

Geschätzte Leserin oder geschätzter Leser,

aufgetankt mit zwei Wochen ägyptischer Gastfreundschaft ist meine erste Tat, diesen Newsletter auf den Weg zu bringen. Picken Sie sich wieder heraus, was Sie interessiert und ignorieren Sie den Rest. Wenn Sie Anregungen an mich haben, werden Sie bitte aktiv.

Seit gut zwei Monaten ist mein neues e-book bei active-books bereitgestellt: „Selbstsabotage ade!“. active books <http://www.active-books.de> gehört zum Junfermann Verlag und bietet übers Internet elektronische Bücher als PDF-Dokument zum herunterladen. Eine Menge kostenpflichtige Bücher – aber auch kostenlose. Und dass „Selbstsabotage ade!“ kostenlos veröffentlicht wird, war mir wichtig, da ich es ein spannendes und verbreitungswürdiges Thema finde. Bereits über 400 mal wurde es in der kurzen Zeit abgerufen: <http://www.active-books.de/ebooks/detail.asp?ProduktID=750> .

Im übrigen: Die ersten Unternehmen buchen für ihre Mitarbeiterfortbildungen derzeit das Thema „Selbstsabotage ade!“ bei mir und es sind anregende und erkenntnisreiche Tagesseminare. Als [offenes Seminarthema](#) biete ich es auch an.

Bei der Gelegenheit kann ich all diejenigen, die auch gern Artikel oder Bücher veröffentlichen würden, ermutigen, sich auf den Seiten von active-books entsprechend umzusehen. Namhafte AutorInnen wie Vera Birkenbihl publizieren dort, noch nicht ganz so namhafte wie Wera Nägler ... und vielleicht demnächst auch Sie.

Sonnige Grüße aus Hildesheim von Wera Nägler

ÜBUNGS-PLATZ

STRESS-WECH-ÜBUNG: SCHIENBEIN-AUßENSEITE REIBEN

Bei Überlastung und Hektik ist das eine klasse Übung:

- | Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und setzen Sie sich auf eine Tischkante oder einen hohen Stuhl.
- | Schlagen Sie locker die Füße an den Knöcheln übereinander.
- | Reiben Sie mit der rechten Ferse die Außenseite des linken Schienbeins
- | mehrmals kräftig von unten nach oben. Dann wechseln.

Einfach – nicht wahr? Es funktioniert wirklich tadellos, probieren Sie es aus. Bei der Übung werden die Körperzonen stimuliert, die die Funktion von Magen und Darm verbessern. Die reagieren nämlich besonders empfindlich auf Hektik, Zeitdruck, Stress, Sorgen und Nervosität. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig. Quelle: Seo Yoon-Nam: Den Bambus biegen (Heyne Verlag). P.S. Geht auch im Sitzen prima. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

Inhalt

[Übung der Woche](#)

[Blüten-Ecke:](#)
[Little Flanel Flower](#)

[Grundregeln beim Telefonieren](#)

[PC-Tipp: In Word schneller speichern](#)

[Aus meinen Seminaren:](#)
[Projekt essen-bewegen-wohl fühlen](#)

[Gefühls-Management:](#)
[Feeling Dissolve](#)

[Termine meiner offenen Seminare](#)

[Hilfreiche Links: Maus-Klick-Zieh-Fangspiel](#)

[Zu guter Letzt ...](#)
[Erfolgstext für Ihr Unterbewusstsein](#)

BLÜTENECKE

LITTLE FLANELL FLOWER - FÜR (KINDLICHE) LEICHTIGKEIT UND LEBENSFREUDE

Diese Essenz richtet sich an das Kind in uns allen, egal, ob wir bereits erwachsen sind oder tatsächlich noch Kind sind. Sie kann Kindern gegeben werden, die zu schnell erwachsen werden, zu ernsthaft sind und sich zu früh mit all den Sorgen der Welt belasten. Diese Kinder leiden zuviel mit ihrer Umwelt mit, reagieren extrem auf Leid anderer, auch unbekannter Menschen z. B. bei Nachrichten oder wenn sie einen Krankenwagen bemerken. Little Flanell Flower ist für Erwachsene, die genau dies als Kind selbst erlebt haben.

