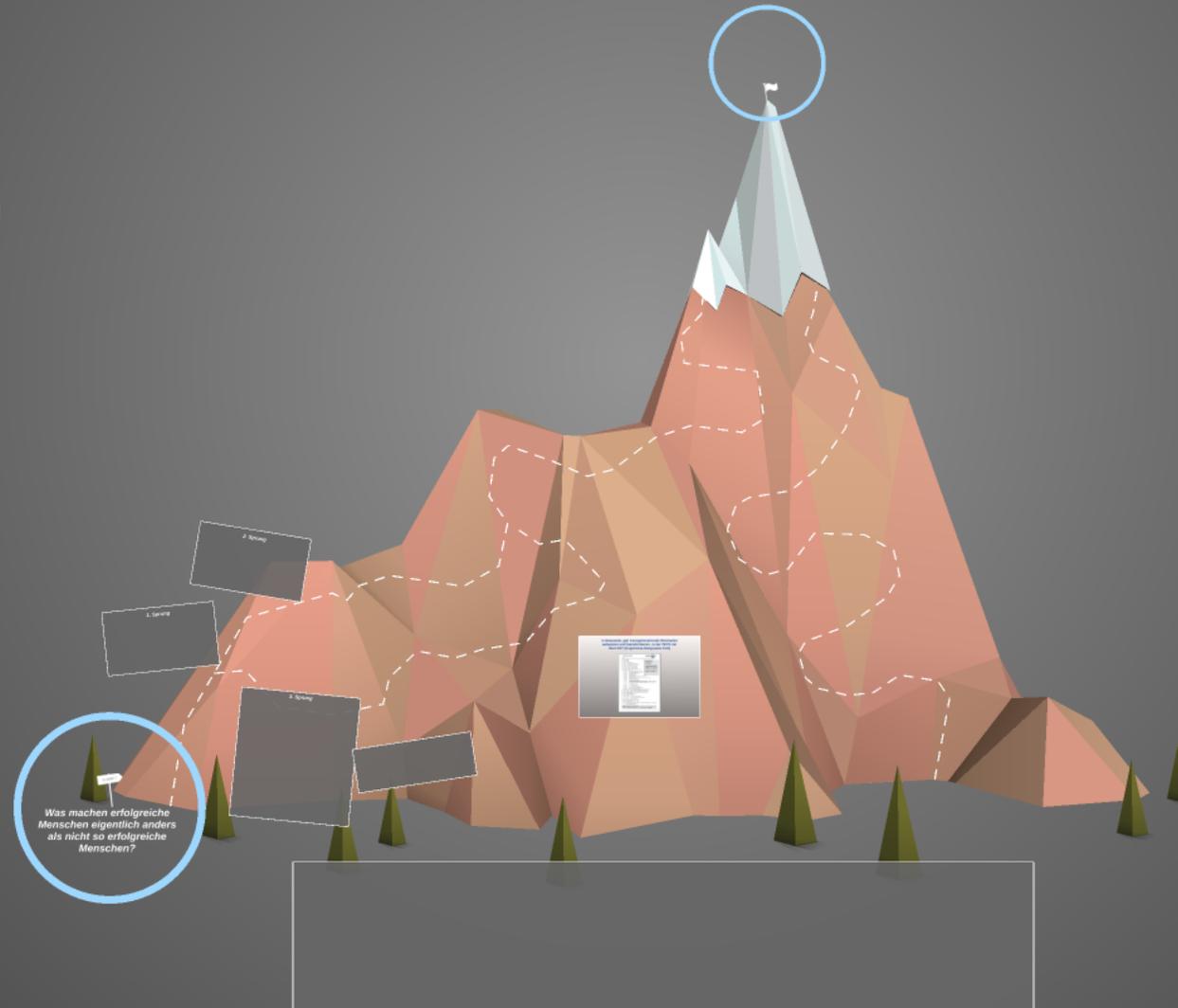
Tagung Mentale Stärken
2023 Würzburg
Dr. med. Michael Bohne

