



Grenzenlose Energie

Wie Sie Ihre persönlichen Schwächen in positive
Energie verwandeln

Christian Paul Kühnel



Christian Paul

Christian Paul Kühnel
76534 Baden-Baden
Mobil: +49 176/ 811 590 99
Mail: Info@christianpaul.org
Website: www.christianpaul.org

Inhaltsverzeichnis



- 1** **Wen möchten wir ansprechen?**
- 2** **Unsere Leistung und ihre Vorteile**
- 3** **Was ist NLP**
- 4** **Äußere und innere Einflüsse**
- 5** **Das benötigte Mindset für Spitzenleistungen**
- 6** **Schemaerklärung**
- 7** **Angewandte Techniken**
- 8** **Referenzen**
- 9** **Schlusswort**

Wen möchten wir ansprechen



...im Sportbereich:

Alle gängigen Einzel- und Mannschaftssportarten sind möglich.



...im Bereich Führungskräfte, Management:

Möglich sind Beratung und Coaching für alle unternehmerischen Aktivitäten.



...im privaten Bereich:

Alle Störungen der alltäglichen Lebens- und Erlebenswelt können zum Thema gemacht werden.

Unsere Leistungen und ihre Vorteile



Das Programm beruht auf NLP (Neuro-Linguistic-Programming), einer der erfolgreichsten Methoden zur Veränderung psychischer Abläufe im Menschen. Es hilft, Blockaden und Lebensängste zu überwinden.

„Mit seiner Hilfe setzte ich mir selbst neue Standards und brachte damit mein Tennisspiel – wie mein ganzes Leben - auf ein neues Level.“

Serena Williams über die vorgestellten Methoden, die Anthony Robbins angewandt hat.

Welche Faktoren beeinflussen unsere Entscheidungen, die wir treffen?

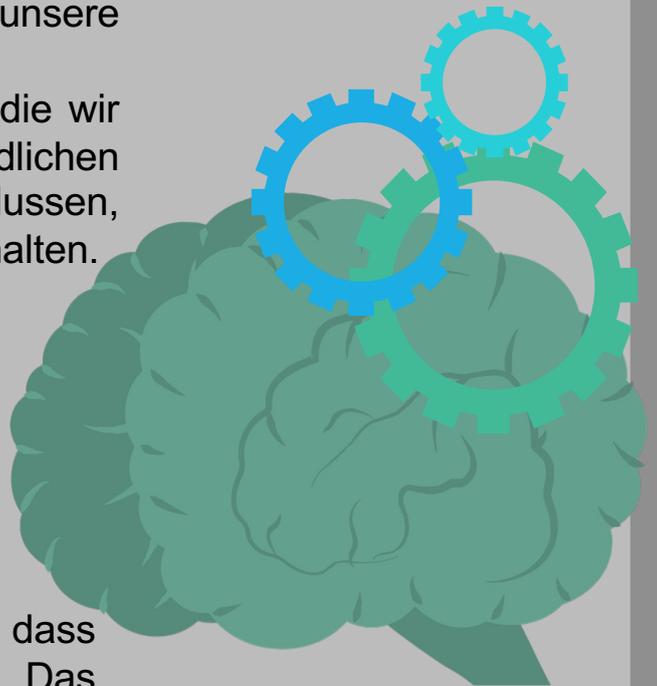
Es sind feste Glaubenssätze und Werte, die wir vertreten. Unsere Gefühle in unterschiedlichen Situationen (z.B. Freude oder Zorn) beeinflussen, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten.

Es sind all unsere Erfahrungen, die wir von unserer Geburt bis zum heutigen Tag gemacht haben. Diese vergangenen Erfahrungen entscheiden über unser Denken und Handeln.

Wir Menschen sind oft der Meinung, dass Veränderungen lange dauern müssen. Das stimmt aber nicht. Es könnte z.B. ein einschränkender Glaubenssatz sein, der sehr schnell ins Positive umgewandelt werden kann.

Wir von Christian Paul und ich persönlich sind der Meinung, jedes Trainingsprogramm zeitlich um die Hälfte reduzieren und den Erfolg steigern zu können.

Sehr gewagte Aussage, werden Sie sich jetzt denken...



