



PEGASUS

Business Coaching

7. Nun überlegen Sie: Welcher Mensch, den Sie wirklich respektieren können, hat Sie in Ihrem Leben schon einmal mit seiner oder ihrer Art zu sprechen positiv motiviert?

.....

.....

.....

.....

.....

8. Analysieren Sie nun: Wie sind die charakteristischen Merkmale seiner oder ihrer Art zu sprechen:

- ☺ einfühlsam und verständnisvoll
- ☺ mitreißend
- ☺ Mut machend
- ☺ Witzig
- ☺ _____

9. Schätzen Sie die gefühlsmäßige Positiv-Wirkung dieser motivierenden Stimme ein: Wie viele Pluspunkte geben Sie zwischen 0 und 10?

.....

.....

.....

.....

.....

10. Nun denken Sie wieder an eine zukünftige Stresssituation, in der Sie wieder mit sich hadern könnten. Nun lassen Sie die positive Motivationsstimme das Geschehene kommentieren. Spüren Sie die Durchhaltekraft und die Hoffnung, welche diese Stimme in Ihnen weckt.