



 NLP-Ausbildungsinstitut Ruhr  
*Erfolgreich in eine bessere Zukunft!*

# METANEWSletter

*Die NLP-Zeitschrift im Netz  
vom 09.Juni 2000*



**Institut Ruhr Roman Simeunovic**

Bergweg 35, 58313 Herdecke (Büro) | Neue Str. 4, 58313 Herdecke (Praxis/Institut)  
Tel (0 23 30) 97 32 00 | Fax (0 23 30) 80 22 50  
[www.nlp-ausbildungsinstitut.de](http://www.nlp-ausbildungsinstitut.de) | [info@nlp-ausbildungsinstitut.de](mailto:info@nlp-ausbildungsinstitut.de)

METANEWSletter vom 09.Juni 2000

Liebe Leserinnen und liebe Leser, hiermit erhalten Sie den aktuellen METANEWSletter. Hinweise über den Metanewsletter finden Sie, wie immer, am Ende des letters.

## Inhalt:

1. Editorial
2. Kurz berichtet: Traumforschung
3. Vier-Punkte-Programm für bessere Hirnleistung
4. Kurioses: Penisverlängerung und Brustvergrößerung
5. 25-jähriges Jubiläum Campus Verlag
6. Gedicht von Nelson Mandela

## 1. Editorial

Der METANEWSletter ist ein kostenloser Service von METANEWS24.de, Ihrem Metakommunikationsguide im Internet und wird 14-tägig per Email an alle Abonnenten versandt.

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Sie aktuell über Themen der Kommunikation und verwandte Gebiete zu informieren. Wir hoffen auf Ihr Interesse und darauf, Sie zu reger Mitarbeit durch Zusendung von Gedichten, Texten und Informationen anzuregen.

Kommunikation und Coaching zu guter Kommunikation ist das In-Thema des letzten Jahrzehnts gewesen, und es steht zu erwarten, dass dieses auch in diesem Jahrzehnt so bleibt.

Für uns steht das Kommunizieren mit sich selbst im Vordergrund, getreu dem Motto, dass man, wenn man nach außen schaut, stets nur auf sich selber oder doch wenigstens ein Spiegelbild von sich trifft. Oder wie Steve Andreas es ausdrückt: „Alles ist eine Metapher für irgend etwas Anderes“.

**2. Traumforschung** „Träume sind nichts als Schäume“, so lautete bis vor kurzem das Glaubensbekenntnis der meisten Schlaf Forscher. Seit den fünfziger Jahren galt als unumstößlich, dass Träume uns während der sogenannten REM-Phasen heimsuchen. In einem monotonen Rhythmus wird alle 90 Minuten das Großhirn ein- und ausgeknippst. Träume sind nichts weiter als die subjektive Ansicht dieser mechanischen und bedeutungslosen Mobilmachung im Hirn, so schien es.

Doch dann kam ein junger Londoner Neuropsychologe, wiederlegte die REM-Theorie und schickte sich an, Freud zu rehabilitieren. Die Zeitschrift Psychologie heute, ASV Vertrieb GmbH, Süderstr. 77, 20097 Hamburg, Tel. 040-34729287, veröffentlicht in ihrer März-Ausgabe 2000 ein Gespräch mit Mark Solms, dem "Aufrührer". ALH-Nachrichten

## Werbung

NLP-Ausbildungen an der Berliner Sommerakademie: 26.07.-06.08.+15.09.-17.09.+30.09.-03.10.00

Practitioner DM 2900.- Master DM 3600.- Trainer DM 4900.-

NLP für Einsteiger: NLP-Basis-Ausbildung DM 750.- 26.07.-29.07.00

Weitere 2-Tagesseminare: Enneagramm & NLP; Stimme, Atmung & NLP; NLP & Time-Management Trance & Hypnose

Aufwind Oskar-Hoffmann-Str.75 44789 Bochum Tel.: 0800 - 28 39 463 Fax: 0234/94 46 111  
<http://www.NLPpur.de> Email: [info@NLPpur.de](mailto:info@NLPpur.de)

Werbung-Ende

Es gibt ein unfehlbares Rezept, eine Sache gerecht unter zwei Menschen aufzuteilen: Einer von ihnen darf die Portionen bestimmen, und der andere hat die Wahl.  
Stresemann, Gustav

### 3. Vier-Punkte-Programm für bessere Hirnleistung

Der Vorgang ist zwar ganz natürlich, stellt für die Betroffenen jedoch eine erhebliche Belastung dar: Mit fortschreitendem Alter setzt ein Nachlassen des Kurzzeitgedächtnisses ein. Bei fünf Prozent der über 65jährigen Senioren und 30 Prozent der über 85jährigen sprechen Mediziner sogar von einer Demenz, einer krankhaften Verminderung der Hirnleistung. Vergesslichkeit oder Konzentrationsschwäche sind jedoch keine unausweichliche Entwicklung, sondern können von den Betroffenen wirkungsvoll bekämpft werden. Mit der ABCD Therapie haben Fachleute ein spezielles Trainingskonzept erarbeitet:

