

Hallo, geschätzte ingra-Leserin, geschätzter ingra-Leser,

meine website ist im August termingerecht fertig geworden. Ich finde ja die Bereiche „download“ und „Stimmen“ am interessantesten, aber sicher ist das Geschmackssache. Im Bereich „Trainings“ erfahren Sie Themen, zu denen Sie mich als Trainerin für Seminare buchen können. Das ist eher für Unternehmen und Bildungsträger interessant. Für Privatpersonen habe ich eine kleine aber feine Seminarecke.

Die Rubrik „Coaching“ informiert Sie über meinen Ansatz mit energetisch-psychokinesiologischer Ausrichtung. Wie Sie es aufgrund meiner Texte in der ingra-Post auch erwarten dürfen. Neben Selbständigen kommen zu mir hauptsächlich Privatpersonen: 70 % meiner KlientInnen kommen nur ein- bis zweimal; 41 % kommen mit 1 bis 2 Zeitstunden aus. Ich wüsste gar nicht, was ich mit Klienten machen sollte, die zehn mal kommen \*scherz\*.

So, genug in eigener Sache, ich hoffe, Sie bringen Muße zum Lesen mit oder werden von den Themen dieser Ausgabe dazu inspiriert.

Herbstliche Grüße - Ihre Wera Nägler

## Inhalt

[Übung der Woche: Mudra zur Stress-Bewältigung](#)

[Blüten-Ecke: Black-Eyed-Susan, die Stress-Blüte](#)

[Grundregeln beim Telefonieren: Bei manchen Zeitgenossen kein Ende in Sicht](#)

[PC-Tipp: elektronischer Zettelkasten](#)

[Gefühls-Management: Selbstsabotage ade](#)

[Letzte Termine meiner offenen Seminare 2004](#)

[Hilfreiche Links: Online-Kurs für Existenzgründerrinnen](#)

[Zu guter Letzt: Den Blickwinkel erweitern](#)

## ÜBUNGS-PLATZ

### DIE GESUNDHEIT IN DIE EIGENEN HÄNDE NEHMEN: MUDRAS

Mudras oder auch Fingermodi genannt, haben ihren Ursprung im indischen Gesundheitssystem. Kim da Silva kombinierte diese indischen Fingerhaltungen mit dem chinesischen System und entwickelte zudem eigene Fingerhalte-Kombinationen. Das Ziel dabei? Ein System von gesundheitsvorbeugenden Übungen anzubieten, die bei jeder Gelegenheit angewandt werden können. Anders als Körperübungen kann man die Mudras unauffällig in den Alltag einbeziehen und sie dauern nicht lange. Man nimmt bestimmte Haltungen der Finger eine Zeitlang ein und balanciert damit einen bestimmten Organ- oder Meridianbereich. Meridiane sind die Energiebahnen, die in unserem Körpersystem aktiv sind. Die Anfangs- und Endpunkte befinden sich am Kopf, an den Zehen und den Fingern.

Man kann also die Mudras immer dann einsetzen, wenn man die Hände gerade nicht braucht: als BeifahrerIn, wenn wir öffentliche Verkehrsmittel nutzen, vor dem Fernseher, beim Lernen und Lesen, vor schwierigen Aufgaben, beim Warten, wenn wir Stress haben oder Stress erwarten. Sie sind also zur Unterstützung für die tägliche Anwendung gedacht. Wenn sie die folgende Übung einsetzen möchten, lesen Sie bitte die genaue Beschreibung und vergleichen Sie Ihre Haltung mit dem Foto. Den Text habe ich dem Buch von Kim da Silva entnommen („Gesundheit in unseren Händen“, Knaur, Seite 126):

#### Stress-Stabilität

Beschreibung: *die linke Hand*: Daumenglied auf Kleinfingernagel  
*die rechte Hand*: Daumen-, Mittel- und Kleinfinger zusammen

Zeit: 2 Minuten, 3 x täglich, 10 Minuten Mindestabstand



## Wer kennt Stress nicht?

In der Energielehre gibt es nur eine Art von Stress. So genannter positiver Stress schaltet unsere Energie nämlich genauso ab wie negativer. Stress ist unser halbes Leben. Er tritt auf bei Krankheiten, in beruflichen Situationen, in der Schule, bei Prüfungen, im Zusammenleben mit anderen Menschen etc. ... Stress soll uns nicht ständig durch Emotionen abschalten. Er soll uns auch nicht daran hindern, unser Leben zu leben.