Was ist NLP

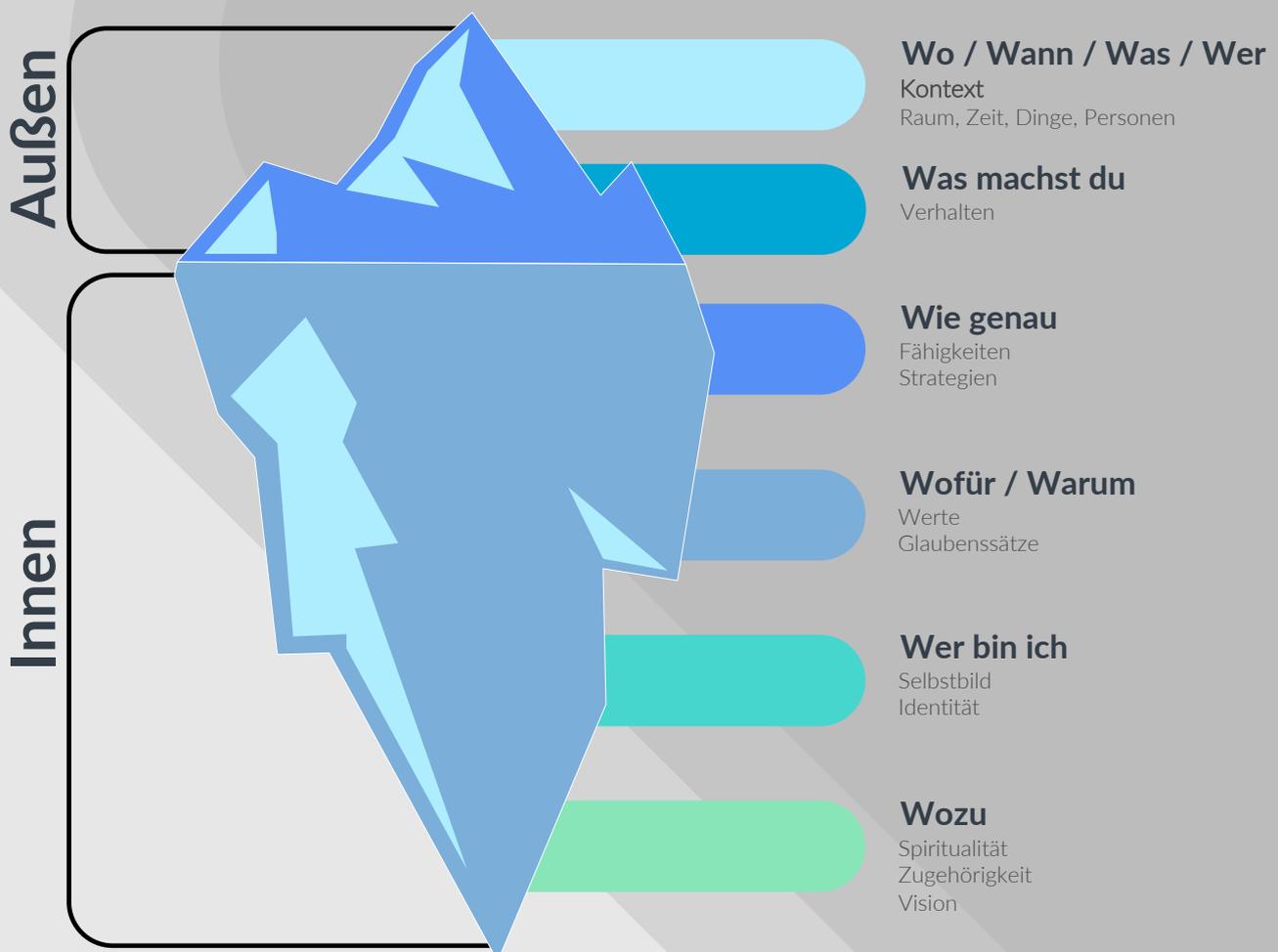


Neuro-Linguistische Programmierung (NLP) ist eine Sammlung von Methoden und Techniken zur Verbesserung der Kommunikation und psychischer Abläufe.

Bekannt geworden sind die einzelnen Techniken vor allem in der Therapie mit psychisch erkrankten Menschen. Diese Methoden haben es bei verschiedenen Krankheitsbildern geschafft, sie zu verbessern.

Kognitive Techniken, die Gestalttherapie oder eine Time-Line sind dabei nur einige erfolgversprechende Optionen, die Sie während des Skripts kennenlernen.

Wir von Christian Paul haben Erfahrung mit der Funktionsweise unserer Submodalitäten (Zutaten) und wie man diese am besten einsetzt.



