



Meike Müller

Trainingsprogramm Schlüssel- qualifikationen

Die besten Übungen aus Karriere-Seminaren

berufsstrategie



Eichborn.

Die Autorin

Meike Müller arbeitet als Kommunikationstrainerin und freie Journalistin. Sie lebt in Berlin. Bei Eichborn erschien ihr Buch *Der starke Auftritt. So überzeugen Sie in Ihrem Job* (2002).

© Eichborn AG, Frankfurt am Main, Mai 2003

Umschlaggestaltung: Christina Hucke

Foto © Corbis

Lektorat: Marit Borchering

Satz: Fotosatz Reinhard Amann, Aichstetten

Druck und Bindung: Fuldaer Verlagsagentur, Fulda

ISBN 3-8218-3827-2

Verlagsverzeichnis schickt gern:

Eichborn Verlag, Kaiserstraße 66, D-60329 Frankfurt/Main

www.eichborn.de

Inhalt

11 Vorwort

13 Selbstvertrauen – ein stabiles Fundament schaffen

14 Sich selbst erkennen

15 *Übung: Umformulierung von Glaubenssätzen*

16 *Übung: Umformulierung eigener Glaubenssätze*

17 Sich selbst etwas Gutes tun

17 *Übung: Selbstaktualisierung durch Introspektion*

20 Nein sagen lernen

20 *Übung: Ja oder nein?*

21 Sich selbst annehmen und loben

22 *Übung: Affirmation*

23 *Übung: »Bewerbung«*

26 Sich trauen

28 *Übung: Magic Moments*

29 Eigene Stärken entdecken

30 *Übung: Erfolgstagebuch*

31 Damit es nicht bei guten Vorsätzen bleibt

31 *Übung: Brief an sich selbst*

32 Die wichtigsten Tipps für das Selbstvertrauens-Training

33 Kommunikation – verstehen und verstanden werden

34 Wie funktioniert Verständigung – oder auch nicht?

35 Die vier Seiten einer Nachricht

36 *Übung: Die vier Ebenen in der Kommunikation*

38 *Übung: Objektivität und Subjektivität*

39 Aktives Zuhören

40 *Übung: Testen Sie Ihre aktive Zuhörfähigkeit*

42 *Übung: Meinungen wiedergeben*

42 Ich- statt Du-Aussagen

43 *Übung: Ich- statt Du-Botschaften*

45 Die wichtigsten Tipps für das Kommunikations-Training

-
- 46 **Schlagfertigkeit – gekonnt kontern**
 - 46 **Nicht mehr wie ein begossener Pudel dastehen – dank Schnelligkeit, Überraschung und Frechheit**
 - 48 **Assoziationen**
 - 48 *Übung: Schnelles Assoziieren (1)*
 - 48 *Übung: Schnelles Assoziieren (2)*
 - 49 *Übung: Schnelles Assoziieren (3)*
 - 49 *Übung: Schnelles Assoziieren (4)*
 - 50 **Verschiedene Schlagfertigkeitstechniken**
 - 52 *Übung: Kontern mit der Notfall-Technik*
 - 54 *Übung: Kontern mit der Rückfrage-Technik*
 - 56 *Übung: Kontern mit der Besser-als-Technik*
 - 57 *Übung: Kontern mit der Ja-ganz-genau-Technik*
 - 59 *Übung: Positiv umformulieren*
 - 59 **Konter kontra Killerphrasen**
 - 62 *Übung: Killerphrasen mit Witz/Ironie kontern*
 - 63 *Übung: Killerphrasen mit Rückfragen kontern*
 - 64 *Übung: Killerphrasen mit Schärfe kontern*
 - 65 *Übung: Killerphrasen benennen*
 - 67 **Die wichtigsten Tipps für das Schlagfertigkeiten-Training**
-
- 69 **Präsentation – sich ins rechte Licht rücken**
 - 69 **Das Wie ist wichtiger als das Was**
 - 70 **Die Wirkung der Körpersprache**
 - 71 *Übung: Körpersprache wahrnehmen (Teil 1)*
 - 72 *Übung: Körpersprache wahrnehmen (Teil 2)*
 - 73 **Stimme und Sprechweise**
 - 74 *Übung: Kinderantwort*
 - 74 *Übung: Stimm- und Sprechtraining*
 - 78 **Kurze Reden**
 - 79 *Übung: Sprichwörter erklären*
 - 79 **Wie vermitteln Sie Inhalte?**
 - 81 *Übung: Anschaulich formulieren*
 - 83 *Übung: Fremdwörter-Test*
 - 85 *Übung: Doppelte und dreifache Verneinung verstehen*
 - 87 **Der rote Faden**
 - 91 *Übung: Einzelvortrag*

- 92 **Keine Angst vor Fragen**
- 94 *Übung: Präsentation mit Störungen*
- 96 *Übung: Bildbeschreibung*
- 97 *Übung: Komm auf den Punkt*
- 97 **Die wichtigsten Tipps für das Präsentations-Training**

- 99 **Kreativität – immer für eine Idee gut**
- 99 **Kreativität kann man fördern**
- 102 **Allgemeine Kreativitätstechniken**
- 102 *Übung: Test Einfallsreichtum*
- 104 *Übung: Wortbildung*
- 104 *Übung: Synonyme finden*
- 106 *Übung: Abkürzungen interpretieren*
- 108 *Übung: Lass Bilder sprechen*
- 108 **Lösungsorientierte Kreativitätstechniken**
- 109 *Übung: Brainstorming*
- 111 *Übung: 6-3-5-Methode*
- 113 *Übung: Paradoxe Antworten*
- 114 *Übung: Semantische Intuition*
- 117 *Übung: Kreativitätsmethode nach Disney*
- 118 *Übung: Osborn-Checkliste*
- 120 *Übung: Konzeptentwicklung*
- 121 *Übung: Reizwortanalyse*
- 123 **Die wichtigsten Tipps für das Kreativitäts-Training**

- 125 **Lernfähigkeit und Konzentration – bei der Sache bleiben**
- 125 **Die grauen Zellen auf Trab bringen**
- 126 *Übung: Einschätzungstest – wie gut arbeiten Ihre grauen Zellen?*
- 128 *Übung: 2-d-Konzentrations-Test*
- 128 *Übung: Kopfrechnen*
- 130 *Übung: Zahlen verbinden*
- 131 **Lernen lernen – Aktivierung kontra Frontalunterricht**
- 132 *Übung: Gehirnhälften koordinieren*
- 132 **Methoden für erfolgreiches Lernen**
- 134 *Übung: Mindmap erstellen*
- 135 *Übung: Verrückte Bilder*

