



Liebe(r) Interessent(in)!

November 2011

Diesmal habe ich folgende 2 Techniken zu kreativem Denken und Selbst-Management für Sie ausgewählt:



„out of the box“ - Denken

- Definieren Sie Ihren Fokus für das aktuelle Thema, z.B. Ideen für ein neues Restaurant-Konzept
- Was ist alles **selbstverständlich**? z.B.: 1.Speisekarten, 2.Rechnung, 3.Servierpersonal
- Wie könnte es funktionieren **ohne diese Annahmen**?
- **Ideen dazu** generieren! z.B.: 1.2.3.:Kunden bringen Essen -> Austausch, 1.2.3.:Mietkoch für zuhause, 1.: Menu ist Überraschung, ...

Für welches Thema können Sie selber diese Technik anwenden? – Wo ist ein anderer Blickwinkel hilfreich bzw. Heraussteigen aus der Box gefragt?

Dieser Ansatz stammt von Edward de Bono (Institut für Kreativität auf Malta) und soll dazu dienen, über den Tellerrand zu sehen, den Denkraum zu erweitern, neue Sichtweisen zu entdecken, kreative Ideen zu fördern, ...

Relativieren mit dem Waagenprinzip

Wenn Sie sich in einer beruflichen Stress-Situation befinden, sich immer mehr hineinsteigern oder hineintreiben lassen und das auch bemerken, gibt es eine Möglichkeit, sich selber wieder herunter zu holen (notieren Sie die Antworten auf einem Blatt Papier):



1. Was ist das **Schlimmste**, was passieren könnte, wenn Sie es nicht schaffen?
2. Was sind Ihre wichtigsten **Lebensbereiche**?
3. Was ist Ihnen in jedem dieser Bereiche das **Wichtigste**?
4. Wer sind die wichtigsten **Personen** in Ihrem Leben?
5. Halten Sie nun Ihre Handflächen nach oben und legen Sie mental **Pkt.1** in die eine Handfläche und **Pkt.2.+3.+4.** in die andere
6. Schließen Sie die Augen spüren Sie nach: welche Seite wiegt schwerer?

Wenn Punkt 1 schwerer wiegt, sollten Sie bitte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen! -

Andernfalls hat sich Ihr Stress punkto Wichtigkeit doch relativiert, oder? -
Es fühlt sich nun hoffentlich viel **leichter** an! - Genießen Sie das bewusst!!! ☺ ->
Schreiben Sie ein Memo & platzieren es so, dass es Sie nächstes Mal **daran erinnert!**

Viel Erfolg beim Ausprobieren
wünscht Ihnen herzlich

Ursula Flink