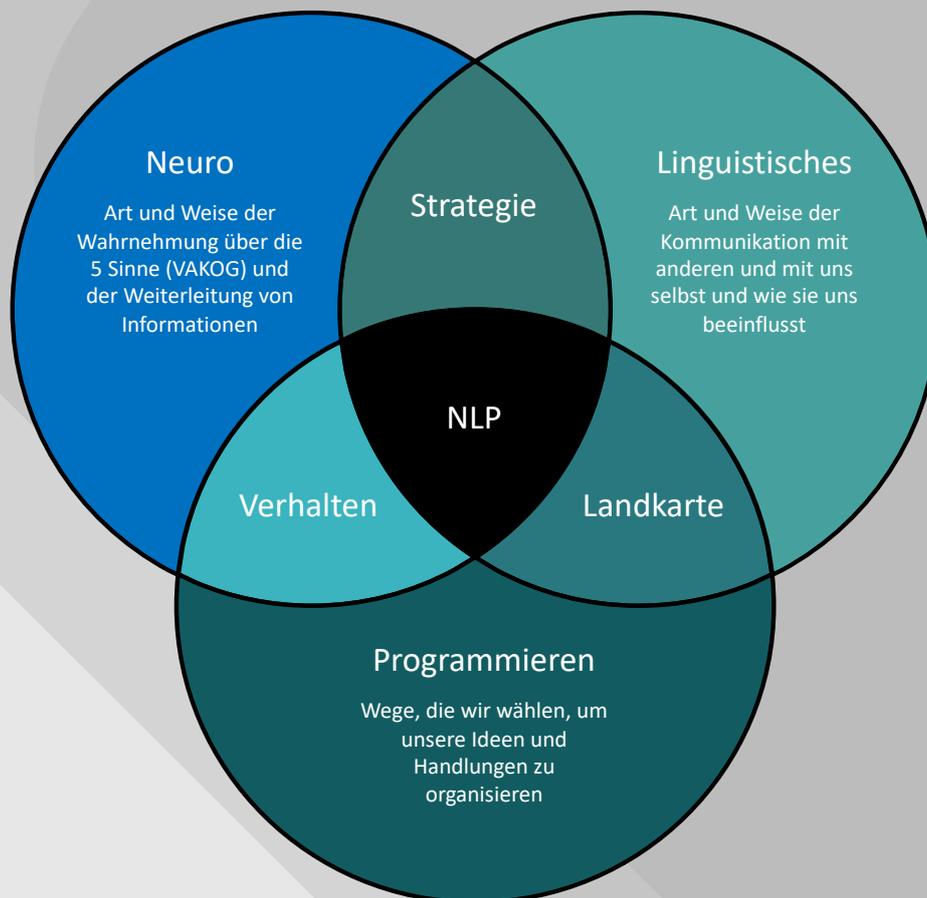
Was ist NLP



NLP meint also eine dauerhafte Veränderung Ihrer Wahrnehmungen und Ihrer Kommunikation. Man kann negative Verhaltensweisen ablegen, die einem schaden oder die nicht länger erwünscht sind.

Ängste kann man ebenfalls ablegen und nicht zuletzt geht man gegen Probleme vor.

Außerdem kann man sich mit den Techniken neue Verhaltensweisen antrainieren und gekonnt diese Anker nutzen. In allen Lebensbereichen hilft NLP weiter und sorgt dafür, dass man erfolgreicher wird oder persönliche Probleme ablegt.



Quelle: Christianwall.de

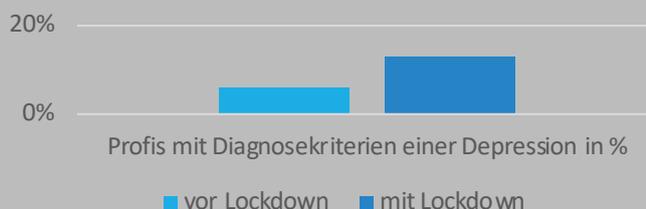
Äußere und innere Einflüsse



Ein Beispiel aus dem Bereich Profisport (Ein Artikel von Sportpsychologe Fabian Decker)

„Die potenziell belastenden Faktoren reichen dabei von Leistungsdruck, Verletzungsrisiko, medialer Überwachung, bis hin zu unsicheren Zukunftsaussichten wegen fehlender vertraglicher Absicherung. Stehen diesen Stressoren nicht genügend positive Ressourcen wie ein unterstützendes soziales Umfeld oder effektive Strategien zur Entspannung gegenüber, können sich diese schädigend auf die Psyche auswirken. Beispiele dafür sind ein permanent erhöhter Stresslevel, Leistungseinbußen, Stimmungsschwankungen und in schwerwiegenderen Fällen Depressionen oder Angststörungen.