- 136 *Übung: Denkaufgaben*
- 138 *Übung: Deutschlehrer*
- 140 **Die wichtigsten Tipps für das Lernfähigkeits- und Konzentrations-Training**
-
- 141 **Zeit- und Selbstmanagement – wissen, was man will**
- 141 **Der Druck wächst**
- 142 **Vor dem Neuanfang steht die Ist-Analyse**
- 143 *Übung: Zeittorte zeichnen*
- 144 *Übung: Zeitprotokoll anlegen*
- 147 **Regelkreis für das Zeit- und Selbstmanagement**
- 147 **1. Schritt: Zielsetzung**
- 148 *Übung: 10 Fragen an mich selbst*
- 154 *Übung: Pro und Kontra*
- 155 *Übung: Ziele konkretisieren*
- 156 **2. Schritt: Planung**
- 157 *Übung: Wochenplan*
- 160 *Übung: Fang den Zeitdieb*
- 163 **3. und 4. Schritt: Entscheidung und Umsetzung**
- 166 *Übung: Eisenhower-Prinzip*
- 169 *Übung: Energiebilanz erstellen*
- 172 *Übung: Eigene Grabrede*
- 173 **5. Schritt: Kontrolle**
- 175 *Übung: Zeit einschätzen*
- 176 *Übung: Lebenszeit*
- 177 **Die wichtigsten Tipps für das Zeit- und Selbstmanagement-Training**
-
- 178 **Entspannung, Erfrischung, Energie – gelassen ans Ziel kommen**
- 178 **Wir brauchen Stress**
- 179 **Umgang mit Stress**
- 181 **Entspannungsübungen**
- 181 *Übung: Lunge belüften / Nasenschleimhaut befeuchten*
- 182 *Übung: Entspannungs-Atmen*
- 182 *Übung: Gruppenmassage*
- 183 *Übung: Die innere Mitte finden*
- 185 *Übung: Progressive Muskelentspannung*

189	Energie tanken
189	<i>Übung: In die Gänge kommen</i>
190	<i>Übung: Belebung für die Augen</i>
191	<i>Übung: Auftanken</i>
193	Erfrischung suchen
195	<i>Übung: Gesichter betrachten</i>
196	<i>Übung: Spiegellächeln</i>
196	<i>Übung: Lach mal wieder</i>
197	<i>Übung: Scherzfragen</i>
198	Die wichtigsten Tipps für das Entspannungs-, Energie- und Erfrischungs-Training
200	Lösungen und Lösungsvorschläge zu den einzelnen Übungen
212	Anmerkungen
214	Literatur
216	Dank

Vorwort

Morgens eine Konferenz, danach in ein neues Projekt einarbeiten, zwischendurch vielleicht mit einem schwierigen Kunden sprechen und abends noch einen Vortrag halten. An manchen Tagen kommt es »ganz dicke«, ein Termin jagt den nächsten. Höchste Konzentration, souveräne Kommunikation und ausgeprägte soziale Kompetenz sind gefragt. Aber auch an den »normalen« Arbeitstagen gilt es, hellwach, agil, kreativ und schlagfertig zu sein, trotz Zeitdruck überlegen und gelassen zu bleiben und dabei menschlich-sympathisch zu wirken. Ganz schön viele Anforderungen auf einmal! Verständlich und empfehlenswert, dass immer mehr Selbstständige, Arbeitnehmerinnen* und Arbeitnehmer ihre Karriere nicht mehr dem Zufall überlassen und zielsicher eine individuelle Erfolgsstrategie entwickeln wollen. Geht es Ihnen auch so? Dann habe ich eine gute Nachricht für Sie: Sie sind auf dem besten Wege dahin. Schließlich halten Sie das »Trainingsprogramm Schlüsselqualifikationen« in Händen, das Sie nicht nur dabei unterstützt, sich neues Wissen anzueignen oder schon bestehende Kenntnisse zu vertiefen, sondern Ihnen vor allem mit zahlreichen praktischen Übungen neue Einblicke vermittelt, erfolgversprechende Perspektiven aufzeigt und plastisch beschreibt, wie Sie Gelerntes anwenden können – getreu dem chinesischen Sprichwort:

Ich höre – ich vergesse

Ich sehe – ich behalte

Ich tue – ich verstehe

* Wenn ich im Folgenden nicht immer auch die weibliche Form (Kollegin, ZuhörerIn, Teilnehmerin etc.) verwende, soll das keine Diskriminierung der Leserinnen sein, sondern geschieht allein um der Lesbarkeit willen.

Der hohe Praxisanteil hilft Ihnen, Strategien zu erlernen bzw. weiter auszubauen, die das eigene Berufsleben erfolgreich machen.

In diesem Übungsbuch finden Sie Erläuterungen, Hinweise und Tipps zu den wichtigsten Schlüsselkompetenzen wie

- Selbstvertrauen
- Kommunikation
- Schlagfertigkeit
- Präsentation
- Kreativität
- Lernfähigkeit und Konzentration
- Zeit- und Selbstmanagement
- Entspannung, Energie, Erfrischung

Jeder Themen-Komplex wird durch das themenspezifische *Trainingsprogramm* ergänzt, das Sie allein, zu zweit und auch mit mehreren Leuten, z. B. der Familie, dem Kollegenkreis oder mit Freunden ausprobieren können.

Um Ihnen eine möglichst große Vielfalt an Übungsmöglichkeiten zu bieten, habe ich darüber hinaus erfolgreiche Trainerkolleginnen und Trainerkollegen gebeten, Übungen und Spiele vorzustellen, die sie Ihnen für das »Hometraining« Ihrer Schlüsselkompetenzen empfehlen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und natürlich beim Ausprobieren der Übungen!

Selbstvertrauen – ein stabiles Fundament schaffen

Wie schön wäre es, immer voller Zutrauen zu sich und den eigenen Fähigkeiten zu sein, keine Angst vor neuen Herausforderungen zu kennen, stets selbstbewusst zu agieren, sich nicht durch andere verunsichern zu lassen! Wünschen Sie sich das auch? Warum klappt das nicht bzw. nicht immer? Was hält uns davon ab, an uns zu glauben? Was verunsichert uns? Der Psychologe Rolf Merkle kennt den Grund: Es ist unser innerer Kritiker. Damit meint er den »Kritiker in uns, jene innere Stimme, die nur darauf wartet, uns bei einem Fehltritt oder einer Schwäche zu ertappen, um uns dann sofort und aufs schärfste zu verurteilen und uns mit dem quälenden Gefühl zurückzulassen, dass mit uns etwas nicht stimmt.«¹

Es ist also wichtig, den inneren Kritiker in uns zum Schweigen zu bringen und uns nicht weiter verunsichern zu lassen. Denn für ein zufrieden stellendes Privat- und Berufsleben brauchen wir Selbstbewusstsein. Selbstbewusstsein ist auch die Basis für alle in diesem Buch behandelten Schlüsselkompetenzen: Wenn ich ein schwaches Selbstbewusstsein habe, dann fällt es mir schwer, zu kommunizieren, zu überzeugen, schlagfertig zu kontern, mich zu konzentrieren, zu lernen, kreativ und gelassen zu sein. Denn ständig bin ich mit Gedanken beschäftigt à la »Wie soll ich das nur schaffen?«, »Ich kann das nicht!«, »Die anderen haben immer bessere Ideen!«, »Was denken jetzt die anderen von mir?«. Selbst das eigene Zeit- und Selbstmanagement ist vom Selbstvertrauen abhängig. Wie soll man sonst Entscheidungen treffen, Ziele finden oder zum Beispiel auch mal den Mut aufbringen, nein zu sagen?

Wer seine Schlüsselkompetenzen trainieren möchte und ein eher schwaches Selbstbewusstsein hat, sollte deshalb unbedingt zunächst hier ansetzen. Aus diesem Grunde habe ich das Kapitel Selbstvertrauen auch allen anderen vorangestellt.