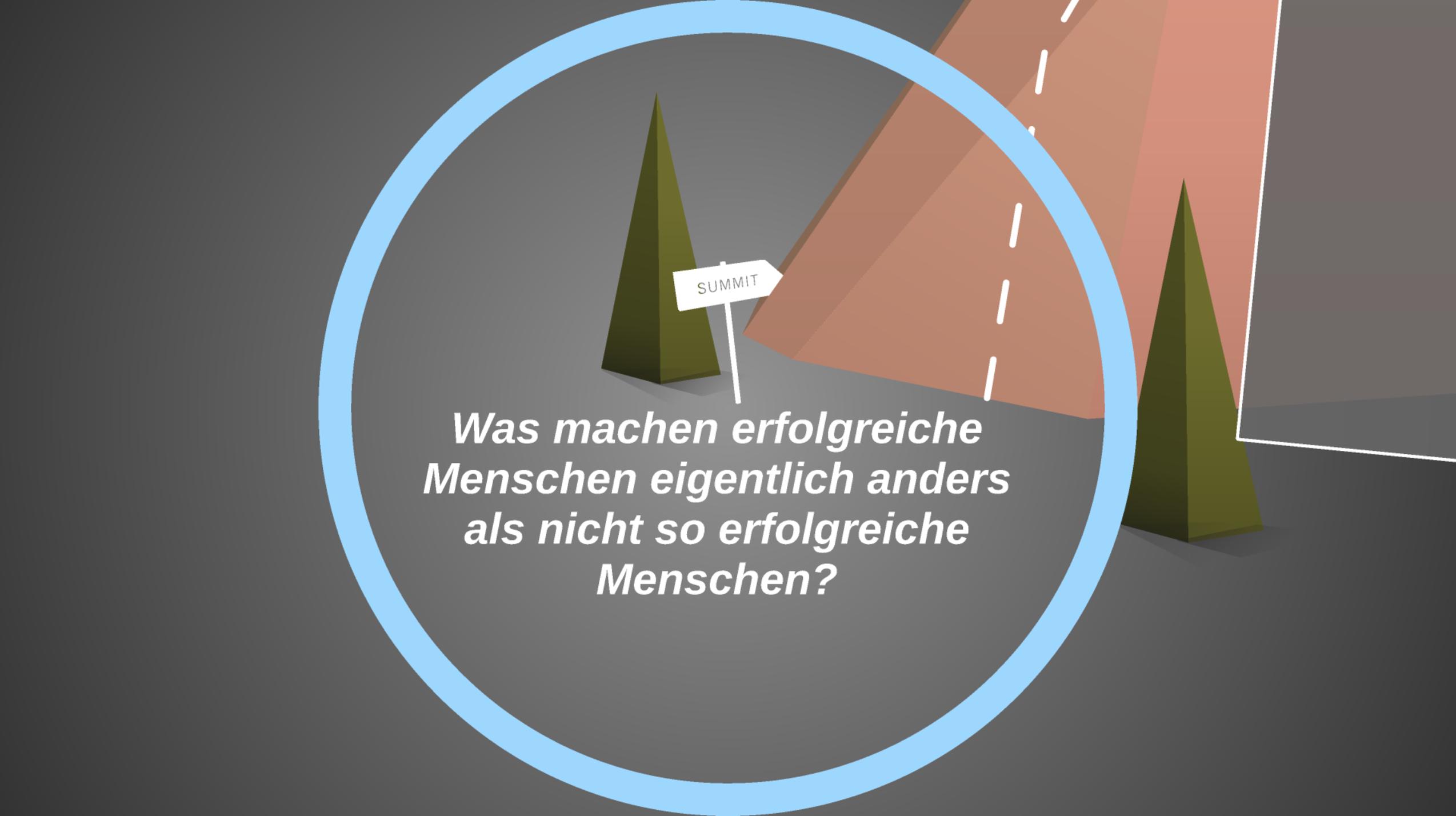


Dreisprung zum Erfolg

Wie schaffen es Menschen, sich erfüllt und erfolgreich mit ihrem Angebot zu positionieren?

Tagung Mentale Stärken
2023 Würzburg
Dr. med. Michael Bohne





*Was machen erfolgreiche
Menschen eigentlich anders
als nicht so erfolgreiche
Menschen?*

1. Sprung

1. Sprung

Leidenschaft für die Tätigkeit

1. Sprung

Leidenschaft für die Tätigkeit

Clifton Strengths® -Finder Gallup®
<https://store.gallup.com/h/de-de#>

1. Sprung

Leidenschaft für die Tätigkeit

Clifton Strengths® -Finder Gallup®
<https://store.gallup.com/h/de-de#>

oder:

1. Sprung

Leidenschaft für die Tätigkeit

Clifton Strengths® -Finder Gallup®
<https://store.gallup.com/h/de-de#>

oder:

<http://charakterstaerken.org/>

1. Sprung

Leidenschaft für die Tätigkeit

Clifton Strengths® -Finder Gallup®
<https://store.gallup.com/h/de-de#>

oder:

<http://charakterstaerken.org/>

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

1. Sprung

Leidenschaft für die Tätigkeit

Clifton Strengths® -Finder Gallup®
<https://store.gallup.com/h/de-de#>

oder:

<http://charakterstaerken.org/>

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>



2. Sprung

2. Sprung

Engpass der Zielgruppe

2. Sprung

Engpass der Zielgruppe



2. Sprung

Engpass der Zielgruppe



*Kerstin Friedrich, Expertin für
Spezialisierung*

3. Sprung



3. Sprung

Aussenwirkung



3. Sprung

Homepage

Aussenwirkung

3. Sprung

Homepage

Visitenkarte

Aussenwirkung



3. Sprung

Homepage

Aussenwirkung

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

3. Sprung

Homepage

Aussenwirkung

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

Herolde durchs Land schicken :-)

