



PEGASUS

Business Coaching

7.9 wingwave-Übung Einheit 6

7.9.1 Übung Einheit 6: „Meine positive Motivationsstimme“

1. Denken Sie einmal an besonders "stressige" Momente, in denen Sie mit sich selbst besonders unzufrieden sind.
2. Überprüfen Sie einmal, mit welcher inneren Stimme Sie Ihre Fehler oder Ihr vermeintliches Versagen stets kommentieren. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- ♪ bestimmt, aber freundlich und sachlich
- ♪ schimpfend und zeternd
- ♪ nörgelnd und weinerlich
- ♪ eiskalt und abwertend
- ♪ _____

3. Machen Sie den "Außen-Test": Wie würden Sie sich fühlen, wenn ein anderer Mensch so mit Ihnen umgehen würde? Wenn Sie Stress, Widerstand oder gar eine Leistungsblockade spüren, sollte dieser innere Dialog geändert werden.
4. Wenn Sie mögen, schätzen Sie die unangenehme Gefühlswirkung dieser Stimme wieder auf der Skala des subjektiven Erlebens ein. Wie viele Minus-Punkte vergeben Sie (0 bis -10)?

.....

5. Nehmen sie der unangenehmen Stimme zunächst die Überzeugungskraft: Packen Sie die Stimme in ein kleines, altes Radio mit krächzendem Lautsprecher. Dieses Radio stellen Sie in Ihrem Imaginationsraum jetzt an einen Ort, wo die Stimme Ihren Gefühlen gar nichts mehr ausmacht.
6. Schätzen Sie nochmals ein: Auf wie viele Minuspunkte hat sich die unangenehme Gefühlswirkung der Stimme jetzt vermindert?

.....

.....

.....

.....