Die Blüte ist weiterhin ein gutes Mittel für Erwachsene, vor allem auch für Eltern, denn sie ermöglicht, innere Begrenzungen aufzugeben und mehr Spaß und Lebensfreude zu entwickeln. Zuviel Ernsthaftigkeit, Verbissenheit und Grimmigkeit führt oft auch zu einem starren Körper und Geist. Oder man sieht nur noch Schlimmes und nur noch Schlachtfelder um sich herum. Bei Little Flanell Flower geht es um mehr Sorglosigkeit, Verspieltheit und Lebensfreude. Eine wirkliche schöne Blüte!

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

SERIE (TEIL 3)



GRUNDREGELN BEIM TELEFONIEREN GESPRÄCHE ENTGEGENNEHMEN

Auch beim Entgegennehmen und Führen von Gesprächen gibt es ein paar Regeln, die Sie beachten können, damit Telefonate angenehmer und professioneller verlaufen. Wie immer: Suchen Sie sich aus, was Sie brauchen, was eine Verbesserung für Sie darstellt und was zu Ihnen passt.

- 1. Greifen Sie nicht beim ersten Klingeln nach dem Hörer**
Für externe Anrufer ist das zu schnell, denn weder er noch Sie sind beim ersten Klingeln bereits voll konzentriert. Generell gilt, jeden Anruf zwischen dem zweiten und dritten Klingelzeichen entgegen zu nehmen. Lassen Sie sich und dem Anrufer etwas Zeit.
- 2. Keine lange Meldefloskeln**
Wie in der letzten ingra-Post bereits thematisiert: Lange Meldeansagen wie "Einen wunderschönen guten Morgen und herzlich willkommen bei Firma X – Personalabteilungen – mein Name ist Frau XY, was kann ich für Sie tun?" sind zwar höflich aber viel zu lang. Der Tagesgruß, die Firma und Ihr Name sind als Meldefloskel völlig ausreichend: „**Guten Tag, Firma X, mein Name ist...**“.
- 3. Sie können immer helfen!**
Sagen Sie niemals, Sie könnten nicht helfen. Auch wenn Sie den Anrufer mit dem entsprechenden Ansprechpartner für ein bestimmtes Thema verbinden, haben Sie bereits geholfen. Das nennt sich dann: Sie haben immer ein Angebot. Auch wenn Sie nur eine Nachricht zum Rückruf weiterleiten.

- 4. Formulieren Sie Tatsachen als Fragen**

Anstelle eines knappen "Moment, ich verbinde Sie", sollten Sie besser fragen: "Darf ich Sie direkt mit der Personalabteilung verbinden? Frau XY kann Ihnen am besten weiterhelfen." Auf diese Weise bieten Sie einen Service an, statt eine Tatsache in den Raum zu stellen.
- 5. Meiden Sie Formulierungen mit „MUSS“**

Wenn Sie sagen "da muss ich erst nachsehen", wirkt das, als ob das für Sie eine große Anstrengung bedeutet. "Sie müssen uns noch eine E-Mail schicken" klingt wie ein Befehl. Verzichten Sie auf das „Muss“ und formulieren stattdessen Fragen wie "Könnten Sie das noch schnell per E-Mail schicken?".
Vor allem auch bei eigenen Tätigkeitsankündigungen das „muss“ und „soll“ kategorisch streichen. Beispiele die sicher alle kennen: „Das muss ich erst nachsehen.“ Oder „Da muss ich erst nachfragen.“ Kompetenter und autonomer klingt es, wenn Sie so formulieren: „Das sehe ich eben kurz nach.“/ „Der werde ich kurz überprüfen.“ Und auch das nachfragen klingt besser so: „Ich werde mich für Sie erkundigen.“/„Dazu werde mich kurz bei meiner Kollegin informieren.
- 6. Machen Sie Zeitangaben**

Wenn Sie um einen Rückruf bitten, geben Sie an, wann Sie am besten zu erreichen sind. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, einen Rückruf in dem angegebenen Zeitraum zu erhalten.
- 7. Stehen Sie beim Telefonieren**

Wenn Sie sich unsicher fühlen oder ein Gespräch beenden wollen, sollten Sie von Ihrem Stuhl aufstehen und im Stehen telefonieren. Dadurch fühlen Sie sich selbstbewusster, Ihre Stimme wird sicherer, was auch der Anrufer am anderen Ende der Leitung spürt.
- 8. So beenden Sie ein Gespräch richtig**

Am Ende eines Telefonats sollten Sie sich für etwas bedanken (z. B. für die Zeit, das Interesse etc.) und etwas wünschen (z. B. einen schönen Tag, ein schönes Wochenende etc.). Dadurch zeigen Sie unmissverständlich, dass das Gespräch beendet ist, ohne dabei unhöflich zu wirken.
- 9. Wie Sie korrekt fragen**

Wenn Sie den Anrufer nach dem Namen fragen, sollten Sie die Frage „Wie war Ihr Name?“ vermeiden. Besser: "Sagen Sie mir bitte noch einmal Ihren genauen Namen?"
- 10. Machen Sie sich Notizen**

Während des Telefonats sollten Sie sich möglichst viele Notizen machen, da sie Inhalte des Gesprächs sonst schnell vergessen werden.