Der Modus „Stress-Stabilität“ hat zwei Komponenten:

1. Allgemeine Stresstabilität und
2. akute Stresssituation.

Ich wünsche Ihnen viel Entspannung und Ruhe beim Halten.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## BLÜTENECKE

### BLACK-EYED SUSAN – STRESS LAß NACH! ODER: ENTSCHEUNIGEN BITTE!

Black-Eyed Susan ist bei den australischen Blüten die „Stress-Blüte“. Wenn Sie Symptome zeigen wie Rastlosigkeit, Ungeduld, übermäßige Verausgabung der Kräfte und Stress – dann fehlen Ihnen Beruhigung, Verinnerlichung, finden des inneren Friedens und Ruhepols. Und dabei kann Black-Eyed Susan Sie unterstützen. Wenn Sie immer zuviel Sachen und dann noch gleichzeitig machen wollen, die immer in Eile sind, und ein hohes Denk-, Sprech- und Arbeitstempo haben, probieren Sie es, zu einem Ausgleich zu kommen mit Hilfe der Blüte.

Black-Eyed Susan hilft, echte Geduld mit anderen zu haben (jaja, die sind nämlich alle viel zu langsam, deswegen macht man gleich alles selbst). Die Blüte hilft, Dinge zu delegieren und sich insgesamt zu entschleunigen. Wenn man unter Stress, Hektik und Eile handelt, ist man nie effektiv, also keine Angst davor, hinterher zur „Trantüte“ zu mutieren. Sie bleiben immer noch schnell, aber mit innerer Geduld und Gelassenheit.

Eine sehr schöne Affirmation von Ian White lautet: *„Jetzt kann ich alles, was ich brauche, in Ruhe und Frieden erreichen.“* Probieren Sie Black-Eyed Susan aus, wenn Sie sich bei der Beschreibung wieder gefunden haben.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## SERIE (TEIL 6)



### TELEFONIEREN UND MIT DEM ZEITGENOSSEN KEIN ENDE IN SICHT

Kennen Sie die Situation: Ihr Gegenüber am anderen Ende der Telefonleitung kann kein Ende finden. Dabei ist alles schon gesagt und abgesprochen. Sie sitzen auf heißen Kohlen, wissen aber nicht so recht, wie Sie das Gespräch beenden können, ohne unhöflich zu wirken. Es gibt ein paar Tricks, die Ihnen helfen könnten, Telefonate elegant zu beenden, ohne den anderen Gesprächsteilnehmer zu verärgern.

Generell können Sie es mit dieser „Behandlung“ versuchen:

- | Beim Luftholen fest und bestimmt ins Wort fallen (P.S. „Abwehrstrategie“ Ihres routinierte Dauerredners: Er holt mitten im Satz oder sogar im Wort Luft! Tipp: Nicht abschrecken lassen, ergreifen Sie das Wort! Wenn Sie auf eine Lücke warten, kommen Sie nie zu Wort.
- | Loben und Gesprächsführung übernehmen
- | Keine Bestätigungen mehr geben. Konkret: kein aha, hmmm, ich verstehe, ja, genau und keine Fragen dürfen über Ihre Lippen kommen. Alles andere ist die Aufforderung: „Ja, ich höre dir zu, ich verstehe es und es ist wichtig.“ Und das bringt den Dauerredner erst recht in Schwung – und das wollten Sie ja nicht.
- | Satzsatz einleiten: „Eine letzte Bemerkung noch ...“.