Sich selbst erkennen

Entscheidend für ein schwaches Selbstkonzept und damit, dass der innere Kritiker uns das Leben so schwer macht, sind die so genannten Beziehungsbotschaften (auch Glaubenssätze) der Umwelt – also Aussagen von Eltern, Geschwistern, Freunden, Lehrern, Bekannten usw., die dem Kind Hinweise darauf geben, wie es gesehen wird. »Auf der Suche nach seiner Identität (›Wer bin ich?‹) ist das Kind auf solche Hinweise angewiesen. Mit der Zeit verdichten sich die Zigtausenden von Beziehungsbotschaften, die das Kind von seiner Umwelt erhält, zu der Schlussfolgerung ›So einer bin ich also!‹«²

Vielleicht haben auch Sie in Ihrer Kindheit Sätze wie diesen zu hören bekommen:

- »*Du bist immer so ungeschickt.*«
- »*Wie kann man nur so dumm sein.*«
- »*Das schaffst du sowieso nicht.*«
- »*Aus dir wird nie was.*«
- »*Man hat es wirklich nicht leicht mit dir.*«

Erinnern Sie sich? Nachvollziehbar, dass man nur schwer Zutrauen zu sich und den eigenen Fähigkeiten entwickelt, wenn man geradezu bombardiert wird mit Aussagen wie diesen und ähnlichen.

Hört man diese Glaubenssätze immer und immer wieder, wird man sie am Ende im wahrsten Sinne des Wortes aufnehmen und als Teil von sich akzeptiert haben.

Später als Erwachsene machen uns diese Zuschreibungen das Leben schwer. Immer dann, wenn es ernst wird, wenn Herausforderungen auf uns zukommen, wenn unsere Stärke gefragt ist, dann melden sich diese Sätze wieder zu Wort und beschwören uns: »*Ich bin zu dumm dafür*«, »*Ich schaff das sowieso nicht*«, »*Ich werde nie gut werden.*«

Sie werden sich jetzt vielleicht sagen, gut, dass ich das jetzt weiß. Aber: was hilft es mir? Was soll ich gegen so starke Prägungen tun? Ich kann Sie beruhigen. Ganz so ausweglos ist die Situation nicht. Denn alles, was wir einmal gelernt haben, können wir auch wieder verlernen. Dazu müssen Sie zunächst die Glaubenssätze, die sich tief in Ihr Unterbewusstsein gegraben haben, hervorholen und sich bewusst machen und durch neue, bessere, motivierende ersetzen. Genau darum geht es in folgender Übung.

Übung: Umformulierung von Glaubenssätzen

Dauer: ca. 10 Minuten

Was Sie benötigen: Stift

Gruppengröße: allein

So geht's: Überlegen Sie, wie folgende Glaubenssätze umzuformulieren sind, damit daraus motivierende und Mut machende Sätze werden. Tragen Sie die besseren Formulierungen in die rechte Spalte ein.

Vorher	Nachher
Beispiel: 1) Das kann ich sowieso nicht.	Beispiel: 1) Ich versuche es wenigstens mal. Versuch macht klug!
2) Eigenlob stinkt.	
3) Die anderen können das bestimmt besser.	
4) Ich darf mir keine Fehler erlauben.	
5) Ich bin aber auch so blöd, schon wieder habe ich was falsch gemacht.	
6) Ich bin nicht intelligent genug.	
7) Ich mache mich immer lächerlich.	
8) Ich bin nicht interessant.	
9) Ich bin in meinem Job nicht gut genug.	
10) Ich muss immer bescheiden sein.	

Lösungsvorschläge auf Seite 200.

Nach dieser Trockenübung geht's nun »ans Eingemachte«. Vielleicht haben diese eben von mir genannten Beispiel-Glaubenssätze nichts oder eher wenig mit denen zu tun, die Sie immer gehört und zu Ihren eigenen gemacht haben? Möglicherweise haben sich bei Ihnen ganz andere Sätze verankert? Um Ihre persönlichen Glaubenssätze geht es in folgender Übung:

Übung: Umformulierung eigener Glaubenssätze

Dauer: ca. 10 Minuten

Was Sie benötigen: Stift, Karten (verstärktes Papier oder Karteikarten)

Gruppengröße: allein

So geht's: Gehen Sie einmal in sich: Was hat man Ihnen vorgeworfen? Wie hat man Ihr Selbstvertrauen geschwächt bzw. wie machen Sie sich heutzutage selber klein und das Leben schwer? Notieren Sie die Sätze in der linken Spalte.

Nun formulieren Sie – wie bei der Übung zuvor – diese negativen Glaubenssätze in positive Modelle um. Diese notieren Sie in der rechten Spalte.

Ihre Glaubenssätze

Vorher	Nachher

Anschließend schreiben Sie die positiven Sätze (= rechte Spalte) auf einzelne farbige Karten und bewahren sie gut auf. Entweder heften Sie die Karten an die Wand ihres Büros, um immer wieder daran erinnert zu werden, oder – wenn nicht alle Kollegen mitlesen sollen, womit Sie sich gerade beschäftigen – stecken Sie die Karten ins Portemonnaie, um regelmäßig einen Blick darauf zu werfen und sich damit vertraut zu machen. Das ist wichtig, damit Sie nicht in alte Gewohnheiten zurückverfallen. Schließlich haben die eingebläuten Muster Jahre, wenn nicht Jahrzehnte, funktioniert. Da braucht es schon einige Mühe, sich umzugewöhnen.

Wann immer sich eine dieser negativen Botschaften wieder zu Wort melden will, sagen Sie zu sich: *»Stop! Nicht mit mir! Die Zeiten sind vorbei, dass ich mich selbst klein gemacht habe.«*

Statt sich selber zu blockieren mit einem Satz wie: *»Ich kann das sowieso nicht«,* sagen Sie jetzt besser: *»Ich probiere es zumindest einmal aus.«*

Sie müssen den Teufelskreis der Glaubenssätze unbedingt durchbrechen.

Wenn Sie an diesen klein machenden Etikettierungen festhalten, stehen Sie sich weiter selber im Weg. Besser also, Sie halten sich an die neuen Sätze. Seien Sie sich selbst eine gute Freundin, ein guter Freund, die bzw. der aufmuntert, Mut macht, bestätigt, lobt und vertraut. Das baut Sie auf und hilft Ihnen, vor neuen Herausforderungen nicht zurückzuschrecken und das Leben besser zu meistern.

Tipp

Wenn es Ihnen schwer fällt, diese neuen Sätze in Ihr Leben zu integrieren, dann versuchen Sie es mit Übungen wie z. B. der *Affirmationstechnik* (siehe Seite 22).

Sich selbst etwas Gutes tun

Wir sind im Alltag immer wieder Situationen ausgesetzt, die wir als Bereicherung oder als Belastung wahrnehmen. Stark belastet fühlen sich häufig diejenigen, die es ihrer Umwelt besonders recht machen wollen, die in Familie, Freundeskreis und Job hervorragend funktionieren und perfektionistische Ansprüche an ihre Leistungen (auch die Leistungen, die sie für Freunde und Familie aufbringen!) haben und an irgendeinem Punkt ihres Schaffens bemerken, dass ihnen Motivation, Zufriedenheit und Energie fehlen.