3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

eigenes Beispiel für Aussenwirkung: Herolde durchs Land schicken :-)

3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

eigenes Beispiel für Aussenwirkung: Herolde durchs Land schicken :-)



3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

eigenes Beispiel für Aussenwirkung: Herolde durchs Land schicken :-)



3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

eigenes Beispiel für Aussenwirkung: Herolde durchs Land schicken :-)



3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

eigenes Beispiel für Aussenwirkung: Herolde durchs Land schicken :-)



3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

eigenes Beispiel für Aussenwirkung: Herolde durchs Land schicken :-)



DR. MICHAEL BOHNE

DER AUFTRITTS-COACH
für klassische Musiker, Sänger und Dirigenten

- Probepflicht-Training zur emotionalen und mentalen Stressimmisierung
- Einzelcoaching zur mentalen Stärkung, emotionalen Selbstmanagement und Belastungsopferminderung
- Individuelles Selbstwert-Training
- Spezielle Angebote für Orchester, Chöre und Musikhochschulen

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0511/28 33 189 oder www.dr-michael-bohne.de

3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

eigenes Beispiel für Aussenwirkung: Herolde durchs Land schicken :-)



3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

eigenes Beispiel für Aussenwirkung: Herolde durchs Land schicken :-)



DR. MICHAEL BOHNE

DER AUFTRITTS-COACH
für klassische Musiker, Sänger und Dirigenten

- Probepflicht-Training zur emotionalen und mentalen Stressimmisierung
- Einzelcoaching zur mentalen Stärkung, emotionalen Selbstmanagement und Belastungsopferminderung
- Individuelles Selbstwert-Training
- Spezialisierte Angebote für Orchester, Chöre und Musikhochschulen

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0511/28 33 189 oder www.dr-michael-bohne.de

SCHROT & KORN

Essen Umwelt Leben Kosmetik Rezepte Kleintierzoozeigen Alternativen

Jeden Tag eine gute Entscheidung. Für eine bessere Welt. Für uns alle.

Leben

Klopfen gegen Lampenfieber

Es klingt seltsam: Sanftes Klopfen bestimmter Punkte an Gesicht und Körper soll Angst vertreiben. Doch es scheint zu wirken.

Artikel von Gabriele Lotz

Service | Campus/FH | Dienstleistungen | Kontakt | Wissenschaft | Impressum

Die Angst des Solisten

Im neuen Buch "Klopfen gegen Lampenfieber" von Gabriele Lotz wird erklärt, wie man durch sanftes Klopfen an bestimmten Stellen des Körpers die Angst vor dem Auftritt überwinden kann. Die Autorin, eine renommierte Psychologin, beschreibt die Wirkung von Klopfen auf das Gehirn und die damit verbundene Reduzierung von Stresshormonen. Sie bietet praktische Tipps und Übungen, die sowohl für Musiker als auch für andere Berufe geeignet sind.

Kommunikation

Das Buch ist ein wertvolles Werkzeug für jeden, der mit Stress und Angst im Berufsleben zu kämpfen hat. Es zeigt, wie durch gezieltes Klopfen die eigene Resilienz gestärkt werden kann und die Leistungsfähigkeit im Moment der Wahrheit verbessert wird.

3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

eigenes Beispiel für Aussenwirkung: Herolde durchs Land schicken :-)



3. Sprung

Aussenwirkung

Homepage

Visitenkarte

Buch oder Artikel schreiben

Vorträge auf Tagungen halten

Sich interviewen lassen

eigenes Beispiel für Aussenwirkung: Herolde durchs Land schicken :-)



DR. MICHAEL BOHNE

DER AUFTRITS-COACH
für klassische Musiker, Sänger und Dirigenten

- Probest-Training zur emotionalen und mentalen Stressimmisierung
- Empfehlung zur mentalen Stärkung, emotionalen Selbstmanagement und Belastungsmanagement
- Individuelles Selbstwert-Training
- Spezielle Angebote für Orchester, Chöre und Musikhochschulen

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0511 / 28 33 189 oder www.dr-michael-bohne.de



SCHROT & KORN

Essen Unweil Leben Kosmetik Rezepte Kleintierzoo Altkochen

Jeden Tag eine gute Entscheidung. Für eine bessere Welt. Für alle alle.

Leben

Klopfen gegen Lampenfieber

Es klingt seltsam: Sanftes Klopfen bestimmter Punkte an Gesicht und Körper soll Angst vertreiben. Doch es scheint zu wirken.

