

Tipps und Ratschläge für den Vertrieb



Thema: Methoden zur Selbstmotivierung

September .2006

Autor : Bernd Conrad

Die folgenden sieben Methoden sollen dabei helfen, eine persönliche Krise leichter zu überstehen und zu bewältigen.

- **Aktive Auseinandersetzung:**
Setzen Sie sich mit schmerzhaften Erlebnissen aktiv auseinander. Damit regulieren Sie negative Gefühle herab.
- **Differenzierung und Relativierung:**
Ordnen Sie die Erlebnisse in Ihren gesamten Erfahrungshorizont ein. Damit vermeiden Sie Übertreibungen und einseitige Interpretationen.
- **Selbstäußerung:**
Drücken Sie Gefühle oder Meinungen gegenüber Vertrauten aus. Ihr Selbst ist aktiv und Ihre Vertrauten haben Gelegenheit, Unterstützung zu geben.
- **Körperwahrnehmung:**
Achten Sie darauf, wie Ihr Körper reagiert (Spannungsempfindungen). Dadurch kommen Sie in Kontakt mit Ihrem Selbst.
- **Bilderleben und indirekte Kommunikation:**
Spüren Sie Ihre Ziele. Agieren Sie nicht ausschließlich aus der verengten Perspektive des bewussten Denkens.
- **Wahlfreiheit und Bedeutungsausdehnung:**
Sorgen Sie für mindestens 3 Alternativen (Was hätte es noch bedeuten können? Wie hätte ich noch reagieren können?).
- **Erwartungsbildung und Vorhersage:**
Wenn Sie etwas Schmerzliches erwarten, schmerzt es weniger. Üben Sie sich in Voraussagen. Das weckt Ihre Neugier. Neugier hilft, Krisen zu bewältigen: Wie stark wird der Kollege/Kunde morgen mit seiner Kritik zuschlagen? (0-100%). Wie stark werde ich mich davon getroffen fühlen (0-100%)?