Die folgende, dreischriftige Übung soll Ihnen dabei helfen, nützliche und bereichernde Momente in Beruf und Privatleben in den persönlichen Fokus zu heben, frei nach dem Motto: »Alles ist gut, was man gerne tut«. Dabei sollen belastende Situationen beleuchtet und aussortiert werden.

Übung: Selbstaktualisierung durch Introspektion: Das Nützliche erhalten, das Unnütze meiden

Dauer: täglich ca. eine halbe Stunde in der ersten Woche, danach täglich ca. 10 Minuten

Was Sie benötigen: Papier, Stift

Gruppengröße: allein (optimal: eine weitere Person für Beratung und Auswertung)

Empfohlen von: Alice Betke, Diplom-Pädagogin, Kommunikationstrainerin und Beraterin, Köln

Alice Betke, Jahrgang 1971, hat sich auf berufsstrategische Kommunikationstrainings und Familienberatung spezialisiert. Sie legt bei Trainings Wert auf Kundenorientierung, vertrauensvolles, lösungsorientiertes Arbeiten, gezielte Problemanalysen und Humor.

Die Diplom-Pädagogin hat gute Erfahrungen mit der Selbstaktualisierungsübung gemacht, weil Veränderungen des eigenen Verhaltens häufig veränderte Situationen nach sich ziehen.

So geht's: Der *erste Schritt* kommt einer Bestandsaufnahme gleich. Er fällt gerade bescheidenen Menschen sehr schwer und sollte am besten mit einem guten Freund, einem wohlmeinenden Arbeitskollegen besprochen werden, wenngleich er sehr privater Natur ist. Es gilt, zu folgender Frage eine Liste mit mindestens zehn Punkten zu erstellen:

Was steht mir zu, ohne dass ich eine Leistung dafür erbringen muss?

Den meisten Befragten geht nach dem fünften Punkt die Luft aus. Ist das bei Ihnen auch der Fall? Dann helfen Ihnen folgende Fragen bestimmt weiter:

- Was steht mir im Beruf zu?
- Was *konkret* habe ich verdient? Hier soll die Antwort nicht allgemein »Respekt« lauten, sondern es geht etwa um »freundliche Ansprache«, »Erkundigen nach dem Befinden« und andere »unbescheidene« Wünsche (der Blumenstrauß, das Überraschungssessen, der geschenkte Urlaub etc.)
- Welche Dinge stehen mir zu, welche guten Situationen habe ich verdient?

Diese Übung nenne ich den »Bescheidenheitsknacker« – sie hat sich besonders bei Frauen bewährt, ist jedoch weniger nützlich bei narzisstischen Persönlichkeiten.

Häufig finden sich hier die ersten Hinweise auf erlebten Leistungsdruck und Unterversorgung mit extrinsischer Motivation, d. h. mit zu wenig Unterstützung, Lob, Anerkennung von außen.

Der *zweite Schritt* führt aus der begeisterten »Träumerei« in die konkrete Situation. Es geht darum, dass Sie Ihr eigener Beobachter, Ihre eigene Beobachterin werden, um die Fähigkeit zum Selbstmanagement zu aktivieren bzw. zu verstärken.

Es ist sinnvoll, dass Sie sich über den Zeitraum von mindestens einer Woche jeden Abend eine halbe Stunde Zeit nehmen, interessante oder beeindruckende Situationen des Tages nach folgendem Schema kurz zu notieren:

Situationen sammeln

Situation	Beteiligte	Was glaube ich, erwarten die anderen von mir?	Punkte für Körpergefühl 1–10 1 = sehr schlecht, 10 = fantastisch
Beispiel: Mein Chef bittet mich wegen erhöhten Arbeitsaufkommens um Überstunden	Ich, mein Chef, die Sekretärin, die mit einem Ohr mithört	Chef: Uneingeschränkte Loyalität, Freundlichkeit und Zustimmung Sekretärin: ?	4

Für die Zeit der Sammlung brauchen Sie die Liste nicht zu sortieren, in Rubriken einzuteilen, zu besprechen, zu bewerten oder im Nachhinein zu verändern. Es genügt das reine Sammeln unangenehmer und guter Momente, sich unnötiger Belastungen bewusst zu werden und diese automatisch zu meiden und sich denjenigen zuzuwenden, die den eigenen Alltag erleichtern und bereichern. Es geht vor allen Dingen darum, sich auf die Abwehrsignale des Körpers verlassen zu können (Kopfschmerzen, schnellere Atmung, Rückenbeschwerden und Verspannungen, Hungerattacken etc.). Der Körper vergisst nichts.

Es ist empfehlenswert, diese Liste kontinuierlich über mehrere Wochen zu führen; dabei steigern sich häufig die »Körperpunkte« erheblich. Manchmal wird der *dritte Schritt*, die Auswertung, sogar überflüssig, weil man sich automatisch von belastenden Situationen abwendet.

»Innerer Hausputz«

Nun geht es an die Auswertung, die Reflexion, die allein, zu zweit oder in einer vertrauensvollen, gewachsenen Gruppe vorgenommen werden kann:

Situationen mit Körpergefühl über 5 Punkten:	Situationen mit Körpergefühl unter 5 Punkten:	In Zukunft vermeidbar, unvermeidbar, veränderbar? (bei unter 5 Punkten) In Zukunft öfter herstellbar? (bei über 5 Punkten)
--	---	---

Oft hilft es, vor der Auswertung die Liste einige Zeit »ruhen« zu lassen, um mehr Distanz zu erleben, Situationen herzustellen und sie aus der Vogelperspektive zu betrachten.

Nein sagen lernen

Immer deutlicher kristallisiert sich heraus, wie wichtig es ist, eigene Bedürfnisse und Wünsche wahr- und ernst zu nehmen und sich selbst aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, um sich aus alten Mustern und Gewohnheiten zu lösen – der stets wiederkehrende Knackpunkt beim Thema Stärkung des Selbstbewusstseins. Nur wer sich (er)kennt, weiß, was er/sie zu bieten hat, was in ihm/ihr steckt, wo die eigenen Grenzen sind und wann sie überschritten werden. Nur dann kann man sich gegen Grenzverletzungen wehren.

Dazu muss man aber in der Lage sein, auch nein zu sagen – das fällt vielen Menschen schwer.

Sind Sie auch jemand, der lieber ja als nein sagt? Dem es vielleicht ganz und gar schwer fällt, nein zu sagen? Vielleicht sind Sie ein Mensch, zu dem immer sehr viele Leute mit ihren Problemen kommen, der viel häufiger um Hilfe, um einen Gefallen gebeten wird als andere? Möglicherweise strahlen Sie aus, dass man es bei Ihnen leichter hat, eine Zusage und Unterstützung, eben ein Ja, als eine Abfuhr zu bekommen? Wir wissen, dass die körpersprachlichen Signale in der Kommunikation weitaus entscheidender sind als die Worte selber (siehe *Überzeugungspyramide*, Seite 69). Wenn Sie eher ein »Ja-Typ« sind, dann wird auch Ihr körpersprachliches Repertoire größer sein, um ein »Ja« auszudrücken.³ Mit folgender Übung können Sie feststellen, in welche Richtung (eher »Ja-« oder »Nein-Typ«) Sie tendieren.

Übung: Ja oder nein?