Jetzt noch einige spezielle Anregungen von soft bis durchaus auch etwas drastisch:

**Leiten Sie zum Schluss über.** Dazu eignen sich besonders kleine Gesprächspausen: "Oh, ich sehe gerade, es ist ja schon spät!" Dieser versteckte Hinweis könnte den Gesprächspartner motivieren, von sich aus das Gespräch zu beenden. Anderenfalls beenden Sie das Gespräch an dieser Stelle, z. B. mit dem Hinweis darauf, dass Sie noch einen dringenden Termin haben. Wer das ignoriert, verhält sich Ihnen gegenüber schlicht und einfach rücksichtslos. So eine Person wird wahrscheinlich auch auf weitere dezente Hinweise nicht reagieren. Sie brauchen drastischere Maßnahmen – und kein schlechtes Gewissen!

**Setzen Sie ein Zeitlimit zu Beginn des Telefonats.** "Da haben Sie aber Glück, mich noch zu erwischen. Ich war gerade auf dem Weg zu einem Termin. Aber zwei Minuten Zeit habe ich für Sie auf jeden Fall noch ..." Danach haben Sie die freie Wahl, jederzeit das Gespräch abubrechen.

**Sprechen Sie von der Zukunft.** Das ist noch mal eine eher dezente Variante. Tun Sie so, als wäre es schon klar, dass Sie das Gespräch irgendwann einmal in der Zukunft fortsetzen werden: „Die Diskussion sollten wir unbedingt fortsetzen und erweitern ...“ Oder: "Ein interessanter Gedanken, den wir unbedingt weiterverfolgen sollten. Darauf freue ich mich schon, bis dann."

**Vergangenheitsform benutzen.** Ein zugegeben etwas drastisches, aber wiederum auch starkes Signal für Ihren Wunsch, das Gespräch zu beenden, ist der Wechsel der Zeitform in die Vergangenheit: "Es war sehr aufschlussreich, was Sie gesagt haben ..."

**Machen Sie sich Notizen.** Auch dies ist ein etwas "rumpeliger" Ausstieg. Sagen Sie: "Moment, ich muss mir das aufschreiben ..." Und wiederholen Sie notfalls die Pause für Notizen. Selbst die größte "Plaudertasche" wird so langsam die Lust am Telefonieren verlieren.

**Unterbrechen Sie.** "Oh, ich sehe gerade, dass jemand hereingekommen ist, mit dem ich verabredet bin ...".

**Spitzen Sie das Gespräch zu.** Fassen Sie während des Telefonats immer wieder zusammen, um zu zeigen, dass eigentlich alles schon gesagt ist: "Sie meinen also, dass ..." Oder: "Wir haben somit geklärt, dass ..."

**„Was genau kann ich jetzt noch für Sie tun?“** Wenn nach den ersten fünf Worten erkennbar ist, dass dies nur als Stichwort für ein neues „Gesprächsfenster“ genutzt wird, legen

Sie nach: „Mir ist jetzt noch nicht klar geworden, was ich noch für Sie tun kann.“ Sie haben es einfach: Sie brauchen nur diesen Satz immer wieder reinbringen.

Wie ich in meinen Seminaren immer sage: „Nur immer wieder den gleichen Satz, wie in einer Endlosschleife. Fangen Sie bloß nicht an, diesen Satz mit anderen Worten zu variieren – einfach immer das gleiche sagen. – Und jedes Mal netter und „bemühter“.

**Fassen Sie sich selbst auch kurz.** Die meisten Anrufer passen sich dem Gesprächspartner an. Je kürzer und prägnanter Sie antworten, desto disziplinierter wird Ihr Gesprächspartner am Telefon sein.

So, ich hoffe, dass Sie diese Strategien nicht brauchen oder wenn, dass Sie sie erfolgreich einsetzen können.