Den Namen nachfragen:

- | **Sie haben sich den Namen nicht gemerkt?**
Einzige Abhilfe: nachfragen und sofort aufschreiben!!!
- | **Sie haben den Namen nicht richtig verstanden?**
Weil vielleicht genuschelt wurde, zu schnell gesprochen, Silben ineinander gezogen wurden, langer Name, Doppelname, ausländischer Name, ungewöhnlicher Name, Sie waren unkonzentriert, abgelenkt, es gab ein lautes Geräusch, die Handyverbindung war schlecht ... es gibt viele Gründe, warum man den Namen des Gegenüber nicht verstanden hat.

Deshalb jetzt meine Frage an Sie:

„Wie fragen Sie persönlich erneut nach dem Namen?“

Welche Formulierungen als direkte wörtliche Rede verwenden Sie? Meist denkt man nicht darüber nach – wie sagen Sie es ganz automatisch?

Senden Sie mir Ihre „wörtliche Beispielformulierung“ als Mail an ingra-post@web.de mit Betreff „Name nachfragen“. Setzen Sie Ihren Namen darunter (wenn Sie mögen) und in der nächsten ingra-Post veröffentliche ich dann statt holprig-gestelzter Buchzitate lieber eine Liste Ihrer hilfreichen Formulierungen von der Praxis für die Praxis.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

PC-TIPP



EXTRA-SCHALTFLÄCHEN IN WORD ZUM SCHNELLEN SPEICHERN

Wer öfters innerhalb der Verzeichnisstruktur mit Ordnern wie "Angebote", "Rechnungen", "Mahnungen" usw. (bzw. allgemein des Öfteren während der Arbeit mit Word zur Dateiablage mit unterschiedlichen Verzeichnissen) arbeitet, sorgt dafür, dass Dokumente sinnvoll abgelegt werden können.

Leider müssen Sie immer wieder das Verzeichnis wechseln, was vor allem bei verschachtelten Verzeichnisebenen, unterschiedlichen Laufwerken oder Netzwerk-Verzeichnissen ein mühsames Unterfangen ist. SmartTools QuickSave 2003 kann diesen Aufwand künftig auf einen einzigen Mausklick reduzieren.

Dieses kostenlose Tool stellt eine Symbolleiste mit fünf Schaltflächen zur Verfügung. Jeder Schaltfläche können Sie einen Ordner oder einem Verzeichnis zuordnen, den Sie oft zum Abspeichern von Word-Dokumenten aufrufen.

Statt über den Weg „Datei > Speichern unter >“ und die Verzeichnisstruktur aufzuklickern, klickt man einfach auf eine der Schaltflächen (z. B. Rechnungen) und der "Speichern unter"-Dialog wird sofort mit dem jeweiligen Verzeichnis als Vorgabe angezeigt. Dateiname eingeben, fertig! So können Sie Dokumente schnell und einfach direkt in den dafür vorgesehenen Verzeichnissen ablegen.

Den Gratis-Download gibt es hier: <http://www.add-in-world.com/katalog/wrd-quicksave/>
Quelle: SmartTools Word Weekly

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

AUS MEINEN SEMINAREN

TRAINING MIT WERA NÄGLER IM PROJEKT *ESSEN-BEWEGEN-WOHLFÜHLEN*

Ein Bericht von *Heike Pich*, Universität Bremen, Zentrum für Public Health

Da es in der Anfangsphase unseres Projekts „essen-bewegen-wohlfühlen“ neben inhaltlichen und organisatorischen Besprechungen auch um ein Kennen lernen und Zusammenwachsen der Beteiligten gehen sollte, entschieden wir uns aufgrund einer Empfehlung für ein Training mit Wera Nägler.