Dauer: 4 bis 8 Minuten

Was Sie benötigen: –

Gruppengröße: zu zweit

So geht's: Fragen Sie z. B. einen Freund, eine Freundin, den Partner oder einen vertrauten Arbeitskollegen, ob er/sie mit Ihnen diese Übung macht. Stellen Sie sich gegenüber auf und verteilen Sie die Rollen. Einer von Ihnen darf nur ja sagen,

der andere nur nein. Jeder der beiden Partner sollte sich möglichst viele Arten einfallen lassen, wie er ja oder nein sagt. Dominant, zurückhaltend, laut, leise, arrogant, eingeschüchtert, ironisch, freundlich, böse etc. Setzen Sie Gestik, Mimik und Stimme deutlich ein. Nach ein bis zwei Minuten tauschen Sie die Plätze und die Rollen. Und probieren wiederum ein bis zwei Minuten das Ja- bzw. Neinsagen aus.

Nach weiteren ein bis zwei Minuten tauschen Sie erneut die Rollen und Positionen. Jetzt aber dürfen Sie gar nichts mehr sagen, sondern Ihre Aufgabe liegt darin, ja bzw. nein nur körpersprachlich auszudrücken. Auch das spielen Sie wieder ein bis zwei Minuten durch, um dann noch einmal die Positionen und Rollen zu tauschen.

Was fällt Ihnen auf? Ohne Worte werden Sie sehr deutlich spüren, welcher Typ Sie sind, wie gut es Ihnen gelingt, ja oder nein auszudrücken. Darüber hinaus erfahren Sie viel über die eigenen Gefühle bei der jeweiligen Rolle. Und das Wichtigste: Sie können Mimik, Gestik, Stimme regelrecht trainieren, um künftig beim Neinsagen überzeugender zu wirken.

Tauschen Sie sich mit Ihrem Gegenüber aus. Was hat ihn überzeugt, was ist ihm aufgefallen, bzw. was haben Sie bemerkt?

Tipp

Um sich eine überzeugende Gestik und Mimik einzuprägen, ist es sinnvoll, nach jedem Übungsschritt kurz innezuhalten und ganz bewusst die eine oder andere Haltung, bzw. einen bestimmten Gesichtsausdruck oder eine spezielle Geste zu üben, um sie dann im Fall der Fälle gezielt zur Unterstreichug seiner Aussage einsetzen zu können.

Sich selbst annehmen und loben

»Eigenlob stinkt.« Haben Sie das auch gelernt? Sich selbst loben – das macht man nicht, hieß es immer. Man schiebt sich nicht nach vorn. Gerade Frauen halten sich an diese Devise. Viele fühlen sich in der zweiten Reihe scheinbar viel wohler. So kann wenigstens niemand denken, man sei eine Angeberin oder zu sehr von sich eingenommen. Das ist verpönt. Im Berufsleben kommt es bekanntermaßen darauf an, andere auf die eigenen Stärken und Erfolge aufmerksam zu machen, sich ins rechte Licht zu rücken. Sonst könnte es nur zu leicht

passieren, dass man/frau übersehen wird und schon nach kurzer Zeit sich niemand mehr an tolle Leistungen oder errungene Erfolge erinnert. Fatal für die Karriereleiter. Aber es geht beim Loben nicht nur darum, etwas für den beruflichen Aufstieg zu tun. Es geht um Sie als Mensch, dem es einfach gut tut, Lob anzunehmen und sich auch selber zu loben. Natürlich wäre es prima, wenn man immer wieder von anderen Anerkennung bekäme. Doch ist das meist eher die Ausnahme. Teilnehmer/-innen meiner Seminare berichten mir sehr häufig, dass sie Lob vermissen. Ein Mitarbeiter eines großen Konzerns erzählte: »Wenn ich alles gut mache, geht man stillschweigend darüber hinweg. Das hat man ja erwartet. Wenn ich mir aber mal einen Fehler erlaube, und sei er noch so klein, dann wird das zum großen Thema.« Wenn also das Gelobtwerden eher eine Ausnahme ist, bleibt Ihnen wohl nichts anderes übrig, als sich selbst auf die Schulter zu klopfen. Das heißt: Bringen Sie beispielsweise gegenüber Vorgesetzten Ihre Erfolge immer wieder ins Gespräch, erwähnen Sie ganz geschickt nebenbei bei geschäftlichen Anlässen Ihre großen Erfahrungen, lassen Sie beim Smalltalk fallen, was Sie erreicht haben . . .

Natürlich müssen Sie sich nicht nur vor Publikum loben. Fangen Sie doch einmal mit dem Lob bei der wichtigsten Person in Ihrem Leben an – bei Ihnen!

Übung: Affirmation

Dauer: täglich 1–2 Minuten

Was Sie benötigen: einen Spiegel

Gruppengröße: allein

So geht's: Blicken Sie in einen Spiegel, schauen Sie sich freundlich an und sagen Sie sich Ihre neuen Glaubenssätze (s. S. 16 ff.) oder einfach Aussagen, die Ihnen gut tun und die zum Ausdruck bringen, dass Sie sich selbst achten und lieben, z. B. »Ich bin gut!«, »Ich bin stolz auf mich!«, »Ich habe das Recht, an mich zu denken!«, »Ich darf mir Fehler erlauben« etc. »Ich bin nicht perfekt, aber ich habe den Mut Neues auszuprobieren . . .« Bloß keine falsche Bescheidenheit! Loben Sie sich richtig ausführlich.

Am Anfang wird es Ihnen merkwürdig vorkommen. Schließlich haben wir ja gelernt, dass man sich selbst nicht loben soll. Aber nach ein paar Wochen werden Sie feststellen, dass es Ihnen einfach gut tut und innere Stärke gibt. Und genau die können Sie doch gut gebrauchen, oder?

Tipp

Diese Übung ist am wirksamsten, wenn Sie sie regelmäßig wiederholen – am besten täglich.

Vielen Menschen graut davor, wenn sie sich mal wieder um einen neuen Job bewerben müssen. Oft heißt es dann: »Oh, diese Schleimerei. Ich muss angeben – wie schrecklich.« Vielleicht rührt unser Widerwille ja auch daher, dass wir es nicht gelernt haben, uns ins rechte Licht zu rücken, es – wie eben beschrieben – regelrecht verpönt war und ist. Und plötzlich, wo es um eine neue Stelle geht, ist genau das gefragt. Man soll beschreiben, wieso man der bzw. die Richtige ist, soll Fähigkeiten unterstreichen, Stärken hervorheben... Sie sagen, Ihnen liegt das nicht?! Irrtum: Alles eine Frage der Übung. Zu einer solchen möchte ich Sie jetzt auffordern. Es geht in diesem Fall aber nicht darum, sich um einen Job zu bewerben, sondern vielmehr um eine Freundschaft.

Übung: »Bewerbung«

Dauer: ca. eine Stunde

Was Sie benötigen: Stift, evtl. zusätzliches Papier

Gruppengröße: allein

So geht's: Stellen Sie sich vor, Sie bewerben sich nicht um einen Job, sondern um eine Freundschaft. Schreiben Sie auf, warum Sie ein guter Freund, eine gute Freundin sind. Welche positiven Eigenschaften können Sie hervorheben, die für Sie sprechen? Schreiben Sie Ihre Bewerbung auf die nächste Seite. Und Sie wissen ja: Der alte Spruch »Eigenlob stinkt« gehört der Vergangenheit an. Schließlich reicht es nicht, gut zu sein. Man muss auch dafür sorgen, dass andere es merken.

