



Bild: © Krakenimages.com - shutterstock.com - 1072714028

# FREIHEIT

## kann sehr viel bedeuten ... Text: Barbara Schusta

Um Nominalisierungen zu vermeiden, folgt ein kleines „Experiment“, indem wir Nominalisierungen in sogenannte „**TUN-WÖRTER**“ umwandeln. Was berührt Sie mehr? Wenn Sie sagen: „Ich habe Freiheit“ oder: „Ich bin FREI“. Das selbige bei: „Ich habe Intuition“ oder: „Ich bin intuitiv“. Einen von vielen habe ich noch: „Ich habe Disziplin“ oder: „Ich bin diszipliniert.“ Spüren Sie in sich hinein. Wenn Sie „ich bin“ verwenden, hat Ihre Aussage wesentlich mehr „Kraft“ und Sie sind aktiv beteiligt.

### UND JETZT VERTIEFEN WIR DAS GANZE:

Machen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge ein Bild vom ersten Begriff: „Ich habe Freiheit“ - geht schwer, oder?

Und jetzt machen Sie auch vor Ihrem geistigen Auge ein Video von den TUN-WÖRTERN: „Ich bin FREI“ - das geht viel einfacher. ...

Der große Vorteil bei einem Video ist, dass es ein Prozess ist, in den Sie auch noch eingreifen können. Das heißt, Sie können in das Video Personen, Dinge Informationen dazugeben, ganz nach Ihrem Belieben, so wie es Ihnen gefällt.

Die Wortkombination „**ICH BIN**“ hat bei den logischen Ebenen (von Robert Dilts, einem Weiterentwickler von NLP Neurolinguistisches Programmieren) den höchsten Stellenwert = **unsere IDENTITÄT**.

Um das Maximum nach der Wortkombination „ICH BIN“ zu erreichen brauche ich den GLAUBEN etwas ändern/erreichen zu können. Es gibt sehr viel KÖNNEN und GLAUBEN auf der Welt.

Manche Menschen GLAUBEN sogar, dass sie etwas KÖNNEN. Jedoch TUN ist das einzige was die Welt verändert. Stellen Sie sich vor, sie haben eine Kutsche mit zwei Pferden. Das eine heißt „KÖNNEN“ und das andere „GLAUBEN“. Wenn beide Ihre Kutsche in eine Richtung ziehen, dann kommen Sie rasch an ihr Ziel. Schwenken sie jedoch in unterschiedliche Richtungen, gewinnt immer das „GLAUBEN-PFERD“.

Noch ein Beispiel:

Achten Sie genau darauf, bei welcher Formulierung Sie den stärksten Impuls haben, in das TUN kommen:

Ich will morgen frei haben.  
Ich möchte morgen frei haben.  
Ich kann morgen frei haben.  
Ich werde morgen frei haben.  
Ich habe morgen frei.  
Ich mache morgen frei.

Es kommt stark darauf an, wie Sie mit sich selber reden. Denn genau so, wie Sie einen Computer programmieren können, so können Sie sich auch selbst programmieren. Auf Stillstand oder auf einen Prozess.

Kennen Sie Menschen, die sagen - „Ich bekomme immer was ich WILL“? Diese „Gesegneten“ haben das Umsetzen schon im Glauben eingebettet. Sie fallen in die Kategorie, was sie auch anfassen, gelingt. Da haben wir das TUN wieder!

Manchmal gibt es Situationen, in denen wir in unserem „FREI SEIN“ eingeschränkt sind. Es gibt einige unserer Artgenossen, die wesentlich mehr Energie darin investieren, andere Personen oder Gegebenheiten zu verändern, bevor Sie Ihre eigene Einstellung dazu verändern. Das kostet und raubt uns wertvolle Energie. Die gute Nachricht ist, wenn eine Situation unveränderbar ist, kann ich sehr wohl meine Einstellung dazu ändern und mir mein „FREI SEIN“ in einer von mir geschaffenen „Oase“ weiterleben. Wie diese aussieht und anfühlt, entspringt Ihrer eigenen individuellen Vorstellungskraft. Die Kraft der internen Bilder, Töne, Emotionen, Gerüche und Geschmäcker verstärken das auch noch. DA ist er wieder, der Unterschied zwischen einem PROGRAMM oder wie ich mich programmiere. Denn der Unterschied ist der Unterschied, der den Unterschied ausmacht.

In der Kinesiologie haben wir eine „Übung“, die uns beim Kreieren dieser Oase behilflich ist oder besser gesagt: „Wie kreieren wir unsere Oase?“ Sie können diese im Stehen, Sitzen oder auch Liegen durchführen. Legen Sie einfach die flache Hand einer Hand sanft auf Ihre Stirn und die andere Hand flach und sanft auf Ihren Hinterkopf und dann bauen sie sich die Oase – bzw. ein Video von der Situation „ICH BIN FREI“ und erleben diese.



# BrainNLP®

Akademie für  
Kinesiologie & Kommunikation  
präsentiert

## AUSBILDUNG ZUM Brain Gym® Movement Facilitator



**Neu bei BrainNLP**

**Brain Gym® Movement Facilitator**

Wie Du vielleicht schon bemerkt hast, hat es in Österreich in letzter Zeit Neuigkeiten in der Qualität der Ausbildung gegeben.

Mit dem Brain Gym® Movement Facilitator kannst Du den 2-Tages Kurs Brain Gym® 104, unabhängig vom Brain Gym® Instruktor, unterrichten.



Achtung: Wenn Sie jetzt zu sich selber sagen: „Das versuche ich“ oder „das probiere ich aus“, ist Scheitern vorprogrammiert. Denn wenn Sie versuchen oder probieren, eine Türe zu öffnen, ist diese immer noch verschlossen

...  
Das Einzige, was Veränderung herbeiführt, ist das TUN. Sie können nur sich selber verändern, denn dadurch verändert sich automatisch Ihr Umfeld.

*Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim ERSCHAFFEN Ihres „FREI SEINS“ und bitte bleiben Sie gesund.*

### **Barbara Schusta**

Begründerin von BrainNLP®,  
Instructor für: R.E.S.E.T. 1 & 2,  
TfH und Brain Gym® Instructor

Auweg 19c, 5400 R  
if bei Salzburg  
T: 0664 88 432 891

M: [b.schusta@brainlp.at](mailto:b.schusta@brainlp.at)  
[www.brainlp.at](http://www.brainlp.at)



[www.brainlp.at](http://www.brainlp.at)  
[b.schusta@brainlp.at](mailto:b.schusta@brainlp.at)  
**0664/88432891**