



PEGASUS

Business Coaching

11. Lassen Sie die positive Motivations-Stimme vor dem geistigen Ohr auch in einem angenehmen Tempo sprechen. Die Negativ-Wirkung der schwächenden Stimme entsteht nämlich oft auch durch eine zu hastige Geschwindigkeit, die nur zu "rasenden" Gedanken führt.

Hinweis

12. Schaffen Sie sich einen Anker, um immer wieder an Ihre kraftspendende Stimme zu denken. Besorgen Sie sich beispielsweise kleine bunte Klebepunkte, wie sie sonst für die Büroordnung verwendet werden. Bringen Sie diese an Alltagsflächen an, wo Sie immer mal wieder hinschauen: am Spiegel, im Terminkalender, an der Maus von Ihrem PC usw.
13. Setzen Sie das Bewusstsein um die Imagination der Positiv-Stimme ganz gezielt ein, wenn Sie in schwierige Situationen geraten: die Einkaufstüte platzt mitten auf der Straße, Sie stehen im Stau, Sie sind bestürzt beim Anblick Ihres Kontoauszugs, der Vorgesetzte kritisiert Sie usw.