Beim Schreiben der »Bewerbung« hilft es, darüber nachzudenken, was andere gut an Ihnen finden, was sie Nettes über Sie sagen, was immer wieder lobend hervorgehoben wird? Und: Was mögen Sie selbst an sich, was macht Sie stolz? Lassen Sie nichts unter den Tisch fallen. Wenn Sie bereits Ihr *Erfolgstagebuch* (siehe Seite 30) angelegt haben, dann können Sie auch darin blättern. Dort finden Sie einige Hinweise, welch tolle Person Sie entdecken, wenn Sie in den Spiegel schauen...

Hier kommt ein Beispiel, wie ein solcher Bewerbungsbrief aussehen könnte:

Lieber Freund,

damit du dir ein besseres Bild machen kannst, wer ich eigentlich bin, möchte ich mich dir vorstellen. Ich heiße Eva Kaiser, bin 40 Jahre alt und habe ein Kind. Ich arbeite als Rechtsanwältin- und Notargehilfin in Hamburg. In meiner Freizeit spiele ich in einem Verein Basketball und arbeite in einem Nachbarschaftshilfeverein mit.

Ich bin ein Mensch, dem Freunde sehr wichtig sind. Manchmal bedauere ich es, dass ich zu wenig Zeit für sie habe, weil Arbeit und andere Verpflichtungen mich einnehmen.

Ich bin ein sehr emotionaler Mensch. Das hat Vor- und Nachteile. Ich nehme mir viel sehr, einiges vielleicht zu sehr zu Herzen, dafür schätzen meine Freunde aber meine Wärme und Fürsorglichkeit. Ich freue mich, dass sie gerne zu mir kommen und dass ich ein paar langjährige und feste Freundschaften habe.

Ich weiß, dass ich sehr zuverlässig bin und auch, wenn's mir mal nicht so gut geht, die Zähne zusammenbeißen kann. Tief in mir ist eine Kraft, die mir sagt, dass keine Sache so schlecht ist, als dass sie nicht für irgendwas gut ist. Das gibt mir Mut. Überhaupt gelingt es mir, anderen Mut zu machen und traurige Menschen aufzumuntern.

Ich habe auch gelernt, Herausforderungen anzunehmen. Früher habe ich mich gerne gedrückt, wenn's schwierig wurde, unbekannte Aufgaben auf mich zukamen. Heute nehme ich Herausforderungen immer öfter an. Das macht mich stolz.

Ich habe ein gutes Gedächtnis. Wenn mir jemand etwas über sich erzählt hat, kann ich mich lange sogar an Details erinnern. Das freut die anderen, weil sie merken, wie wichtig ich sie nehme.

Manchmal bin ich selber natürlich auch nicht gut gelaunt oder sogar ungerecht. Das ärgert mich, wenn die Wut langsam hochsteigt und ich mich nicht bremsen kann. Doch ich schaffe es, wenn ich einen Fehler begangen habe oder gegenüber jemandem ungerecht war, mich dafür zu entschuldigen. Ich kann Kritik annehmen und versuche, sachlich damit umzugehen. Ich bin eine gute Zuhörerin, ...

Dieser Brief ist lediglich als Anregung gedacht. Sie haben vielleicht ähnliche oder ganz andere Stärken. Schreiben Sie sie jetzt auf.

Bewerbung um eine Freundschaft

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their application for friendship. The box occupies most of the page below the title.

Na, hat die eine Seite ausgereicht? Vielleicht haben Sie mehr Platz gebraucht – umso besser! Wichtig ist, dass Sie diesen Brief jetzt nicht einfach ad acta legen, sondern ihn sich immer wieder vornehmen und durchlesen – gerade in Momenten, in denen es Ihnen nicht so gut geht, wo Sie sich selber klein machen wollen, die alten *Glaubenssätze* (siehe Seite 16) wieder durchkommen und an Ihrem Selbstwertgefühl nageln. Geben Sie der ungerechten Selbstkritik keine Chance. Nehmen Sie sich den Brief vor und lesen Sie, welch toller Mensch Sie sind – damit Sie es bloß nicht vergessen ... Versprochen?

Sich trauen

»Das schaff ich sowieso nicht!« Es gibt Menschen, die sich mit Formeln wie diesen immer wieder selber einschüchtern. Infolgedessen trauen sie sich wenig zu, nehmen Herausforderungen meistens nicht an – aus Angst oder in dem festen Glauben, sowieso zu scheitern. Dabei ist es gerade für die Stärkung des Selbstvertrauens so wichtig, auch mal etwas zu wagen. Denn der Selbstwert wächst durch aktives Tun. Wann immer es Ihnen gelingt, ein Problem zu beseitigen, eine schwierige Aufgabe zu bewältigen, wächst Ihre Zufriedenheit und damit das Gefühl der Selbstsicherheit. Ihre Zuversicht, auch andere schwierige Aufgaben zu lösen, steigt. »Und was ist, wenn es mal nicht klappt?«, wenden Sie jetzt vielleicht ein? Ja, was ist dann? Dann können Sie stolz auf sich sein, den Sprung ins kalte Wasser gewagt zu haben, und sich vornehmen, für das nächste Mal aus dem, was schief gegangen ist, zu lernen. Abgesehen davon geht ein Versuch nur äußerst selten vollkommen daneben. Vielleicht erreichen Sie »nur« 70 oder 80 Prozent von dem, was Sie sich vorgenommen haben. Immerhin! Das ist mehr als die Hälfte. Das andere muss verbessert werden – okay! Jetzt wissen Sie genau, woran Sie noch arbeiten müssen. Und wenn Sie beim nächsten Mal 90 Prozent erreichen – klasse! Versuchen Sie nicht, absolut fehlerlos zu werden. Das klappt sowieso nicht. Sie wissen doch: Nobody is perfect. Fehler sind die Stufen zum Erfolg – vorausgesetzt, man lernt aus ihnen.

Wer immer nur vermeidet, wer keine Herausforderung annimmt, kein Risiko eingeht, begibt sich unweigerlich auf eine Abwärtsspirale. Sie müssen ausprobieren, um festzustellen, was alles in Ihnen steckt. Haben Sie den Mut dazu!

Wie nagend das Gefühl sein kann, etwas unwiederbringlich versäumt zu

haben, weil man sich nicht erlaubt hat, etwas zumindest mal auszuprobieren – das beschreibt auch der lateinamerikanische Schriftsteller Paul Coelho in seinem Roman *Am Ufer des Rio Piedra saß ich und weinte*:

»Man muss Risiken eingehen... Wir können das Wunder des Lebens nur richtig verstehen, wenn wir zulassen, daß das Unerwartete geschieht. Jeden Tag läßt Gott die Sonne aufgehen und schenkt uns jeden Tag einen Augenblick, in dem es möglich ist, alles das zu ändern, was uns unglücklich macht. Tag für Tag übergeben wir diesen Augenblick geflissentlich, als wäre das Heute wie gestern und das Morgen auch nicht anders...«⁴

Das Geheimnis des Lebens liegt, so Coelho, im bewussteren Wahrnehmen auch bzw. gerade der kleinen Momente im Leben – ob es nun der magische Augenblick ist, der entsteht, wenn man morgens den Schlüssel ins Schlüsselloch steckt oder das Schweigen nach dem Abendessen. Manchmal brauche es nur diesen einen Moment, der uns helfen könne, etwas in Bewegung zu setzen und unsere Träume zu realisieren. Träume lassen sich, wie Coelho beschreibt, nur dann verwirklichen, wenn wir uns trauen, Risiken einzugehen. Auch auf die Gefahr hin, dass wir leiden, schwierige Momente durchmachen und Enttäuschungen erleben. Coelho tröstet uns: All das gehe vorüber und hinterlasse keine Spuren. Wir könnten später sogar stolz zurückblicken, stolz auf das, was wir überwunden haben.

