



Carlos Salgado

NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP seit 1996

STARKE PERSÖNLICHKEIT – STARKE BEZIEHUNGEN

Zitat von Jiddu Krishnamurti

„Die Wahrheit ist ein Land ohne vorgegebene Wege“

Keine Methode, keine Religion, kein Lehrer kann zur Wahrheit führen. Jeder ist für seinen Weg selbst verantwortlich.

Carlos Manuel da Silva Costa Salgado

- Geboren am 23. Juni 1963 in Guimarães in Portugal
- Betriebspädagoge, Versicherungskaufmann, Maschinenschlosser
- NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach (1996 bzw. 2004)
- Kommunikations- und Führungstrainer (1996)
- Entwickler der Biolance[®]-Methode (1996)
- Coaching von über 100 Paaren seit 1993
- Lebt mit seiner Partnerin Silvia Volkmar in Buttlar (Thüringen)

Fragestellungen

- Was ist eine starke Persönlichkeit?
- Was macht eine glückliche und befriedigende Beziehung aus?
- Wie entwickelt man sich gemeinsam in so einer Beziehung?
- Wie kannst Du Deine Beziehungen gestalten?

1. These

Wir werden als perfekte Wesen geboren, die
Erziehung formt uns so, dass wir besser zu
unserem Umfeld passen.

2. These

Jeder Mensch ist eine Persönlichkeit, wenn er er selbst ist.

3. These

Der Mensch entwickelt sich so wie der Schmetterling. In der Kindheit ist er wie eine *Raupe*, er ernährt sich und wächst. Dann erlebt er in der Pubertät die Enge der Umwelt wie die *Puppe* und er zieht sich zurück um herauszufinden, wer er ist. Der Rückzug ist nicht immer leise. Als Erwachsener beginnt die Entfaltung, der *Schlupf*, bis zum fliegen.

4. These

Wirkliche Entwicklung und wirklicher Wachstum entstehen immer in einer Beziehung. Das ist der Grund, weshalb Beziehungen oft so anstrengend sind.

5. These

Beziehungen sind der Spiegel, in dem wir uns selbst so erkennen, wie wir sind. Um zu wachsen brauchen wir alle Erfahrungen, die ein Mensch machen kann.

DAS SPIEGELGESETZ...

Wir spiegeln einander und geben uns dadurch gegenseitig die Möglichkeit, uns selbst sowie unser Gegenüber kennenzulernen!

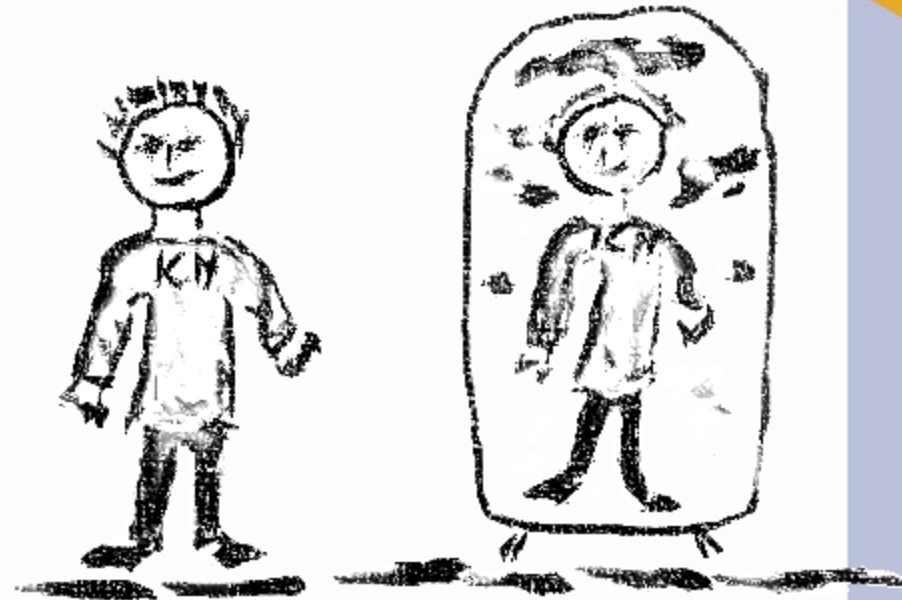


DAS SPIEGELGESETZ...

1. Spiegelgesetz

Alles, was mich am Anderen stört, ärgert, aufregt oder in Wut geraten lässt und ich an ihm anders haben will, habe ich als Aspekt auch in mir selbst .

