

# Landsiedel NLP Blog

NLP-Trainer Stephan Landsiedel schreibt in diesem Blog über NLP. Mit über 1.500 durchgeführten NLP-Seminartagen zählt er zu den erfahrensten NLP-Trainern.

[Home](#) [Stephan Landsiedel](#) [Impressum](#) [Fotogalerie](#)

## Coaching-Metaphern für Jung und Alt von Audrey Bär

Donnerstag, Juli 22nd, 2010 | [NLP Blog](#)



**Audrey Bär** ist selbstständige Expertin im Bereich Veränderungsmanagement sowie zertifizierter Personal Coach. Sie absolvierte bei Landsiedel NLP Training eine NLP Practitioner sowie eine NLP Master Ausbildung. Seit über 15 Jahren engagiert Sie sich für Menschen und vermittelt rhetorische Schlagfertigkeit, verhilft ihnen zur Zielerreichung, gewinnbringendem Auftreten und zu mehr Selbstwertgefühl.

Im Februar 2010 veröffentlichte Audrey Bär ihr erstes Buch: **„Vom Regenbogentierchen und anderen Merkwürdigkeiten“**. Es ist eine Sammlung von 30 Metaphern, die bei der Hilfe zur Selbsthilfe unterstützen:

Mut fassen, den ersten Schritt tun, Selbstvertrauen gewinnen, über sich hinaus wachsen, die Potentiale in sich erkennen. Das Motto des Buches lautet: *Selbst entdecken anstatt belehrt zu werden!* Die Metaphern eignen sich sowohl zur Integration in Trancen als auch zum „abendlichen“ Vorlesen. Sie können von Trainern, Coaches, Therapeuten, Erziehern, Eltern und Jedem, der federleicht Wissen und Selbsterkenntnis transportieren möchte, eingesetzt werden.

Ganz am Anfang des Buches schreibt die Autorin:

*„Im Laufe der Ausbildungen (sei es im Bereich Psychologie, Hypnose oder NLP) lernte ich etliche Formate und Möglichkeiten kennen, (...). Und wie es so ist, einige verwendet man gerne oder eben nicht so gerne. Für mich sind Hypnose, Trancen und Metaphern Werkzeuge, die ich bevorzugt einsetze.“*



Metaphern regen zum Nachdenken an und geben neue Impulse für Veränderungen. Die kleinen Geschichten sind einfach geschrieben und decken einen großen Themenbereich ab. Angefangen bei dem NLP Thema *Ankern* bis hin zur *Zielarbeit* über *Neurologische Ebenen* und *Submodalitäten* – immer im Kontext zu dem, was verändert werden soll.

In einem [Interview mit Henri Apell](#) berichtet sie, wie sie auf die Idee kam, ein Buch über Metaphern zu schreiben:

*„Metaphern haben sich in meiner Arbeit bewährt und sehr gute Ergebnisse erzielt. Im Austausch mit Kollegen hörte ich nur allzu oft, dass diese auch gerne mehr Metaphern einsetzen würden, es aber an Zeit und Kreativität auf Knopfdruck fehle. So habe ich mich an meine ersten Schritte im Bereich der Trance-Arbeit und Metaphern erinnert und sah mich in Gedanken von meinem Seminarblock kommend im Internet nach Literatur zum Thema suchend. Natürlich fand ich Einiges, nur war es für mich irgendwie so „kalt“. Ich hätte mir schon zu der Zeit etwas gewünscht, was liebevoller und „wärmer“ ist. Wer mich kennt weiß, dass ich weder ein Verfechter von negativen Gedanken bin, noch Situationen einfach als gegeben annehme. Also, nicht meckern, sondern machen!“*

Das handliche Buch bietet nach jeder Geschichte genügend Platz für persönliche Notizen sowie einen praktischen Index im hinteren Teil des Buches mit Schlagwörtern, NLP-Themen und der dazugehörigen Metapher. Für alle, die nun neugierig geworden sind – auf Audrey Bär's Homepage gibt es eine [Leseprobe](#) zum NLP-Thema **Reframing**. Hier geht es [zur Metapher „Lenny, der kleine Spatz“](#). Übrigens ist das Buch auch in unserem Shop erhältlich: **[Audrey Bär: „Vom Regenbogentierchen und anderen Merkwürdigkeiten“](#)**