Coelho warnt jeden, der das Risiko scheut. Er würde vielleicht nie ernüchtert oder enttäuscht. Aber: »... wenn er dann zurückblickt – und wir blicken immer zurück –, wird er hören, wie sein Herz ihm sagt: ›Was hast du aus den Wundern gemacht, die Gott über deine Tage verteilt hat? Was hast du mit den Talenten gemacht, die dir dein Meister anvertraut hat? Du hast sie in einer Grube vergraben, weil du Angst hattest, sie zu verlieren. Und so ist dies nun dein Erbe: die Gewissheit, dass du dein Leben vergeudet hast.«

Wenn man diese Worte vernimmt, ist es zu spät, an Wunder zu glauben. Die magischen Augenblicke sind verstrichen.

Coelho spricht in dieser Passage von den magischen Augenblicken – manchmal sind es nur ganz kleine Dinge, die zu magischen Augenblicken werden können. Vorausgesetzt, man nimmt sie überhaupt wahr. Die Sinne dafür schärfen kann man wunderbar mit folgender Übung auf der nächsten Seite.

Übung: Magic Moments

Dauer: ca. 2 bis 3 Minuten

Was Sie benötigen: ein Bett zum Einschlafen

Gruppengröße: allein

Empfohlen von: Christian Birkholz, Dipl.-Kommunikationswirt, Seminarleiter, Berlin

Christian Birkholz, geboren 1950, Lehre als Werbekaufmann bei der Dorland Werbeagentur GWA, Berlin, Studium der Kommunikationswissenschaft, Werbung, Marketing und Publizistik in Berlin; 12 Jahre Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter für Social Marketing und Social Management am Institut für Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation der Hochschule der Künste Berlin; ausgebildeter Gestalttherapeut; Fortbildungen in NLP, Bioenergetik, provokativer Therapie und Körperarbeit in Verbindung mit der Humanistischen Psychologie und systemischen Organisationsentwicklung.

Seit 1984 Inhaber der Beratungsagentur »Kommunikations Kontor«, spezialisiert auf die Themenschwerpunkte: Kommunikation, Social Marketing, Zeit-, Stress- und Selbstmanagement, Kreativität, Teamentwicklung, Zielfindungsprozesse und Visionsarbeit.

Für Non-Profit-Organisationen regelmäßig in Thailand zur Leitung von Seminaren und Workshops und seit einer Seminarreise nach Marokko vor sechs Jahren zunehmend in seiner »zweiten Heimat« beruflich auch dort anzutreffen.

Christian Birkholz praktiziert die Übung selber täglich. Er hält sie für ein tolles Training zur Erhöhung der Wahrnehmung und Lebensfreude. Gefunden hat er sie in dem Roman *Was machen wir jetzt?* von Doris Dörrie, in dem ein Vater über das Spiel »Die fünf wunderbaren Dinge« berichtet, das seine Frau und Tochter erfunden haben.⁵

So geht's: Bevor Sie abends einschlafen, fragen Sie sich: »Was war heute mein Wunder-Augenblick?«, besser: »Was waren heute meine Wunderaugenblicke?« Denn davon gibt es bestimmt mehrere. Das Faszinierende an dieser Übung: Je öfter man sie praktiziert, desto mehr Magic Moments wird es geben. Christian Birkholz: »Ich erwische mich täglich bei der Wahrnehmung: Huppsa, das war ja wieder ein Magic Moment! Wunderaugenblicke können sein: das zauberhafte Lächeln der Wurstverkäuferin, die witzige Begegnung mit einem kleinen Straßenkötter, eine besondere Wolkenformation am Himmel, der Flug der Schwalben, der erste Krokus im Mittelstreifen, ein frisch gezapftes Bier im Biergarten nach einem stressigen Tag, ein besonderer Geruch beim Vorbeigehen, der Anruf einer ›ver-

schollenen: Freundin, ein Sonnenaufgang... es gibt Tausende von Wunderaugenblicken. Man muss sie nur wahrnehmen.«

Mit der bewussten Wahrnehmung der Magic Moments wird klar, was uns Gutes passiert. Das baut auf, macht Mut und nicht zuletzt gute Laune. Und es ist darüber hinaus eine gute Übung, um das Augenmerk mal auf das Positive, das Gelungene, kurz: die schönen Seiten des Lebens zu lenken. Denn viele Menschen haben leider genau einen entgegengesetzten Blick. Sie konzentrieren sich darauf, was nicht geklappt hat, was sowieso schief gehen wird, was wieder schrecklich war...

Eigene Stärken entdecken

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich dauernd vor Augen führen, was sie *nicht* können, wo sie Misserfolge hatten, welche Fehler sie machen, was in Zukunft bestimmt schief gehen wird? Die sich mit anderen Worten von dem *inneren Kritiker* (siehe Seite 13) immer wieder aus der Bahn werfen lassen? Dann wird es höchste Zeit, dass Sie den Spieß umdrehen! Entdecken Sie Ihre Stärken. Wer sich um eine neue Stelle bewirbt, um mehr Gehalt verhandelt, andere überzeugen will, mit anderen Worten: die Karriereleiter emporklettern möchte, muss wissen, was Positives in ihm bzw. ihr steckt.

Deshalb empfehle ich Ihnen, sich nicht nur täglich *vor dem Spiegel zu loben* (siehe Seite 22), sondern ein Erfolgstagebuch anzulegen, um schwarz auf weiß Ihre Leistungen und Anerkennungen vor Augen zu haben und um keinen Ihrer Erfolge in Vergessenheit geraten zu lassen.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, was man in ein solches Buch eintragen soll. Möglicherweise glauben Sie, gar nichts Erwähnenswertes aufschreiben zu können. Wenn Sie sich da mal nicht irren! Ganz wichtig dabei: Legen Sie die Messlatte beim Nachdenken über die Erfolge nicht zu hoch. Auch die scheinbar kleinen Schritte sind erwähnenswert.

Schon beim Aufschreiben wird Ihnen Ihre Leistung noch einmal bewusst. Sie werden beim Lesen älterer Einträge überrascht sein, was Sie schon alles bewältigt haben. Das Bewusstmachen von Erfolgen beflügelt und motiviert Sie für kommende Herausforderungen.