Artikel von Gabriele Lotz



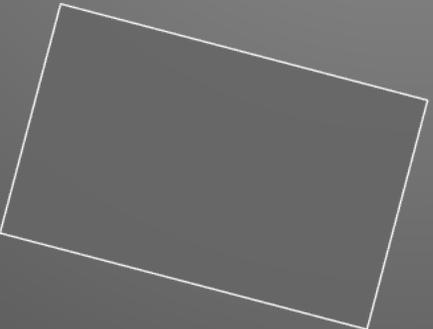
<https://www.dr-michael-bohne.de/referenzen.html>



***Aber Vorsicht:
Sichtbarkeit und Erfolg
können Angst machen und
verboten sein***



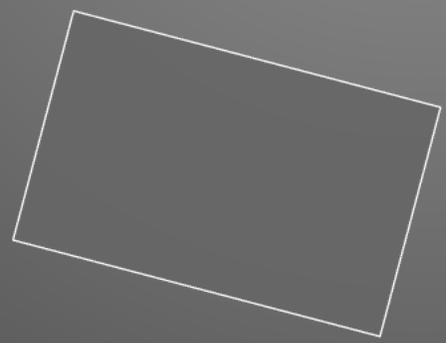
Aber Vorsicht:
Sichtbarkeit und Erfolg
können Angst machen und
verboten sein





Aber Vorsicht:
Sichtbarkeit und Erfolg
können Angst machen und
verboten sein

Ist der Untergrund für den Dreisprung stabil?

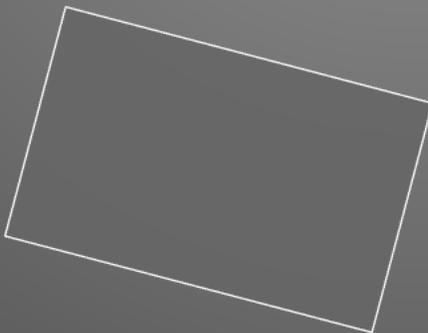




Aber Vorsicht:
Sichtbarkeit und Erfolg
können Angst machen und
verboten sein

Ist der Untergrund für den Dreisprung stabil?

Wenn Big Five Lösungsblockaden oder andere unbewusste Blockaden vorliegen gibt es **Gegenwind**.



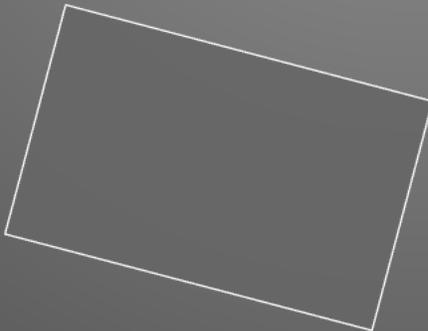


Aber Vorsicht:
Sichtbarkeit und Erfolg
können Angst machen und
verboten sein

Ist der Untergrund für den Dreisprung stabil?

Wenn Big Five Lösungsblockaden oder andere unbewusste Blockaden vorliegen gibt es **Gegenwind**.

Sind die transgenerationalen und unbewussten Ampeln auf grün, dann haben wir **Rückenwind**, ja werden **getragen**.





Die Big Five Lösungsblockaden

Die Big Five Lösungsblockaden

1. Selbstvorwürfe

Die Big Five Lösungsblockaden

1. Selbstvorwürfe

2. Vorwürfe anderen gegenüber

Die Big Five Lösungsblockaden

1. Selbstvorwürfe

2. Vorwürfe anderen gegenüber

3. Verharren in Erwartungshaltung

Die Big Five Lösungsblockaden

- 1. Selbstvorwürfe*
- 2. Vorwürfe anderen gegenüber*
- 3. Verharren in Erwartungshaltung*
- 4. Altersregression (inneres Schrumpfen)*

Die Big Five Lösungsblockaden

1. Selbstvorwürfe

2. Vorwürfe anderen gegenüber

3. Verharren in Erwartungshaltung

4. Altersregression (inneres Schrumpfen)

**5. parafunktionale Loyalitäten (interpersonell
und auf Ego State Ebene)**

Unbewusste, ggf. transgenerationale Blockaden aufspüren und transformieren. In der PEP® mit dem KKT (Kognitions-Kongruenz-Tool)

DR. MICHAEL BOHNE 专业培训 PEP

议题: _____

□ ◊ □ ◊ = 绿灯 □ ◊ ◊ = 红灯

案主所希望自我强化语句:

我仍然处于安全当中

我也能够纵览全局

我也能够(全然)地走我(自己)的道路

我也仍然要去获得我所需要的/想要获得的空间

我也仍然要自己决定, 我所需要的是什么

我也会尊重, 欣赏, 爱并且接受自己本来的样子(如果需要, 可以采用解释技术)

其它: _____

□ ◊ □ ◊ 我想要 ...

□ ◊ □ ◊ 我将来 ...

□ ◊ □ ◊ 我能够 ...

□ ◊ □ ◊ 我值得/我有权利去 ...