Alles, was ich am Anderen kritisiere oder sogar bekämpfe und an ihm verändern will, kritisiere, bekämpfe und unterdrücke ich in Wahrheit in mir selbst und hätte es auch in mir gerne anders.



DAS SPIEGELGESETZ...

2. Spiegelgesetz

Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft und an mir verändern will, und mich deswegen verletzt, betrifft mich ebenso. Dann ist dies in mir noch nicht richtig erlöst, meine gegenwärtige Persönlichkeit fühlt sich beleidigt, mein Ego ist noch sehr stark, meine Selbsterkenntnis noch schwach.



DAS SPIEGELGESETZ...

3. Spiegelgesetz

Alles, was der Andere an mir kritisiert und mir vorwirft oder anders haben will und bekämpft, mich dies aber nicht berührt, sind sein eigenes Bild, sein eigener Charakter, seine eigenen Unzulänglichkeiten, die er auf mich projiziert.



DAS SPIEGELGESETZ...

4. Spiegelgesetz

Alles, was mir am Anderen gefällt, was ich an ihm liebe, bin ich selbst, habe ich selbst in mir und liebe dies auch an anderen.

Ich erkenne mich selbst im Anderen - in diesem Augenblick sind wir Eins.

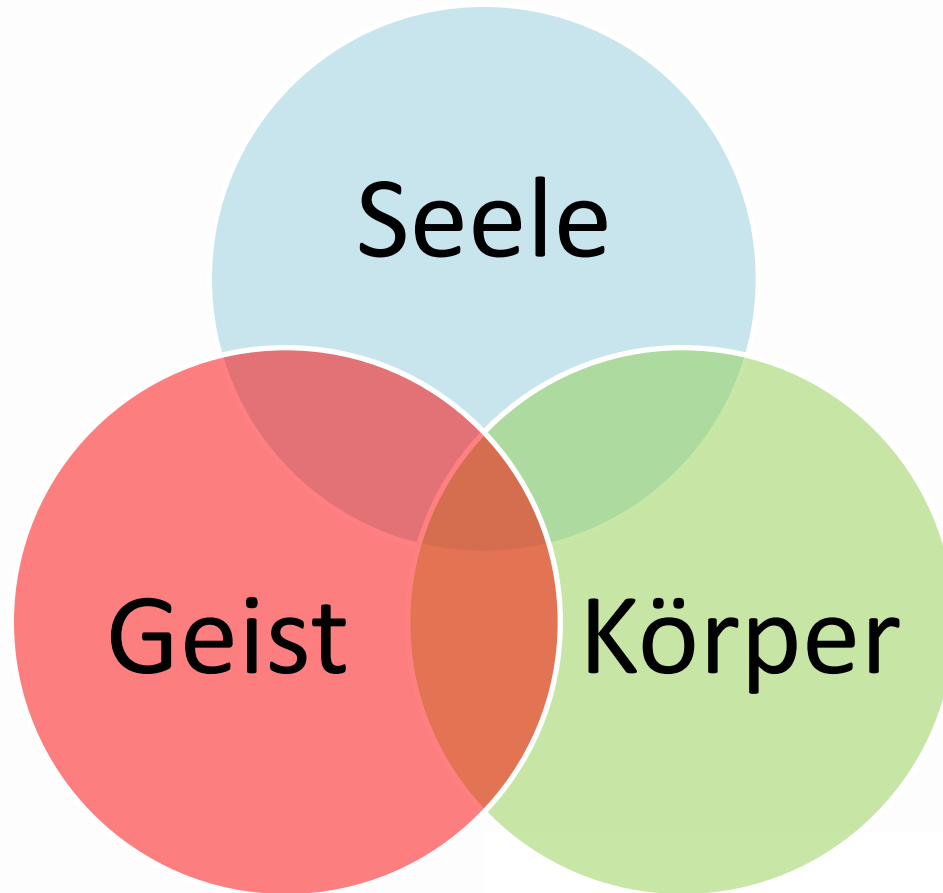


Zitat von Ken Wilber

"Ein ganzheitlicher Ansatz zum menschlichen Bewusstsein und Verhalten zeigt, dass Männer und Frauen ein weites Spektrum an Wissen zur Verfügung haben. Diese Bandbreite beinhaltet mindestens die körperliche Sicht, die geistige Sicht und die spirituelle Sicht."