Schon die Absprachen im Vorfeld über Inhalte und Konditionen des Seminars ließen ahnen, dass die Arbeit mit Frau Nägler effektiv werden würde. Sie nahm sich Zeit für ein intensives Gespräch, in dem durch gezielte Fragen schnell geklärt werden konnte, welche Themen im Moment von Interesse bzw. wichtig sein könnten.

Das Projekt startete im Oktober 2003 unter der Schirmherrschaft von Dr. Ursula von der Leyen, niedersächsische Ministerin für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit und Bernd Busemann, niedersächsischer Kultusminister und will eine positive Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens von Grundschulkindern erreichen. Um die gesundheitliche Entwicklung von Mädchen und Jungen positiv zu beeinflussen, werden in zehn Grundschulen Niedersachsens mit Hilfe von qualifizierten VHS-Gesundheitsberaterinnen maßgeschneiderte Angebote entwickelt. Im Vorgespräch konnten wir herausarbeiten, dass bei dieser Arbeit die Bereiche Kommunikation und Präsentation von zentraler Bedeutung sind und einigten uns darauf, diese beiden Themen ausführlicher zu bearbeiten.

In unserem halbtägigen Seminar konnten wir dank einer Mischung aus fachlichen Inputs und praktischen Übungen zu unseren beiden Kernthemen einen gelungenen Einstieg in die inhaltliche Arbeit unseres Projekts finden. Die Begleitung durch Wera Nägler hat uns dabei den entscheidenden Anstoß gegeben.

Die nur wenige Tage später von Frau Nägler fertig gestellte Dokumentation rundete nicht nur unser Seminar, sondern auch das Bild einer engagierten und qualifizierten Trainerin ab.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

GEFÜHLS-MANAGEMENT (TEIL 3)

GEFÜHLE LÖSEN – DER ÄNDERE DARF SO BLEIBEN, WIE ER IST

Um mit seinen Gefühlen so umzugehen, dass man sich frei und beweglich fühlt, gibt es wie gesagt viele Möglichkeiten. Heute möchte ich das Feeling Dissolve vorstellen. Auch dies ist eine Technik, die von Professionellen wie BeraterInnen oder TherapeutInnen in Einzel- oder Gruppenarbeit eingesetzt und anschließend als Selbsthilfetechnik allein weiter genutzt werden kann.

Feeling Dissolve – das „Gefühle lösen“ ist eine wunderbare Technik von Maud Nordwald Pollock, der gebürtigen Hamburgerin, die in den USA lebt. Sie hat aus ihrer langjährigen Erfahrung mit sensitiven und heilerischen Methoden die Technik des Feeling Dissolve entwickelt, um alte und festgefahrene Gefühle zu lösen.

Denn diese alten Gefühle und Beziehungsmuster unterbrechen den Energiefluss und verursachen so u. a. Krankheiten. Eine Klärung des Gefühlsbereiches befähigt Sie, den eigenen Entwicklungs- und Ganzwerdungsprozess unabhängig von einem Therapeuten voranzutreiben.

Anders ausgedrückt: Das Feeling Dissolve ist jederzeit und bei fast allen Themen und Situationen gut geeignet. Sei es, wie sich jemand uns gegenüber verhält (oder nicht verhält), wie jemand denkt oder aussieht. Alles, was uns belastet und worüber wir uns „aufregen“, ist geeignet, mit dieser Methode zu bearbeiten. Es geht darum, die Gefühle, die man zu anderen Personen, Erlebnissen oder zu sich selbst hat, so zu verändern, dass es für einen ausgesöhnt ist.

Wenn Sie eine Person (z. B. Ihren Mann, Ihre Frau, Vorgesetzte, die Kassiererin im Supermarkt) nicht so lassen können, wie er/sie ist und die Person soll anders sein (und Sie! wissen ganz genau wie!) – dann empfehle ich Ihnen Feeling Dissolve. Sie können keine andere Person ändern. Arbeiten Sie an sich, bis Sie den anderen so lassen können, wie er ist. Und dabei hilft Feeling Dissolve hervorragend. P.S. Ich höre anschließend immer wieder, dass der/die andere ohne etwas zu wissen, sich „plötzlich“ „ganz anders verhält“.

Wenn Sie sich weiter informieren möchten: Maud Nordwald Pollock „Vom Herzen durch die Hände. Bedingungslose Liebe & Therapeutic Touch. Eine neue Methode des Heilens“. Bauer-Verlag, Freiburg. In dem Buch wird u. a. das Feeling Dissolve beschrieben, mittlerweile hat sich die Methode durch die Praxis verändert und ist noch effektiver geworden.