□ ◊ □ ◊ ... 对我来说是安全的/不是危险的

□ ◊ □ ◊ *... 对其他人来说是安全的/不是危险的

□ ◊ □ ◊ 我允许自己/我认可自己, 可以去

□ ◊ □ ◊ 在这个议题上, 我对自己有所准备

□ ◊ □ ◊ 在这个议题上, 我对他人有所准备

□ ◊ □ ◊ 在这个议题上, 我对他人有所期待

□ ◊ □ ◊ 在这个议题上, 我保持在自己的实际年龄当中

□ ◊ □ ◊ 我被允许/我可以...

□ ◊ □ ◊ *我的母亲允许我/面对我的母亲, 我允许自己 ...

□ ◊ □ ◊ *我的父亲允许我/面对我的父亲, 我允许自己 ...

□ ◊ □ ◊ *我的叔叔/舅舅/姑妈/姨妈允许我 ...

□ ◊ □ ◊ *我的爷爷/奶奶允许我 ...

□ ◊ □ ◊ *我的姥姥/姥爷允许我 ...

□ ◊ □ ◊ *我的兄弟姐妹 (包括那些没有出生的, 死去的) 允许我 ...

□ ◊ □ ◊ *我的(前)伴侣允许我...

□ ◊ □ ◊ *我的孩子 (包括那些我曾经不想要的, 没有出生的, 死去的) 允许我 ...

□ ◊ □ ◊ 我(受伤的)内在孩童允许我 ...

□ ◊ □ ◊ 我的价值观, 我的内在心理系统 ...

□ ◊ □ ◊ ... (我的身体, 我的乐器, 我的声音, 我的同桌, 我的老板, 我的同事, 我的指挥, 我的室友, 我的老师, 我的班主任, 等等...) 允许我 ...

□ ◊ □ ◊ *上帝, 命运, 教会, 教皇, 岳母, 婆婆, 朋友, 表兄弟姐妹, 老板, 下属, 案主, 等等... 允许我...

□ ◊ □ ◊ *有一种负罪感, 让我不能够, ...

□ ◊ □ ◊ *有一个秘密, 让我不能够, ...

□ ◊ □ ◊ *有一个诅咒/戒条/誓言, 让我不能够 ...

□ ◊ □ ◊ *如果我...那么我会伤害到某人/某事的忠诚

□ ◊ □ ◊ *如果我...那么我会失去某种从属权

□ ◊ □ ◊ 如果我... 那么我对于独立自主的核心需求会获得满足 / (我的腹部允许我...)

□ ◊ □ ◊ 如果我... 那么我对于连接的核心需求会获得满足 / (我的心允许我...)

□ ◊ □ ◊ 如果我... 那么我对于安全的核心需求会获得满足 / (我的头允许我...)

□ ◊ □ ◊ *如果我不能达成自己的目标, 那么我内在的一部分仍然会从中获益.

□ ◊ □ ◊ *我拥有我所需要的一切, 去...

□ ◊ □ ◊ *我会去做所有必须做的一切, 去...

□ ◊ □ ◊ *现在是去...的时候了

□ ◊ □ ◊ *如果我..., 那么我会失去某些本质重要的东西

□ ◊ □ ◊ 如果我..., 那么我会丧失我的身份/我身份当中本质的部分

□ ◊ □ ◊ 如果我..., 那么这符合我的自我形象

□ ◊ □ ◊ *我的男性/女性/两性/变性身份允许我去.....

□ ◊ □ ◊ *过去的我允许我 ...

□ ◊ □ ◊ *我内在的一部分仍然在对抗, 如果我...

□ ◊ □ ◊ 我的议题 / 到目前为止无法对目标的达成 / (剩余的)症状是重要的最后的证人, 证明我曾经经历了负担/阻碍/困难, 等等... .

□ ◊ □ ◊ 如果我...那么现在一路绿灯畅通

带*号标识, 建议进行, 即使...也”的测试

红灯的转化方式: 自我强化语句 / 即使, 我也仍然 ... / 180度转换干预 / 做标识, 之后再次测试

(也许下面的红灯的变绿灯转化, 会带来此项红灯的转化) 2023年7月23日最新版本

14

Unbewusste, ggf. transgenerationale Blockaden aufspüren und transformieren. In der PEP® mit dem KKT (Kognitions-Kongruenz-Tool)

... d.h. checken, ob es rote Ampeln gibt hinsichtlich der Erfolgsziele und diese dann auf grün stellen, z.B. ...

DR. MICHAEL BOHNE 专业培训 PEP

议题: _____

□ ◊ ◊ ◊ 我想要 ... □ ◊ ◊ ◊ = 绿灯 □ ◊ ◊ ◊ = 红灯

□ ◊ ◊ ◊ 我将要 ...

□ ◊ ◊ ◊ 我能够 ...

□ ◊ ◊ ◊ 我值得/我有权去 ...