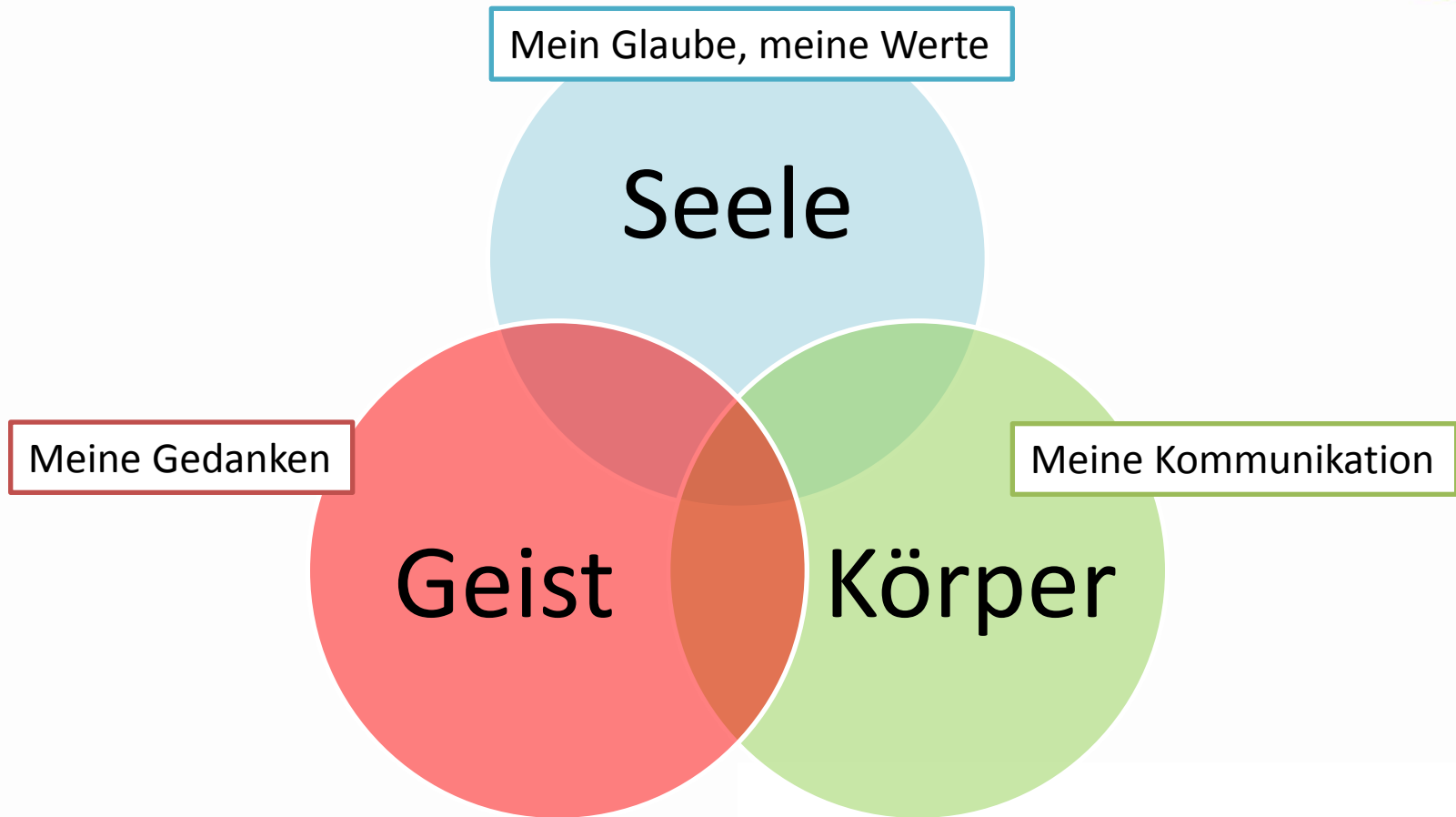
Drei Elemente einer ganzheitlichen

Beziehung



Drei Elemente einer ganzheitlichen

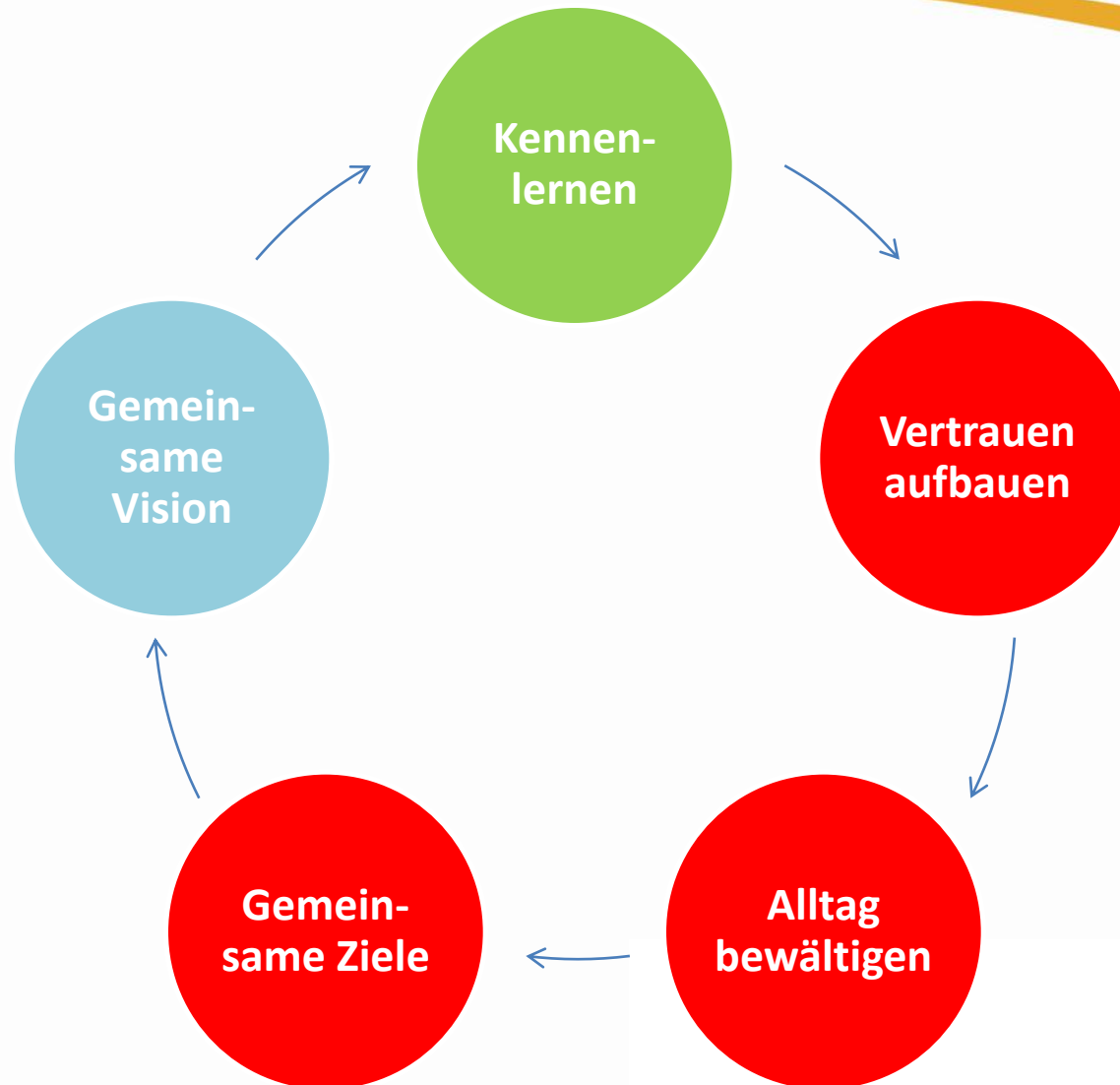
Beziehung



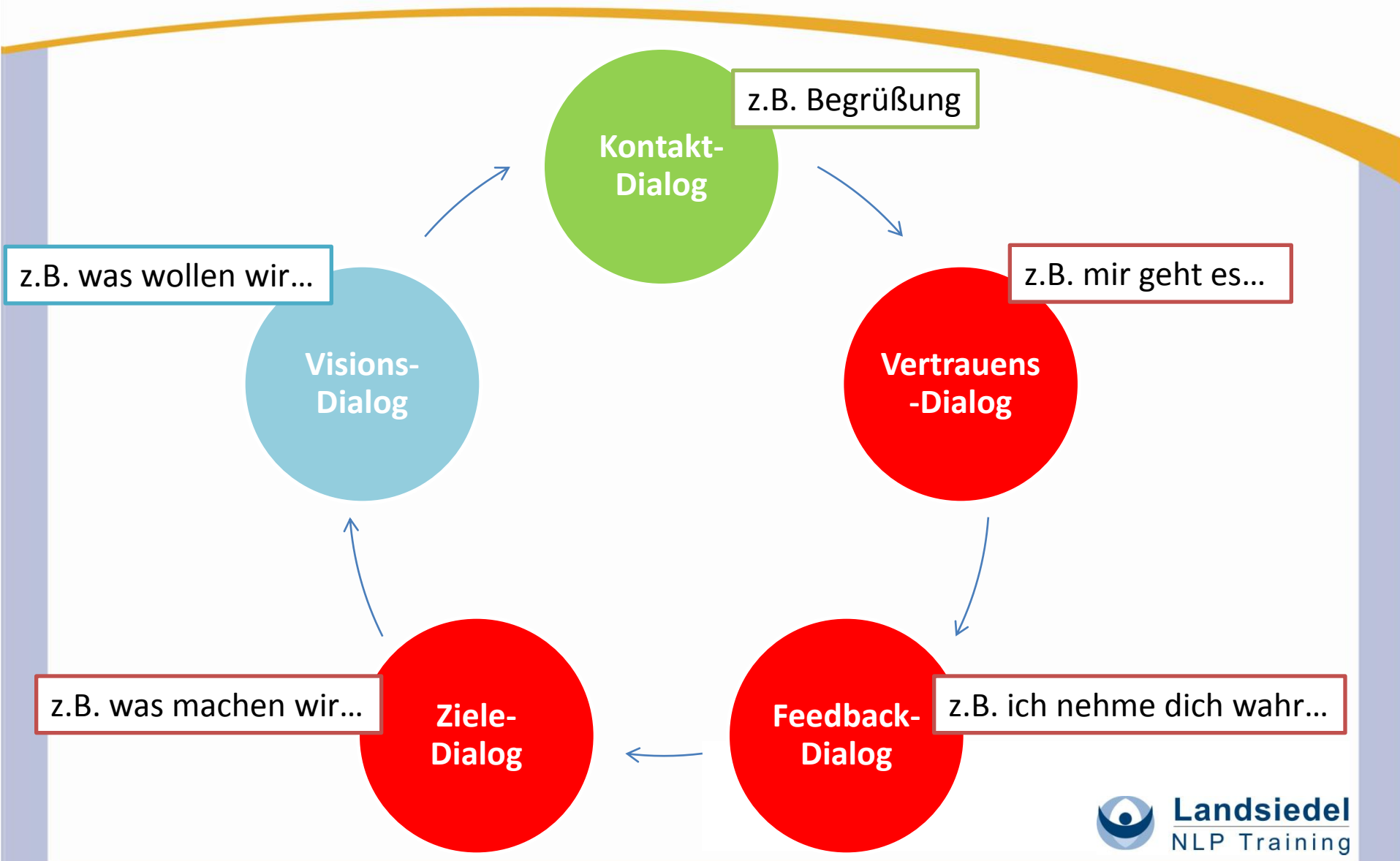
Übung: Drei wichtige Fragen

- Wie ist mein Kommunikationsverhalten? (verbal und nonverbal)
- Wie ist mein Denken? (negativ oder positiv)
- Welche Werte sind mir in meiner Beziehung wichtig?

Fünf Phasen einer erfolgreichen Beziehung



Fünf **Dialoge** der erfolgreichen Beziehung



Übung

- Was kann ich von dem Gehörten für mich umsetzen?
- Welche Ressourcen brauche ich noch?
- Was müsste ich noch lernen?
- Was möchte ich an meinem Kommunikationsverhalten verbessern?

Ein guter Anfang

Neale D. Walsh (Gespräche mit Gott – Band 1, 11. Auflage 1996, Seite 216):

Wenn ihr euch auf bewusster Ebene beide darin einig seid, dass der Zweck eurer Beziehung darin besteht, dass ihr eine Gelegenheit, keine Verpflichtung, erschaffen wollt für Wachstum, für den vollen Ausdruck des Selbst, für ein Leben, das sich zu seinem höchsten Potential aufschwingt, für die Heilung jeden falschen Gedankens oder jeder minderen Vorstellung, die ihr je von euch hattet, und für die letztliche Wiedervereinigung mit Gott durch die Kommunion eurer beiden Seelen – wenn ihr diesen Schwur leistet, anstelle von Versprechen, die ihr euch bisher gegeben habt – dann hat die Beziehung auf einer sehr guten Grundlage begonnen. Dann ist sie richtig eingeleitet worden, hat sie einen sehr guten Anfang gemacht.