Wenn Sie an Seminaren bei Maud Nordwald Pollock interessiert sind, besuchen Sie ihre Homepage <http://www.maud-nordwald-pollock.com> (auch in Deutsch). Maud Nordwald Pollock ist regelmäßig in Deutschland, in der Schweiz und in Italien (jeweils in Landessprache) unterwegs. Sie vermittelt dabei in ihrem 4tägigen Workshop „Neue Synthese“ das Feeling Dissolve plus Therapeutic Touch (eine Technik zur Heilung durch Handauflegen, in den USA in Kliniken im Einsatz und wissenschaftlich vielfach erprobt).

Oder Sie bearbeiten ein Thema bei mir in einer Einzelsitzung und erlernen die Methode zur weiteren Selbstwendung. Damit Sie zukünftig mit sich und Ihren Mitmenschen gelassener und freier umgehen können.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

IN EIGENER SACHE

TERMINE MEINER OFFENEN SEMINARE

<i>DATUM</i>	<i>THEMA</i>	<i>ORT + PREIS</i>
11.6.2004 15:00 – 20:30	Spezial-Workshop: Selbstsabotage ade! Sie bereiten sich aktiv vor mit meinem gleichnamigen e-book und wir starten gleich in die Umsetzung. Unter meiner praktischen Anleitung identifizieren und bearbeiten Sie Ihre Themen mittels kinesiologischem Selbsttest und Auflösen durch Umkehrpunkt. Komprimiert lernen Sie das Handwerkszeug zu nutzen.	Hannover Mercure Hotel 135,-- € incl. Kaffee + Kuchen sowie kaltem Imbiss (Salate, Brötchen) plus Seminargetränke
12.6.2004 10:00 – 17:00	EFT – Klopfen Sie sich frei! theoretische und praktische Einführung in kinesiologische Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques) - kinesiologischer Selbsttest - Psychische Umkehrung – Anwenden an eigenen Themen - Hinweise zur weiteren Selbstanwendung	Hannover 105,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
3.7.2004 10:00 – 17:00	EFT – Klopfen Sie sich frei! wie oben	Hildesheim 98,-- € Script und Getränke
21.8.2004 10:00 – 17:00	Selbstsabotage ade! Kurzeinführung Kinesiologie - kinesiologischer Selbsttest - diese Glaubenssätze müssen positiv sein - Identifizieren von Selbstsabotage mit Selbsttest - Neutralisieren mittels Umkehrpunkt - „Schnuppern“ in EFT – so geht's weiter für Sie zu Hause	Hildesheim 98,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
28. + 29.8.2004 jeweils 10:00 – 17:00	Nein sagen – na klar! Ursachen – Analyse eigener Situation - Handwerkszeug: kinesiologischer Selbsttest, Umkehrpunkt und Stress-Release zur Auflösung negativer Glaubenssätze, Situationen und Beziehungen – individuelle Techniken aus Selbstmanagement und Kommunikation	Hildesheim 190,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken

Wenn Sie nähere Informationen erhalten oder sich anmelden möchten, kontaktieren Sie mich bitte. Ebenso wenn Sie an einem Einzel-Coaching interessiert sind.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

LINKS

DAS DINGS MIT DEN LINKS: MAUS-KLICK-ZIEH-FANGSPIEL

Ich bin ja computermässig nicht so der Spiele-Typ. Ich unterhalte mich lieber oder lese zum Entspannen oder Erleben. Ich habe auch lieber ein echtes Kartenspiel in der Hand, die meisten Computerspiele sind mir zu laut, zu schnell, zu hektisch, zu strategisch ... böse Zungen würden behaupten: Du magst sie nicht, weil du sie nicht kannst. Ebene 1 endlich nach einer Woche erreicht und dann nicht weiter gekommen ... jaja ...

Mich begeistern – wenn - eher einfache Sachen. Und richtig nett finde ich das Geschicklichkeitstraining für die Maushand, das ich entdeckt habe. Hier finden Sie das Maus-Klick-Zieh-Fangspiel zum online-spielen: <http://www.mtbireland.com/dodge.html>

Dabei muss das rote Quadrat möglichst lange vor dem Kontakt mit den blauen Figuren bewahrt werden - innerhalb der „Matte“ (so habe ich es genannt). Ich finde es nett zum Entspannen. Gut für AnfängerInnen, um spielerisch zu lernen, mit der Maus zu arbeiten.