□ ◊ ◊ ◊ ... 对我来说是安全的/不是危险的

□ ◊ ◊ ◊ *... 对其他人来说是安全的/不是危险的

□ ◊ ◊ ◊ 我允许自己/我认可自己, 可以去

□ ◊ ◊ ◊ 在这个议题上, 我对自己有所准备

□ ◊ ◊ ◊ 在这个议题上, 我对他人有所准备

□ ◊ ◊ ◊ 在这个议题上, 我对他人有所期待

□ ◊ ◊ ◊ 在这个议题上, 我保持在自己的实际年龄当中

□ ◊ ◊ ◊ 我被允许/我可以...

□ ◊ ◊ ◊ *我的母亲允许我/面对我的母亲, 我允许自己 ...

□ ◊ ◊ ◊ *我的父亲允许我/面对我的父亲, 我允许自己 ...

□ ◊ ◊ ◊ *我的叔叔/舅舅/姑妈/姨妈允许我 ...

□ ◊ ◊ ◊ *我的爷爷/奶奶允许我 ...

□ ◊ ◊ ◊ *我的姥姥/姥爷允许我 ...

□ ◊ ◊ ◊ *我的兄弟姐妹 (包括那些没有出生的, 死去的) 允许我 ...

□ ◊ ◊ ◊ *我的(前)伴侣允许我...

□ ◊ ◊ ◊ *我的孩子 (包括那些我曾经不想要的, 没有出生的, 死去的) 允许我 ...

□ ◊ ◊ ◊ 我(受伤的) 内在孩童允许我 ...

□ ◊ ◊ ◊ 我的价值观, 我的内在心理系统 ...

□ ◊ ◊ ◊ ... (我的身体, 我的乐器, 我的声音, 我的同桌, 我的老板, 我的同事, 我的指挥, 我的室友, 我的老师, 我的班主任, 等等...) 允许我 ...

□ ◊ ◊ ◊ *上帝, 命运, 教会, 教皇, 岳母, 婆婆, 朋友, 表兄弟姐妹, 老板, 下属, 案主, 等等... 允许我...

□ ◊ ◊ ◊ *有一种负罪感, 让我不能够 ...

□ ◊ ◊ ◊ *有一个秘密, 让我不能够 ...

□ ◊ ◊ ◊ *有一个诅咒/戒条/誓言, 让我不能够 ...

□ ◊ ◊ ◊ *如果我...那么我会伤害到某人/某事的忠诚

□ ◊ ◊ ◊ *如果我... 那么我会失去某种从属权

□ ◊ ◊ ◊ 如果我... 那么我对于独立自主的核心需求会获得满足 / (我的腹部允许我...)

□ ◊ ◊ ◊ 如果我... 那么我对于连接的核心需求会获得满足 / (我的心允许我...)

□ ◊ ◊ ◊ 如果我... 那么我对于安全的核心需求会获得满足 / (我的头/脑允许我...)

□ ◊ ◊ ◊ *如果我不能达成自己的目标, 那么我内在的一部分仍然会从中获益。

□ ◊ ◊ ◊ *我拥有我所需要的一切, 去...

□ ◊ ◊ ◊ *我会去做所有必须做的一切, 去...

□ ◊ ◊ ◊ *现在是去 ... 的时候了

□ ◊ ◊ ◊ *如果我..., 那么我会失去某些本质重要的东西

□ ◊ ◊ ◊ 如果我..., 那么我会丧失我的身份/我身份当中本质的部分

□ ◊ ◊ ◊ 如果我..., 那么这符合我的自我形象

□ ◊ ◊ ◊ *我的男性/女性/同性恋/变性身份允许我去.....

□ ◊ ◊ ◊ *过去的我允许我 ...

□ ◊ ◊ ◊ *我内在的一部分仍然在对抗, 如果我...

□ ◊ ◊ ◊ 我的议题 / 到目前为止无法对目标的达成 / (剩余的)症状是重要的最后的证人, 证明我曾经经历了负担/阻碍/障碍, 等等... .

□ ◊ ◊ ◊ 如果我...那么现在一路绿灯畅通

案主所希望自我强化语句:

□. 我仍然处于安全当中

□. 我也能够纵览全局

□. 我也能够(全然)地走我(自己)的道路

□. 我也仍然要去获得我所需要的/想要获得的空间

□. 我也仍然要自己决定, 我所需要的是什么

□. 我也会尊重, 欣赏, 爱并且接受自己本来的样子(如果需要, 可以采用解释技术)

□ 其它: ...

带*号标识, 建议进行, 即使...也”的测试
 红灯的转化方式: 自我强化语句 / 即使, 我也仍然 ... / 180 度转换干预 / 做标识, 之后再次测试
 (也许下面的红灯的变绿灯转化, 会带来此项红灯的转化) 2023 年 7 月 23 日最新版本

Unbewusste, ggf. transgenerationale Blockaden aufspüren und transformieren. In der PEP® mit dem KKT (Kognitions-Kongruenz-Tool)

... d.h. checken, ob es rote Ampeln gibt hinsichtlich der Erfolgsziele und diese dann auf grün stellen, z.B. ...