Übung: Erfolgstagebuch

Dauer: einmal ca. eine halbe bis eine Stunde, dann regelmäßig 5 bis 10 Minuten

Was Sie benötigen: Stift, Tagebuch

Gruppengröße: allein

So geht's: Nehmen Sie sich ein Heft, ein leeres Tagebuch, einen schönen Schreibblock und denken Sie über die letzten vier Wochen und Ihre Erfolge nach. Was ist Ihnen gut gelungen, wofür können Sie sich auf die Schulter klopfen, was war ein Schritt nach vorn? Apropos Erfolge: Hängen Sie die Messlatte nicht zu hoch. Bei Erfolgen müssen es nicht die Millionenumsätze, der Wahnsinnsverkaufschlager, die Massen von Kunden oder die »Standing Ovations« von Freunden sein. Es geht auch etwas kleiner . . .

Lassen Sie Ihr Berufs- und auch Privatleben der letzten Wochen vor dem geistigen Auge Revue passieren und erinnern Sie sich: Sind Sie für eine Leistung besonders gelobt worden? Was haben Vorgesetzte und Kollegen positiv hervorgehoben? Konnten Sie dazu beitragen, den Umsatz zu steigern, Kunden an das Unternehmen zu binden? Haben Sie sich in einer Ausnahmesituation bewährt? Mussten Sie einmal Verantwortung tragen und haben diese Aufgabe erfolgreich bewältigt? Waren Sie belastbar? Haben Sie neue Ideen beigesteuert, die umgesetzt werden sollen oder bereits wurden? Was sind Ihre positiven Seiten? Wo haben Sie Stärken? Was können andere nicht so gut wie Sie? Was haben Sie im Beruf erreicht, was spricht für Ihre Kompetenz? Denken Sie auch an das Privatleben: Worauf können Sie hier stolz sein? Haben Sie jemandem geholfen, oder ist es Ihnen gelungen, sich endlich einmal deutlich abzugrenzen . . .?

Lassen Sie sich Zeit, um in Ruhe nachzudenken. Sie werden sehen, es kommt einiges zusammen.

Tipp

Schreiben Sie künftig nicht erst alle vier Wochen, sondern am besten täglich oder mindestens einmal wöchentlich die kleinen und großen Erfolgserlebnisse im Berufs-, aber auch Privatleben auf, damit keiner Ihrer Erfolge verloren geht bzw. in Vergessenheit gerät.

Damit es nicht bei guten Vorsätzen bleibt

Vielleicht sind Sie nach den verschiedenen Übungen jetzt voller guter Vorsätze. Möglicherweise haben Sie sich vorgenommen, künftig mutiger zu sein, sich mehr zuzutrauen, mehr Risiken einzugehen, die Angst vor Fehlern zu reduzieren ... Gut! Aber die Sache hat natürlich einen Haken: Oft bleibt es bei den Vorsätzen – wie bei den zum Jahresende beschlossenen Plänen, die ein paar Tage oder Wochen später schon wieder vergessen und von alten Gewohnheiten eingeholt werden. Ein Grund dafür ist, dass man sich aus einer Laune heraus plötzlich etwas vornimmt, ohne voll dahinter zu stehen. Besser ist es, sich ganz bewusst für ein solches Ziel zu entscheiden und es schriftlich festzuhalten. Denn Schriftliches hat einen größeren Aufforderungscharakter. Man kann es nicht so schnell vergessen. (Mehr zum Thema *Zielsetzung* im Kapitel Zeit- und Selbstmanagement, ab Seite 147). Hinzu kommt, dass man sich beim Aufschreiben noch mal konkret mit dem Vorhaben auseinandersetzt. Aus dieser Überlegung ist folgende Übung entstanden.

Übung: Brief an sich selbst

Dauer: ca. eine halbe bis eine Stunde

Was Sie benötigen: Stift, Papier, Briefumschlag, Briefmarke

Gruppengröße: allein

So geht's: Schreiben Sie einen Brief an sich selbst! Lassen Sie sich das in diesem Kapitel Gelesene noch einmal durch den Kopf gehen, überlegen Sie, was Ihnen gut gefällt, was Ihnen gut gelingt, wo Ihre Stärken sind und an welchen Punkten Sie besonders an sich arbeiten wollen. Wo gibt es bei Ihnen Handlungsbedarf? Was muss sich ändern, damit Sie *selbst-bewusster* und damit zufriedener leben?

Welche Schritte nehmen Sie sich vor, um diesen Zielen näher zu kommen? Machen Sie es so konkret wie möglich, um auch überprüfen zu können, ob Sie wirklich auf dem richtigen Wege sind.

Schreiben Sie also nicht: *»Ich will künftig mutiger sein«*, sondern:

»Wenn mich Kollegin X das nächste Mal wieder wie so oft um einen Gefallen bittet, und ich selber wenig Zeit habe, erlaube ich mir, nein zu sagen.«

Oder: *»In zwei Wochen ist der runde Geburtstag meiner Freundin. Ich werde dort eine Rede halten.«*

Oder: *»Bist zum ... werde ich den längst fälligen Gesprächstermin mit meinem Chef wegen einer Gehaltserhöhung vereinbaren ...«*

Denken Sie daran, mit diesen Zeilen wollen Sie ermutigen – schließlich schreiben Sie an eine gute Freundin, einen guten Freund: sich selbst.

Wenn Sie fertig sind, stecken Sie den Brief in einen Umschlag, adressieren ihn an sich selbst, kleben eine Briefmarke drauf und geben den Brief einem vertrauten Menschen, der das Schreiben in vier Wochen an Sie schickt.

Sie können natürlich auch den Brief zur Seite legen und ihn nach vier Wochen wieder hervorholen, um sich noch einmal das Aufgeschriebene vor Augen zu führen und sich selbst zu überprüfen: Bin ich noch auf dem richtigen Weg oder drohe ich, in die alten Gewohnheiten zurückzufallen?

Diese Übung bietet eine gute Möglichkeit der Selbstüberprüfung und der Selbstmotivation.

Die wichtigsten Tipps für das Selbstvertrauens-Training

- Kommen Sie Ihrem inneren Kritiker auf die Schliche und machen Sie ihm das Leben so schwer wie möglich.
- Halten Sie sich an Mut machende Glaubenssätze, verbannen Sie die alten, demotivierenden aus Ihrem Leben!
- Betreiben Sie inneren Hausputz. Erkennen Sie, was Ihnen gut tut, und sorgen Sie dafür, mehr davon zu bekommen. Meiden Sie unnötige Belastungen.
- Nehmen Sie sich und Ihre Bedürfnisse ernst. Sagen Sie öfter nein, wenn Ihnen danach ist.
- Seien Sie sich selbst Freund oder Freundin. Gehen Sie freundlich mit sich um. Loben Sie sich, seien Sie nachsichtig, wenn etwas mal nicht so gelaufen ist, wie Sie es sich vorgestellt haben. Lassen Sie nicht zu, dass Ihr innerer Kritiker das Wort an sich reißt.
- Erlauben Sie sich Fehler. Niemand ist perfekt. Und wenn Sie mal einen Fehler gemacht haben, sind Sie trotzdem noch ein toller Mensch.
- Entdecken Sie Ihre positiven Eigenschaften. Legen Sie ein Erfolgstagebuch an.
- Gehen Sie Risiken ein, wagen Sie Neues, nehmen Sie Herausforderungen an.
- Lenken Sie Ihren Blick auf die Magic Moments in Ihrem Leben.
- Überprüfen Sie immer wieder, ob Sie sich an Ihre neuen Ziele halten. Sie wissen: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und rutscht schnell wieder in alte Verhaltensmuster. Lassen Sie es nicht dazu kommen.