Mit der nächsten ingra-Post beende ich diese Serie zum Telefonieren. Dann kommen Tipps für den Umgang mit schwierigen Telefonierern, so wie hier der Geschwätzige. Sie können mitbestimmen, zu welchem Typ Sie gern noch Informationen und Tipps hätten:

1. Umgang mit dem/der Rechthaberischen
2. Umgang mit dem/der Unentschlossenen
3. Umgang mit dem/der Aggressiven

Senden Sie mir eine Mail an [newsletter@ingra-akademie.de](mailto:newsletter@ingra-akademie.de) mit dem Hinweis, zu welchem Zeitgenossen Sie gern mehr Informationen hätten, um diese Menschen möglichst einfühlsam zu behandeln und damit Telefonate erfolgreicher zu gestalten. Wenn Sie sich nichts wünschen, suche ich mir was aus. Aber sagen Sie hinterher nicht, dass niemand Sie gefragt hat!

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## PC-TIPP



## EIN ELEKTRONISCHER ZETTELKASTEN FÜR IDEEN, INFOS UND UND UND

Erst mal der Link <http://www.scribblepapers.de.vu/> Und das verbirgt sich dahinter: Scribble Papers. Und das ist ein wirklich tolles Programm, eine sortierte „Krimskrams-Schublade“ auf dem PC. Hier die Information zu dem Programm von dem Entwickler, Jens Hötger, [Jens.Hoetger@gmx.de](mailto:Jens.Hoetger@gmx.de) .

Scribble Papers ist ein "Zettelkasten", in dem Sie schnell und unkompliziert Daten aller Art ablegen - und vor allen Dingen wieder finden - können. Dazu brauchen Sie nicht im Dateisystem Ihres Rechners bzw. Netzwerkes umherzuirren. Das Laden und Speichern der Daten wird Ihnen vollständig abgenommen. Scribble Papers nimmt Daten aller Art entgegen, sowohl eingegebene Texte als auch Grafiken (z.B. Screenshots), ganze Dokumente (beispielsweise Word- oder Excel-Dokumente), Verknüpfungen und Hyperlinks. Die Daten werden in Ordnern und Seiten organisiert. Für die Textformatierung stehen Ihnen die üblichen Funktionen wie freie Schriftwahl, Schriftfarbe, Textausrichtung und -eintrückung, Aufzählungszeichen etc. zur Verfügung. Scribble Papers ist Freeware, d.h. Sie können es kostenlos benutzen. Die Weitergabe des Programms ist ausdrücklich erwünscht! [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## GEFÜHLS-MANAGEMENT

### SELBSTSABOTAGE ADE!

„Selbstsabotage?“ werden Sie sich vielleicht fragen, „warum sollte man sich selbst sabotieren?“. Sollte man auch nicht, tun aber viele Menschen – und das völlig unbewusst, aber „erfolgreich“! Mit Selbstsabotage ist gemeint, dass ihr inneres System ein Verhalten bei Ihnen hervorruft, mit dem Sie sich letztendlich schaden. Wenn Sie sich selbst immer wieder Steine in den Weg legen oder das Gefühl haben, mit „angezogener Handbremse“ durchs Leben zu fahren, dann wirkt sehr wahrscheinlich Selbstsabotage bei Ihnen. Vielleicht klappen auch bestimmte Dinge in Ihrem Leben nicht, trotz größter Anstrengungen Ihrerseits.

Kennen Sie das Gefühl, mit angezogener Handbremse durchs Leben zu fahren? Oder vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass immer Sie die schwierigsten Kunden haben, dass der Chef immer an Ihnen rumnörgelt, dass die unfreundlichen Anrufer immer bei Ihnen landen, dass immer Sie den einzigen Kirschkern im Kuchen erwischen, dass ausgerechnet Ihnen immer die falschen Menschen über den Weg laufen?

Oder dass Sie an sich selbst arbeiten, Bücher lesen über den psychologischen Umgang mit sich selbst, vielleicht Seminare besuchen oder eine Beratung oder Therapie in Anspruch nehmen. Immer kommen Sie ein bisschen weiter – und trotzdem haben Sie letztendlich das Gefühl, bei einigen Themen oder Beziehungen auf der Stelle zu treten?