A wie Arzneimittel bedeutet die ausreichende Versorgung des Gehirns mit Nährstoffen. Dazu gehört etwa das Lecithin, dessen Bestandteil Cholin für eine reibungslose Reizübermittlung der Nervenzellen sorgt. B steht für Bewegung, denn nur dadurch kommt der Kreislauf in Schwung und gewährleistet eine optimale Durchblutung aller Organe. Dreimal wöchentlich ein strammer Spaziergang, tägliches Treppensteigen oder Radfahren sind dabei sinnvoller als ein schweisstreibender Dauerlauf alle zwei Wochen. C meint cerebrales Training, also Gehirn-Jogging: Auch das Gehirn rostet, wenn es rastet. Schonung ist das reinste Gift. Statt dessen bleibt es mit gezielten Lernaufgaben wie Rätseln, Scrabble-Spielen oder Vokabellernen fit. Auch angeregte Gespräche oder ein Hobby wie Chorsingen bringen die grauen Zellen auf Zack. D schließlich steht für Diät, womit eine ausgewogene Ernährung mit wenig Fett und reichlich Vitaminen und Mineralstoffen steht.

Natur & Heilen

Wenn Zeit Geld ist, dann lebt jeder über seine Verhältnisse. Fulda, Ludwig

### 4. Kurioses:

Siegerprämie Australische Ärzte haben die Organisatoren eines Golfturniers heftig dafür gescholten, eine Penisvergrößerung als Siegerpreis auszusetzen. Die Mediziner kritisierten die Ausrichter auch dafür, eine Brustvergrößerung für die Gewinnerin des Damenwettbewerbs auszuloben. Rund 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten sich für Queensland's Sanctuay Cove-Turnier angemeldet, das von der Kosmetikfirma Clinical Beauty gesponsert wurde. APAméd

## 5. 25 Jahre Campus Verlag

Zum 25 jährigen Jubiläum gibt der renommierte Campus Verlag einige seiner Bestseller in limitierter Auflage zum Vorzugspreis von DM 25.- heraus. Das entspricht einer Preisreduktion von fast 50% gegenüber den Originallauflagen. Das haben wir uns zum Anlass genommen, einmal näher auf die Titel zu schauen, die wir Ihnen hiermit empfehlen:

### **Stephen R. Covey:**

**Der Weg zum Wesentlichen** Stephen R. Covey ist Gründer des Covey Leadership Center. Nach Abschluss eines MBA-Studiums in Harvard promovierte er an der Bigham Young University, wo er 20 Jahre als Professor für Business und Management tätig war. Von seinem Buch „Die sieben Wege zur Effektivität“ wurde bisher über 4 Millionen Exemplare verkauft. In seinem Buch „Der Weg zum Wesentlichen“ schildert er sein neues Zeitmanagement der vierten Generation, indem es nicht mehr um Effektivität, sondern um den Menschen als Ganzes geht. Auszug: „Wertvolle Beziehungen bauen auf Prinzipien, vor allem auf das Prinzip des Vertrauens. Und Vertrauen entsteht aus Vertrauenswürdigkeit, aus einem Charakter, der Verpflichtungen eingehen und halten, der teilen, der fürsorglich und verantwortungsvoll sein und der bedingungslos lieben kann. Aber wenn wir einsam und unerfüllt sind, wollen wir nichts davon hören, dass wir uns das Vertrauen und die Liebe anderer verdienen, dass wir uns ihrer würdig erweisen müssen. Viel leichter fällt uns da der Glaube an die seichte Illusion sexueller Befriedigung oder die Idee, dass man durch Aussehen und Image die Zuneigung anderer gewinnen kann...“ Reinhard K. Sprenger:

a. Mythos Motivation - Wege aus der Sackgasse b. Das Prinzip Selbstverantwortung Deutschlands bekannter Führungspsychologe und Bestseller-Autor Dr. Reinhard K. Sprenger studierte Philosophie, Psychologie, Betriebswirtschaft, Geschichte und Sport. Er promovierte 1985 zum Doktor der Philosophie und erhielt für seine Dissertation den Karl-Diem-Preis. Nach Tätigkeiten als wissenschaftlicher Referent beim Kultusminister des Landes NRW sowie als Leiter "Personalentwicklung und Training" in einem internationalen Konzern machte sich Dr. Sprenger 1990 als Berater selbständig. Seine beiden Bücher erregten Aufsehen in Führungsetagen.

### **Stewart Crainer:**

**Die ultimative Managementbibliothek** Stewart Crainer bringt die 50 wichtigsten Managementbücher auf den Punkt. Er stellt kurz und klar die Inhalte dar, fixiert die Kerngedanken und faßt die wesentlichen Ergebnisse zusammen. Dadurch kann sich der Leser in kürzester Zeit das nötige Wissen über die wesentlichen Management-konzepte der Gegenwart aneignen.