Durch die behördlich verordneten Maßnahmen wegen Covid-19 wurde die Lage für viele Spieler noch angespannter. Die völlig neue Situation, die einherging mit

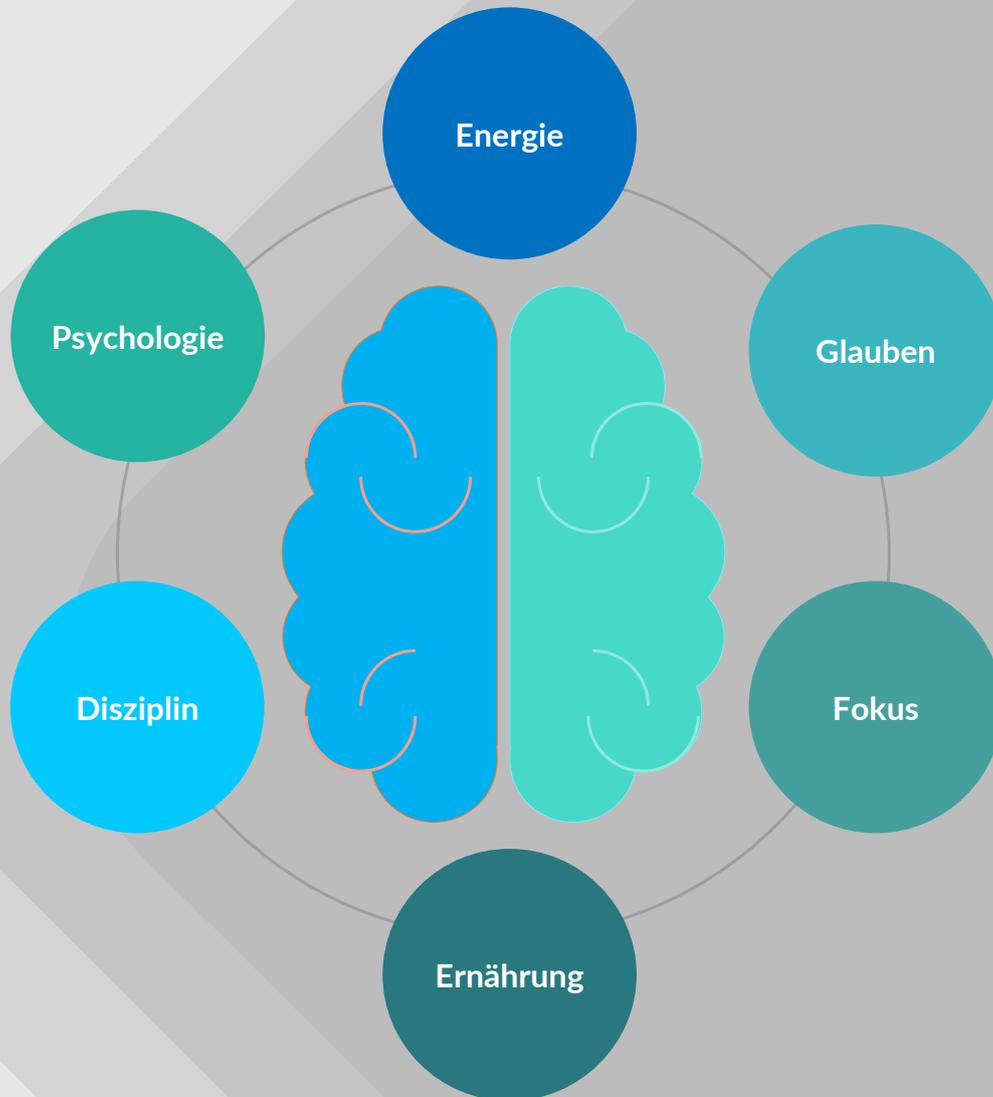


der Einschränkung der Sozialkontakte und der Einstellung der Berufsausübung, wirkte sich auch stark auf die mentale Verfassung aus. Die internationale Spielervertretung FIFPro führte im Zeitraum von 22. März bis 14. April 2020 eine Studie mit 1.602 Fußballprofis aus 16 verschiedenen Ländern durch.

Während in einer vergleichbaren Umfrage vom Januar dieses Jahres nur 6 Prozent der männlichen Befragten die Diagnosekriterien einer Depression erfüllten, waren es während des Corona Lockdowns 13 Prozent.

Wie bei der VfF-Studie des vergangenen Jahres bekannt wurde, befürworten 64% der befragten Spieler die Einführung einer speziellen psychologischen Beratungsstelle für Fußballprofis in Österreich. Mit der Etablierung der Supportline, einer telefonischen Anlaufstelle für Spieler, die unter mentalen Belastungen leiden, wurde vonseiten der VfF auf dieses Bedürfnis eingegangen. Von Montag bis Freitag kann zwischen 9:00 und 18:00 Uhr über persönliche Problemstellungen gesprochen werden. Die Betreuung der Supportline wird von einem ausgebildeten Psychologen übernommen, der zur Verschwiegenheit verpflichtet ist.“

Das benötigte Mindset für Spitzenleistungen



Der Mensch, der Spitzenleistungen erbringt,

- fokussiert sich komplett auf sein Ziel und lässt sich nicht ablenken.
- kann sich jederzeit in einen energiegeladenen Zustand für Topleistungen versetzen.
- blendet alles andere aus und macht sich keine unnötigen Gedanken über Dinge, die er sowieso nicht ändern kann.
- achtet strengstens auf seine Ernährung und Gesundheit.
- macht regelmäßig extra Einheiten, um besser zu werden.
- ist bereit, Opfer in Kauf zu nehmen.
- glaubt daran, der Beste zu sein.

