

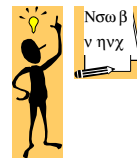


Sehr geehrte(r) Interessent(in)!

Diesmal habe ich folgende 2 Tipps aus den Kreativen Arbeitstechniken und dem Gebiet der Motivation für Sie ausgewählt:

~~~~~

### Tragbarer Ideenspeicher



Ein Gesetz der Verhaltens-Psychologie besagt: Was wir denken, tun oder erwarten, vervielfacht sich und wirkt auf uns zurück.

Notieren Sie Ihre Ideen, Gedanken, Einfälle, Ideen und **verstärken** Sie damit Ihre **Kreativität!**

Wenn sie Ihre aktuelle Frage bewusst formulieren, beginnt das Unterbewusstsein automatisch, sich damit zu beschäftigen, auch während Sie schlafen oder etwas anderes tun. Vielleicht fällt Ihnen nach einiger Zeit -wie von selbst- eine einleuchtende Idee oder passende Antwort zur gestellten Frage ein.

Legen Sie sich ein kleines Notizbuch zu, das Sie stets bei sich tragen können, um möglichst immer „notizbereit“ zu sein, vor allem, wenn Sie sich entspannen, Sport betreiben, oder die freie Natur genießen! – Denn bei diesen Gelegenheiten entstehen oft die besten Ideen!

Wenn Sie zielorientiert denken und lösungsorientierte Fragen stellen, dann Ihre Ideen fließen lassen und sie notieren, werden Sie immer schneller und leichter Lösungen finden, denn auf diese Weise können Bewusstsein und Unterbewusstsein ideal zusammenarbeiten!

~~~~~

Der „innere Schweinehund“

Er ist das faulste Geschöpf der Welt: wenn Sie die Wahl haben zwischen Steuer-Erklärung und fernsehen, flüstert er Ihnen sicher „fernsehen!“ ins Ohr! Das ist nett von ihm, er ist ja ein Persönlichkeitsanteil, der Sie beschützen und schonen will. Manchmal hat er ja recht und gibt Ihnen wichtige Hinweise. Also kooperieren Sie mit ihm, lassen Sie ihn manchmal gewinnen, ohne ihn gleich zum Chef über ihr Leben zu machen.



Selbstcoaching:

Machen Sie Ihren inneren Schweinehund zu Ihrem Verbündeten, führen Sie mit ihm Verhandlungen und fragen Sie sich, was er eigentlich für Sie möchte. Sie brauchen zum Beispiel Erholung, wollen aber auch den Stoff einer Weiterbildung am Abend aufarbeiten. Mögliche Kompromisse: nehmen Sie das Lernmaterial mit zu Ihrem Relaxplatz oder teilen Sie die verfügbare Zeit in eine Arbeits- und eine Entspannungsphase!

~~~~~

Viel Erfolg beim Anwenden!

Ursula Flink