Wo es Klugheit gibt, da schafft die Gewalt nichts.  
Herodot

Was können Sie tun um sich weniger gehetzt zu fühlen? Wie können Sie die permanente Beschleunigung des modernen Lebens und das Bedürfnis nach Muße und Langsamkeit miteinander in Einklang bringen? Wie berufliche Anforderungen und private Wünsche in Ihre persönlichen Lebensziele integrieren? Der führende Zeitmanagement-Experte Lothar J. Seiwert zeigt Ihnen, warum es mit operativem Zeitmanagement allein nicht mehr getan

ist. Denn Zeitmanagement umfasst weitaus mehr, als Posteingänge nach Prioritäten zu sortieren.

Edgar K. Geffroy:

Abschied vom Verkaufen Edgar K. Geffroy ist geschäftsführender Gesellschafter der Geffroy, Oechsler & Partner GmbH, Systematic Consulting & Training in Düsseldorf. Sein Unternehmen ist in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in Holland tätig und bietet Beratungsprogramme zur systematischen Verkaufsunterstützung an.

Bestellen Sie diese und andere Bücher direkt bei: <http://www.BOOKSpur.de> eMail: [Info@BOOKSpur.de](mailto:Info@BOOKSpur.de) Tel.: 0700-03000900 Fax: 0800-03000900

## 6. Wir sind alle dazu bestimmt zu leuchten von N. Mandela

Wir sind alle dazu bestimmt zu leuchten! Unsere tiefgreifende Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind. Unsere tiefgreifende Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht. Wir fragen uns, wer bin ich, mich brillant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen? Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen? Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt. Es ist nichts Erleuchtendes daran, sich so klein zu machen, dass andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen. Wir sind alle bestimmt zu leuchten, wie es die Kinder tun. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Und wenn wir unser Licht erscheinen lassen, geben wir unbewußt anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir von unserer Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

METANEWS24.de und Metanewsletter

Der METANEWSletter ist ein kostenloser Service von METANEWS24.de, Ihrem Metakommunikationsguide im Internet und wird 14-tägig per Email an alle Abonnenten versendet. Sie erhalten den METANEWSletter, weil Sie sich in die Liste der Abonnenten eingetragen haben. Es kommt manchmal vor, dass „wohlwollende“ Mitmenschen Eintragungen für andere vornehmen. Falls Sie zu diesen Spamming-Opfern gehören, und wir Sie nicht von unserem Service überzeugen konnten, senden Sie eine leere Mail mit dem Betreff austragen an unsere eMail [METANEWSletter@METANEWS24.de](mailto:METANEWSletter@METANEWS24.de) oder tragen Sie sich auf unserer Homepage <http://www.METANEWS24.de> in dem Formular aus. Schade!

Haben Sie Fragen, Wünsche, Anregungen? Schreiben Sie uns! Ihre Redaktion  
Herausgeber: NLP Verlag Roman Simeunovic Tel.: 0700-03000900 Fax.: 02330-624019  
Internet: <http://www.METANEWS24.de> eMail: [METANEWSletter@METANEWS24.de](mailto:METANEWSletter@METANEWS24.de)  
Nutzen Sie unsere DREIFACH-STRATEGIE mit Mehrwert für erfolgreiche Werbung: Internetportal mit Links direkt auf Ihre Seite. Email-Newsletter mit Ihren Text-Anzeigen und stetig wachsender, variabler Auflage. Printwerbung mit Ihren Fließtext- oder gestalteten Anzeigen. Auflage: 10.000. Verteilung bundesweit und im deutschsprachigen Ausland.

Sie können unter Angabe der Quelle gerne den kompletten METANEWSletter oder Teile davon weiter-versenden.



# NLP-Ausbildungsinstitut Ruhr

*Erfolgreich in eine bessere Zukunft!*

## Angebot

National und International:

- Training
- Coaching
- Therapie
- Erwachsenenbildung
- Kinder- u. Jugendschutz

## Ausbildungen

- Coaching
- NLP
- Psychotherapie
- Hypnotherapie
- Entspannungspädagogik
- EMDR
- Energetische Psychologie

## Seminare

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Stressmanagement
- Rauchfrei
- Kontrolliertes Trinken
- Gewaltprävention

*Was immer du tun kannst  
oder erträumst tun zu  
können,  
beginne es.  
**Kühnheit besitzt Genie,  
Macht und magische Kraft.  
Beginne es jetzt!***

Johann Wolfgang von Goethe



**Institut Ruhr Roman Simeunovic**

Bergweg 35, 58313 Herdecke (Büro) | Neue Str. 4, 58313 Herdecke (Praxis/Institut)

Tel (0 23 30) 97 32 00 | Fax (0 23 30) 80 22 50

[www.nlp-ausbildungsinstitut.de](http://www.nlp-ausbildungsinstitut.de) | [info@nlp-ausbildungsinstitut.de](mailto:info@nlp-ausbildungsinstitut.de)