Unsere Arbeitsweise und Schemaerklärung



Vorüberlegung: Wie funktioniert unser Gehirn?

Unser Gehirn funktioniert wie ein Filter.

Wenn wir in unserem Leben bestimmte Erfahrungen auf eine bestimmte Art gemacht und diese so gespeichert haben, wird unser Gehirn im Vorfeld ALLES filtern was NICHT zu diesen Erfahrungen passt. Somit leben wir in unserer eigenen Wahrnehmung, was wir glauben und was nicht.

Ein Beispiel kann diese Aussage verdeutlichen:

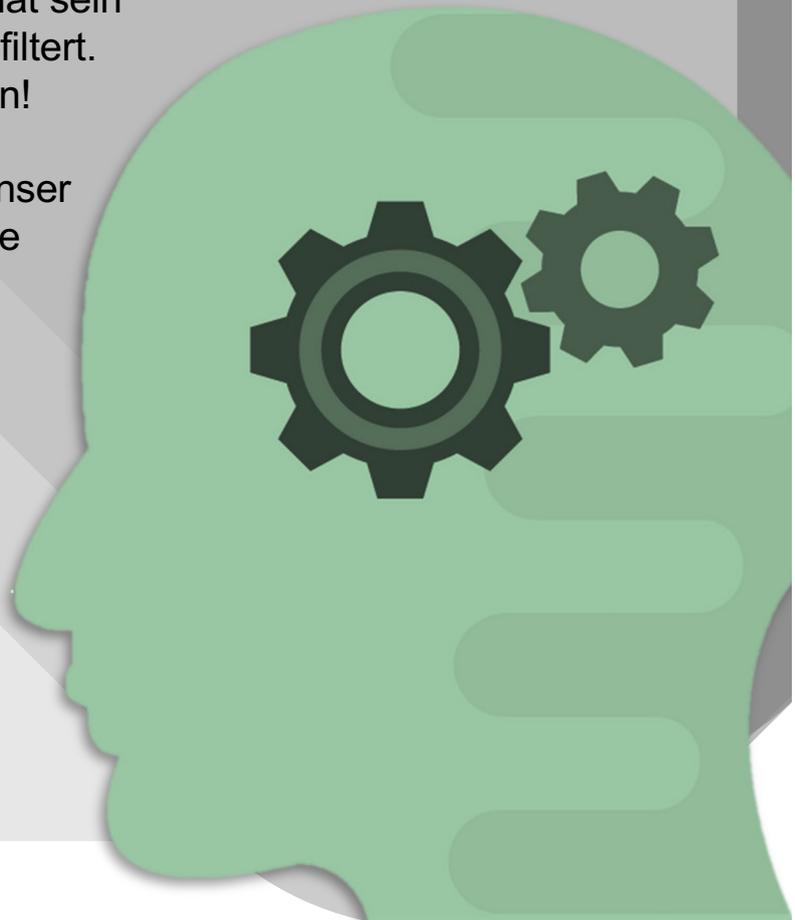
Ein Mensch ist in einem fremden Haus zu Besuch. Er wird gebeten, das Salz aus der Küche zu holen.

Er denkt sich: Ich weiß überhaupt nicht, wo das Salz ist!

In der Küche sucht dieser Mensch in allen Schränken und findet kein Salz. Letztendlich kommt ein anderer Mensch in die Küche und zeigt genau auf das Salz, welches offen auf der Anrichte steht, und sagt: Hier ist es doch! Weil der Mensch, der den Auftrag gekriegt hat, das Salz zu holen, schon mit dem Glauben in die Küche gegangen ist, nicht zu wissen, wo das Salz ist, hat sein Gehirn alles dementsprechend gefiltert.

Er konnte das Salz gar nicht finden!

Wir haben aber die Möglichkeit, unser Gehirn bewusst zu steuern, unsere Wahrnehmung zu optimieren und falsche Filterungen zu entfernen. Dafür machen wir uns die Wirkungsweisen von Glaubenssätzen, Potenzial, Handlungen und Resultaten bewusst.



Schemaerklärung

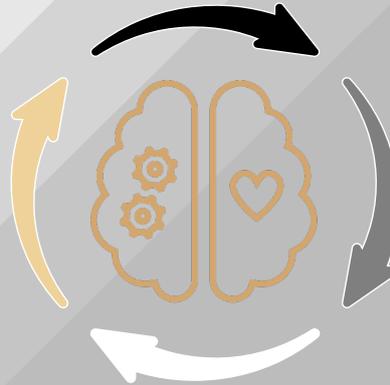


Potenzial

Handlungen

Glauben / Werte

Ergebnisse



Glaubenssatz:

„Ein Mensch der glaubt, hat mehr Erfolg als 99 andere, die nur Interesse haben!“

Was müssen wir tun, um unsere Glaubenssätze zu entfalten?