Und mein Tipp: Spielen Sie das Spiel mit Ihrer Nicht-Maushand (nennt sich allgemeiner: die nicht-dominante Hand). Man kann ja immer mal das Gehirn und die Kreativität auf Trapp bringen, in dem man gewohnte Tätigkeiten (Zähne putzen) nicht mit der dominanten sondern mit der anderen Hand durchführt. Megagut fürs Gehirn, da werden ganz neue Verbindungen geschaffen. Ich kann Ihnen sagen: Toll, was man alles mit der nicht-dominanten Maushand „tanzen“ kann. Zusatztipp: Evtl. die Maus umstellen, damit die Tasten entsprechend der dominanten Hand belegt werden. (Macht man unter: Start > Systemsteuerung > Maus und dann entsprechenden Punkt anklicken.)

Impressum

- | Die ingra-Post wird unter der ISSN-Nr. 1614-5704 bei dem Nationalen ISSN-Zentrum für Deutschland / Die Deutsche Bibliothek geführt.
- | Gefällt Ihnen die ingra-Post? Dann leiten Sie die Mail oder den Newsletter doch einfach weiter.
- | Wenn Sie noch nicht in meinem Verteiler sind und die ingra-Post abonnieren möchten, senden Sie mir eine Mail an ingra-post@web.de mit dem Stichwort „ingra-Post anmelden“ sowie Ihren Vor- und Zunamen.
- | Abmelden der ingra-Post? Schreiben Sie eine Mail an ingra-post@web.de mit dem Stichwort „abbestellen“
- | Redaktion und verantwortlich für den Inhalt

Wera Nägler

Trainerin und Coach für persönliche Entfaltung

Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim | Telefon und Fax 05121 / 74 13 11

- | Die nächste Ausgabe der ingra-Post erscheint Mitte Juni 2004.

Dieser Newsletter informiert über Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation und Gefühls-Management. Alle Rechte vorbehalten. Der Newsletter ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Verbreitung, Verleih, Vermietung, elektronische Weitergabe und sonstige Nutzung, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von Wera Nägler. Bei vollständiger Quellenangabe sind Zitate gewünscht und gestattet. Bitte setzen Sie sich vor der Übernahme von Texten mit Wera Nägler in Verbindung. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen. Eine Beratung oder sonstige Angaben sind in jedem Fall unverbindlich und ohne Gewähr, eine Haftung wird ausgeschlossen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für die Inhalte externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

ZU GUTER LETZT ...

ERFOLG: EIN TEXT FÜR IHR UNTERBEWUSSTSEIN

Schauen Sie mal, ob der folgende Vorschlag für Sie eine gute Möglichkeit darstellt, sich selbst mit freimachenden, aufbauenden Glaubenssätze zu unterstützen.

"Ich mag mich, weil ich ein wertvoller Mensch und eine echte Persönlichkeit bin. Ich bin ein offener, sympathischer und zufriedener Mensch. Ich habe klare Ziele, die ich energiegeladen verfolge und ich lebe nach festen Grundsätzen. Ich trainiere jeden Tag meinen Körper, arbeite an meiner Persönlichkeit und erfülle bei allen Menschen, denen ich begegne, deren Bedürfnis nach Anerkennung. Ich mag mich, weil ich ein großartiger Mensch bin, und weil ich bereit bin, Herausforderungen des Lebens anzunehmen, um diesen Tag zu meinem Tag zu machen.

Ja, ich bin für den Erfolg geboren!"

Lesen Sie sich den Text täglich (mehrmals) laut vor (kann auch leise sein, gemeint ist, dass man nicht nur mit den Augen liest). Oder Sie besprechen eine Kassette mit dem Erfolgs-Text. Wenn Sie eine ganze Kassette mit dem Text füllen, müssen Sie nicht immer zurück spulen. Spielen Sie die Kassette z. B. auf der Fahrt im Auto ab. Wenn Sie außerhalb des Autos einen Walkman benutzen, können Sie die Lautstärke so einstellen, dass Sie den Text gerade noch hören. Sie können dann ruhig lesen, Sport treiben oder fernsehen, Ihr Unterbewusstes nimmt den Text auf. Häufig sogar besser als beim Lauthören, da der Verstand (Kopf) sonst oft dazwischen funkt. Probieren Sie es aus!

Quelle: VNR täglich, Verlag für die Deutsche Wirtschaft vom 12.02.2004 [\[Zurück zur Übersicht\]](#)