DR. MICHAEL BOHNE 专业培训 PEP

议题: _____

□ ◊ ◊ 我想要 ... □ ◊ = 绿灯 □ ◊ = 红灯

□ ◊ ◊ 我将要 ...

□ ◊ ◊ 我能够 ...

□ ◊ ◊ 我值得/我有权去 ...

□ ◊ ◊ ... 对我来说是安全的/不是危险的

□ ◊ ◊ *... 对其他人来说是安全的/不是危险的

□ ◊ ◊ 我允许自己/我认可自己, 可以去

□ ◊ ◊ 在这个议题上, 我对自己有所准备

□ ◊ ◊ 在这个议题上, 我对他人有所准备

□ ◊ ◊ 在这个议题上, 我对他人有所期待

□ ◊ ◊ 在这个议题上, 我保持在自己的实际年龄当中

□ ◊ ◊ 我被允许/我可以...

□ ◊ ◊ *我的母亲允许我/面对我的母亲, 我允许自己 ...

□ ◊ ◊ *我的父亲允许我/面对我的父亲, 我允许自己 ...

□ ◊ ◊ *我的叔叔/舅舅/姑妈/姨妈允许我 ...

□ ◊ ◊ *我的爷爷/奶奶允许我 ...

□ ◊ ◊ *我的姥姥/姥爷允许我 ...

□ ◊ ◊ *我的兄弟姐妹 (包括那些没有出生的, 死去的) 允许我 ...

□ ◊ ◊ *我的(前)伴侣允许我...

□ ◊ ◊ *我的孩子 (包括那些我曾经不想要的, 没有出生的, 死去的) 允许我 ...

□ ◊ ◊ 我(受伤的) 内在孩童允许我 ...

□ ◊ ◊ 我的价值观, 我的内在心理系统 ...

□ ◊ ◊ ... (我的身体, 我的乐器, 我的声音, 我的同桌, 我的老板, 我的同事, 我的指挥, 我的室友, 我的老师, 我的班主任, 等等...) 允许我 ...

□ ◊ ◊ *上帝, 命运, 教会, 教皇, 岳母, 婆婆, 朋友, 表兄弟姐妹, 老板, 下属, 案主, 等等... 允许我...

□ ◊ ◊ *有一种负罪感, 让我不能够 ...

□ ◊ ◊ *有一个秘密, 让我不能够 ...

□ ◊ ◊ *有一个诅咒/戒条/誓言, 让我不能够 ...

□ ◊ ◊ *如果我... 那么我会伤害到某人/某事的忠诚

□ ◊ ◊ *如果我... 那么我会失去某种从属权

□ ◊ ◊ 如果我... 那么我对于独立自主的核心需求会获得满足 / (我的腹部允许我...)

□ ◊ ◊ 如果我... 那么我对于连接的核心需求会获得满足 / (我的心允许我...)

□ ◊ ◊ 如果我... 那么我对于安全的核心需求会获得满足 / (我的头/脑允许我...)

□ ◊ ◊ *如果我不能达成自己的目标, 那么我内在的一部分仍然会从中获益。

□ ◊ ◊ *我拥有我所需要的一切, 去...

□ ◊ ◊ *我会去做所有必须做的一切, 去...

□ ◊ ◊ *现在是去 ... 的时候了

□ ◊ ◊ *如果我..., 那么我会失去某些本质重要的东西

□ ◊ ◊ 如果我..., 那么我会丧失我的身份/我身份当中本质的部分

□ ◊ ◊ 如果我..., 那么这符合我的自我形象

□ ◊ ◊ *我的男性/女性/同志/变性身份允许我去.....

□ ◊ ◊ *过去的我允许我 ...

□ ◊ ◊ *我内在的一部分仍然在对抗, 如果我 ...

□ ◊ ◊ 我的议题 / 到目前为止无法对目标的达成 / (剩余的) 症状是重要的最后的证人, 证明我曾经经历了负担/阻碍/困难, 等等... .

□ ◊ ◊ 如果我... 那么现在一路绿灯畅通

案主所希望自我强化语句:

□. 我仍然处于安全当中

□. 我也能够纵览全局

□. 我也能够(全然)地走我(自己)的道路

□. 我也仍然要去获得我所需要的/想要获得的空间

□. 我也仍然要自己决定, 我所需要的是什么

□. 我也会尊重, 欣赏, 爱并且接受自己本来的样子(如果需要, 可以采用解释技术)

□ 其它: ...