- Es reicht schon, wenn man keinen einschränkenden Glauben hat.
- Wir lösen die unterbewussten Blockaden mit verschiedenen Techniken aus der NLP.
- Wir stärken den Geist durch eine starke Körperhaltung (Physiologie).
- Durch Atemtechniken und aerobische Übungen (z.B. Trampolin springen) erhöhen wir den Sauerstoffgehalt des Blutes und aktivieren das Lymphsystem. Diese zwei Faktoren werden die Leistungsfähigkeit bereits steigern.
- Neue Spitzenleistungen und Erfolge bewirken den neuen Glauben, dass es keine Grenzen gibt bzw. es die alten Grenzen nicht mehr gibt und wir uns neue setzen.
- Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, was real ist und was wir uns „nur“ vorstellen. Wir geben ihm die perfekte Richtung im Geiste vor. Wenn wir eine Vision in unserem Kopf geschaffen haben, wird unser Gehirn uns in die gewünschte Richtung lenken und alles filtern was nicht zielführend ist.

Glauben ist Leidenschaft und Hoffnung auf das, was man nicht sehen kann.

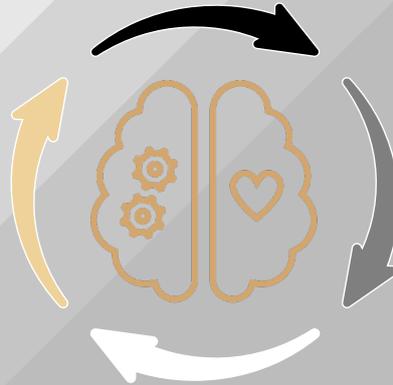
Welches Potenzial können wir damit erreichen...

Schemaerklärung



Potenzial

Glauben / Werte



Handlungen

Ergebnisse

Es gibt unendlich viel Potenzial

Wenn jemand einmal etwas erreicht hat und ein bestimmtes Resultat erzeugt hat – ist dieses Potenzial eigentlich für jeden zugänglich.

Welches Potenzial kann man wohl abrufen, wenn...

- ich nicht daran glaube, dass es funktioniert?
- ich nicht an die gesteckten Ziele glaube?
- ich nicht an meine Fähigkeiten glaube?

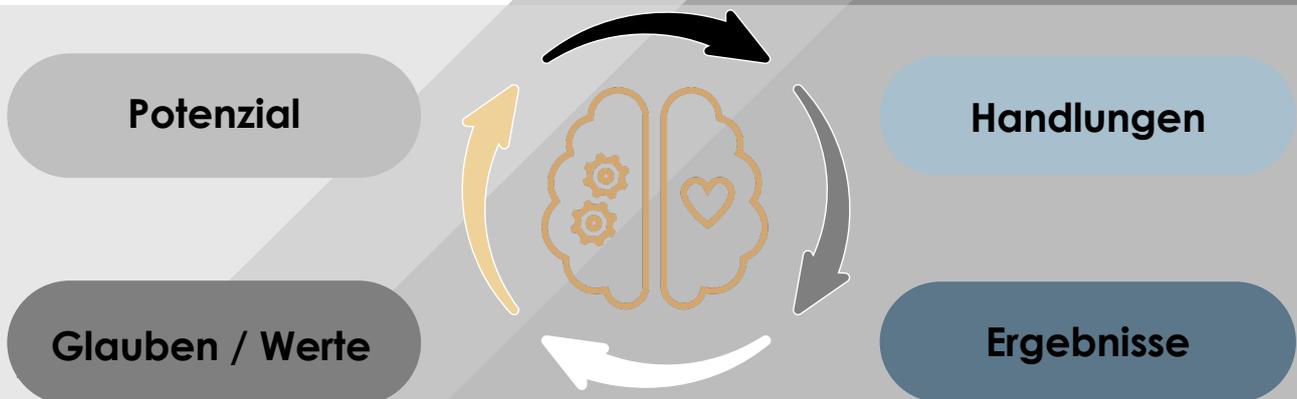
Welches Potenzial wird man dagegen freisetzen, wenn...

- ich zu 100 Prozent daran glaube, dass es funktionieren wird?
- ich an meine Ziele glaube und diese fokussiere?
- ich an mich und meine Fähigkeiten glaube?

Wie wird man aus einem starken Glauben heraus mit Herausforderungen umgehen und welches Potenzial wird man freisetzen?

Zu was für Handlungen man plötzlich fähig ist...

Schemaerklärung



Handlung ist nicht gleich Handlung

Welche Handlungen wird man vollbringen, wenn man...

- nicht sein volles Potenzial nutzen kann?
- nicht an die gesteckten Ziele glaubt und nicht SEIN volles Potenzial entfaltet?
- sich zu viele Sorgen über irgendetwas macht?
- unnötige Gedanken an unnötige Dinge verschwendet?

Welche Handlungen wird man dagegen vollbringen, wenn man...

- zu 100% an seine Ziele glaubt und sein volles Potenzial einsetzt?
- sein WARUM kennt und genau weiß, WOFÜR man etwas tut?
- eine klare Vision von seinen Zielen hat und diese verfolgt?

Handlungen sind zusammenhängende, untereinander verbundene Abfolgen von Tätigkeitsschritten, die sowohl abhängig sind von Glaubenssätzen, dem eigenen Potenzial sowie den persönlichen Zielen.

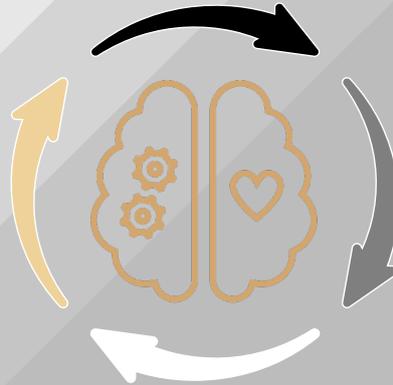
Zu welchen Resultaten können uns diese Handlungen bringen...

Schemaerklärung



Potenzial

Glauben / Werte



Handlungen

Ergebnisse

Es gibt keinen Misserfolg – nur Resultate!

Die Resultate, die jemand schlussendlich erzielt, sind das Ergebnis seiner Handlungen.

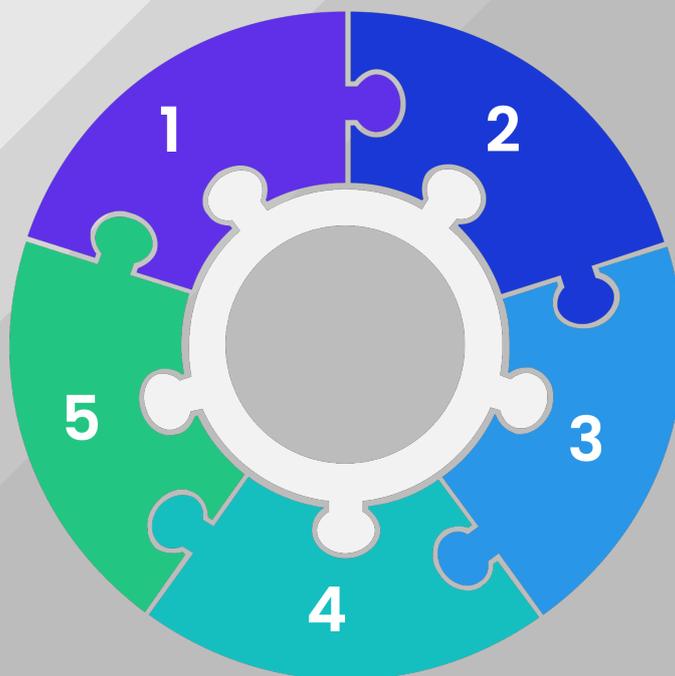
Sollte man sein angestrebtes Ziel verfehlt haben – ist es zunächst kein Misserfolg.

Es ist lediglich ein Feedback, damit die Handlungen angepasst werden und das ursprüngliche Ziel neu angesteuert werden kann.

Der Kapitän eines Segelboots hält sein Boot nur so auf Kurs, indem er tausende von Korrekturen durchführt und erreicht auf diesem Weg sein Ziel.

Um gute Resultate zu erzielen, sollte jeder seine persönlichen Ressourcen voll ausschöpfen. Wir müssen unser gesamtes Potenzial abrufen können und versuchen, sowohl unsere Ressourcen als auch unser Potenzial zu vergrößern, um gewünschte Resultate zu erhalten

Außergewöhnliche Ergebnisse erzielt man ausschließlich in einem energiegeladenen Zustand. Also müssen wir dafür sorgen.



Analyse IST-Situation (Einzelgespräche)

Werte-Analyse, Glaubenssätze, Blockaden, persönlicher Antrieb, Ziele



Analyse WUNSCH-Situation (Einzelgespräche)

Vision, Verhalten, Zustände, Gefühle, Ziele



Blockaden lösen

Angewandte Methoden: Verschiedene Ankertechniken, Timeline, Selbstvertrauen, Kinotechnik



Physiologie

Körperhaltung und Atmungstechniken



Schulung / Seminar

Negative Gefühle / Bilder und Gedanken löschen, Erfolgsglaubenssätze und Bilder ins Unterbewusstsein programmieren, positive und motivierende Zustände hervorrufen und anwenden für positive Zustände, Anker für Selbstvertrauen, Motivation usw. installieren

Referenzen



Darts Spieler – Verbesserung nach 3 Std.