带*号标识, 建议进行, 即使...也”的测试

红灯的转化方式: 自我强化语句 / 即使, 我也仍然 ... / 180 度转换干预 / 做标识, 之后再次测试 (也许下面的红灯的变绿灯转化, 会带来此项红灯的转化) 2023 年 7 月 23 日最新版本

... ein sehr faszinierendes Tool



***Nur wenn
jeder einzelne Sprung
Kraft hat und der Untergrund
stabil ist, kann das vorhandene
Erfolgs- und Erfüllungspotential
sich maximal entfalten***



***Nur wenn
jeder einzelne Sprung
Kraft hat und der Untergrund
stabil ist, kann das vorhandene
Erfolgs- und Erfüllungspotential
sich maximal entfalten***

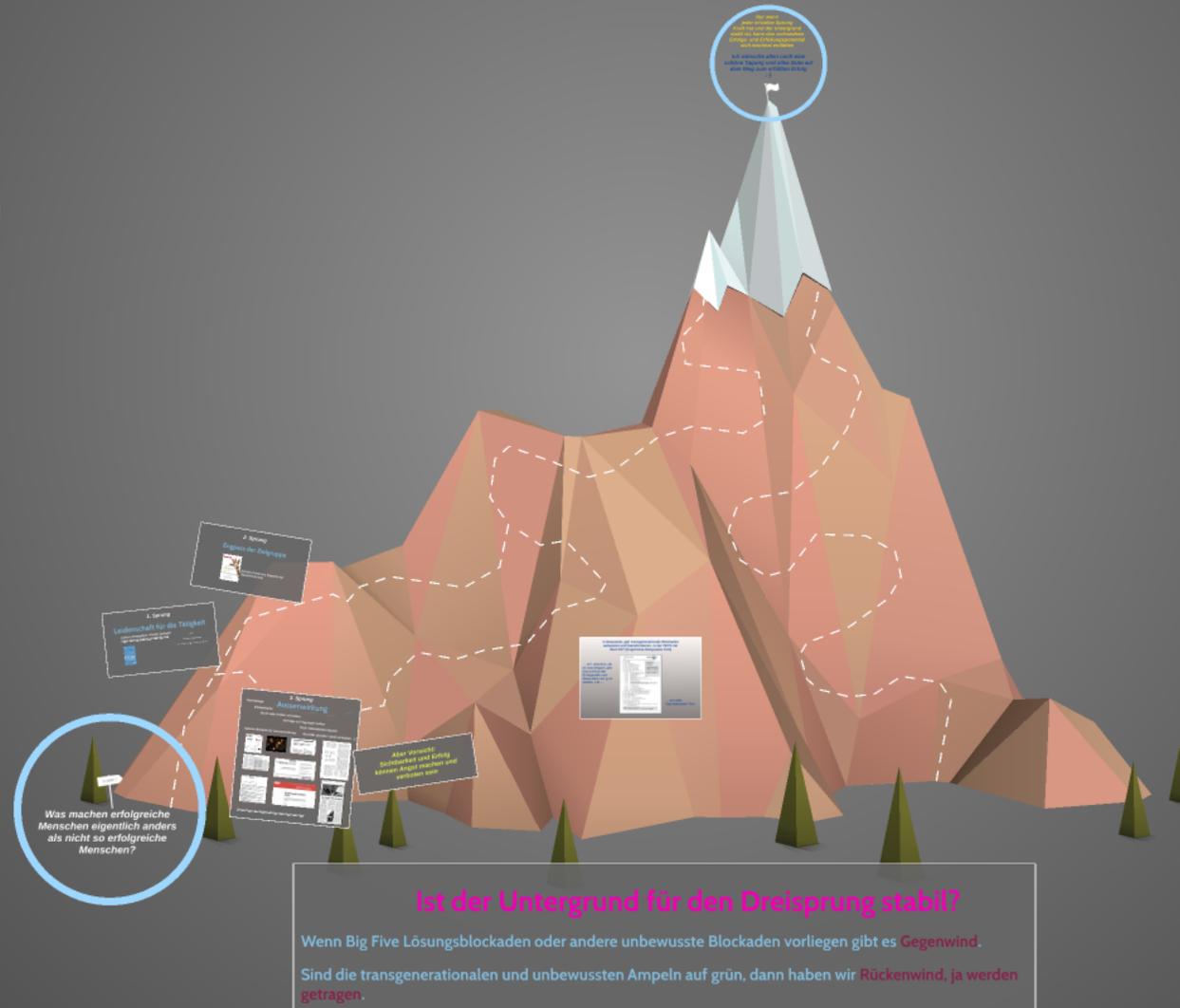
***Ich wünsche allen noch eine
schöne Tagung und alles Gute auf
dem Weg zum erfüllten Erfolg
:-)***



Dreisprung zum Erfolg

Wie schaffen es Menschen, sich erfüllt und erfolgreich mit ihrem Angebot zu positionieren?

Tagung Mentale Stärken
2023 Würzburg
Dr. med. Michael Bohne



Dreisprung zum Erfolg

Wie schaffen es Menschen, sich erfüllt und erfolgreich mit ihrem Angebot zu positionieren?

Tagung Mentale Stärken
2023 Würzburg
Dr. med. Michael Bohne