Genauigkeit: + 25%

Geduld: +60%

Konzentration/Fokus: +20%

Erfolgreicher Verlauf eines Turniers, erhöhte Trefferquote



Fußballspieler – Verbesserung nach 1 Std.

Motivation: + 20%

Leistungsfähigkeit: + 15%

Fokus + 30%

Erhöhte Zweikampf-, Trefferquote sowie Laufbereitschaft



Trading/Aktienhandel – Verbesserung nach 2 Sitzungen à 3 Std.

Direkt profitabel

Geduld und Emotionen können kontrolliert werden



Kraftsport – Verbesserung nach 1,5 Std

Steigerung der Motivation

Zunahme Gewicht

Sofortige Leistungssteigerung im Training



Persönliche Probleme – Verbesserung nach ca. 2 Sitzungen à 2-3 Std.

Auflösung von Blockaden

Erzeugung energievoller Zustände



Google Referenzen Eine Auswahl

R Robert Diesch
2 Rezensionen

★★★★★ vor einer Woche **NEU**

Geht sieht auf die Personen eine und hat auch immer zwei wenn was ist. Er kümmert sich echt rührend um einen. Er hat seine Aufgabe zur Leidenschaft gemacht und das merkt man sehr an ihm.

Is tbur zu empfehlen es zu machen und sich drauf einlassen.

E Eva-Maria Huber
14 Rezensionen

★★★★★ vor einer Woche **NEU**

Anfangs war ich misstrauisch, aber ich dachte was solls, probierst es mal. Dank Chris, konnte ich mich von einem ganz bestimmten Bild in meinem Kopf lösen was Monate wie angepinnt fest saß. Die Sitzung war es wert und meine Karriere ging danach steil nach oben da ich mich wieder auf mich und meine Lebensfreude konzentrieren konnte.

T Timo Joos
12 Rezensionen

★★★★★ vor einer Woche **NEU**

Toller Kontakt, wir hatten ein angenehmes Gespräch in ruhiger Atmosphäre und die Chance neue Blickwinkel einzunehmen. Viele Grüße an Christian an dieser Stelle



Clarity Business Coaching

4,9 ★★★★★ 27 Rezensionen

Life Coach

M Marcel T
1 Rezension

★★★★★ vor einer Woche **NEU**

Eine außergewöhnliche Erfahrung, die mein Leben positiv verändert hat.

 Christiana Blümel
1 Rezension

★★★★★ vor einer Woche **NEU**

Die Arbeit an Körper Geist und Seele ist etwas ganz wunderbares. Ich hatte sehr lange richtig schlimme Rückenschmerzen, vorallem im unteren Rückenbereich so das ich mich kaum bewegen konnte. Herr Pauli hat mit seiner besonderen Technik die er anwendet die Blockaden auf sanfte Weise gelöst. Danach war der Schmerz weg und mir ging es auch Psychisch so gut, ich habe mich wie Neugeborenen gefühlt. Der Schmerz ist bis heute nicht mehr aufgetaucht. Ich kann ihn wärmstens empfehlen, vielen lieben dank nochmal für Ihre Hilfe♥

 Martini Moesch
Local Guide · 47 Rezensionen

★★★★★ vor einer Woche **NEU**

Also ich muss sagen ich bin ein wirklich kritischer Mensch und war mir ziemlich unsicher ob so etwas wirklich Sinn macht, aber ich bin wirklich mehr als positiv überrascht, durch seine ehrliche und charmante Art hat er es geschafft dass ich meine negativen Gedanken endlich los werden konnte also wirklich ein ganz toller und lieber Mensch 🥰

Schlusswort



*„Meine Arbeit ist der größten Kraft gewidmet,
über die Sie verfügen,
Ihrer Fähigkeit zu lieben,
sowie all denen, die Ihnen helfen,
die magische Wirkung dieser Kraft zu entfalten.“*

Christian Paul Kühnel

*Diesen Satz finde ich wunderschön, weil er auf mich zutrifft.
Mir geholfen haben neben meinem Glauben an Gott
auch verschiedene Menschen:
Nicolai Stößer, Patrick Hillert, Heidemarie Mohr, Marcel Trefzger*

Christian Paul Kühnel



Christian Paul

Christian Paul Kühnel
76534 Baden-Baden
Mobil: +49 176/ 811 590 99
Mail: Info@christianpaul.org
Website: www.christianpaul.org



Christian Paul