Selbstsabotage ist, wenn Ihr Bewusstsein und Unterbewusstsein nicht an einem Strang ziehen.

Dann bekommen Sie nicht das, was Sie wollen, vielleicht aber immer das, was Sie gerade nicht wollten.

Dies ist in der Regel völlig unbewusst und damit auch Ihrem bewussten Willen nicht so einfach zugänglich.

Das Thema Selbstsabotage ist so weit verbreitet und so oft die Ursache für viele Probleme mit sich selbst und in Beziehung zu anderen Menschen, dass ich dazu ein e-book geschrieben habe. Ein e-book ist ein Buch, das elektronisch vertrieben wird. Meist im Format PDF (wie dieser Newsletter, den Sie gerade lesen). Veröffentlicht habe ich das e-book bei active-books, dem Internet-Ableger des Junfermann Verlages. Dort können Sie es kostenlos herunterladen <http://www.active-books.de> oben rechts bei „Ich suche ...“ Nägler eintippen und schon sehen Sie meine vier e-books bei active-books. Selbstsabotage wie gesagt kostenlos.

Zurück zum Thema: So ein unbewusstes Selbstsabotageprogramm oder ein Glaubenssatz kann ganz schön hartnäckig sein und Energie kosten. Weitere kleine Beispiele aus dem Alltag sind: „Ich kriege sowieso nie einen Parkplatz.“, „Ich kann mir keine Namen merken.“, „Niemand hört auf mich.“, „Alle laden immer ihren Müll bei mir ab, ich bin ein richtiger seelischer Mülleimer für andere“ Sie haben vielleicht ein unbewusstes Programm, das Ihnen verbietet, erfolgreich zu sein, Ihre Leistung und Erfolg sichtbar werden zu lassen. Wie leicht oder schwer ist es damit wohl für Sie, im Beruf erfolgreich und anerkannt zu sein? Oder Sie haben einen Glaubenssatz, der es Ihnen unmöglich macht, eine glückliche Beziehung zu führen. Wie groß ist dann die Chance, in einer Beziehung zufrieden und glücklich zu sein? Solange Sie ein Sabotageprogramm für Ihr Thema haben, hilft es Ihnen oft nur wenig, darüber rationell

nachzudenken, zu reden, zu jammern, Bücher dazu zu lesen oder ein Seminar mit zu machen – das hilft alles nicht durchschlagend und andauernd.

Hans-Peter Zimmermann<sup>1</sup> beschreibt das überaus anschaulich:

*„Sie sind wie die Ameise auf dem Rücken des Elefanten: Sie wollen in Richtung Süden marschieren und der Elefant galoppiert gleichzeitig in Richtung Norden. Auch wenn Sie noch so wollen, Sie kommen nie nach Süden. Sie müssen Ihre Sabotageprogramme aufdecken und bis auf die Zellebene auflösen, dann erst kann sich der Erfolg wirklich mühelos einstellen. Ihr Bewusstsein und Ihr Unterbewusstsein sind wie siamesische Zwillinge. Solange die beiden gegeneinander spielen, gewinnen Sie keinen Blumentopf.“*

Die Fachwelt nennt das „Psychische Umkehrung“.

## Was ist Psychische Umkehrung?

Der Psychologe Callahan entdeckte dieses Phänomen in seiner psychiatrischen Arbeit mit Patienten. Roger Callahan<sup>2</sup> drückt es so aus:

*„Die Psychische Umkehrung (PU) ist vielleicht das bedeutendste, isoliert auftretende, grundlegende, dynamische Phänomen, das Einfluss auf Gesundheit, menschlichen Fortschritt, Glück und Erfolg hat. Es ist leicht zu verstehen und die Methoden zu seiner Auflösung sind leicht zu verstehen. ... Der Begriff „psychische Umkehrung“ wurde in erster Linie deshalb gewählt, weil dieser Zustand den „normalen“ Zustand der Motivation bei einer Person umzukehren schien – er schien dafür zu sorgen, dass die Person ihr Verhalten gegen ihre eigenen Interessen und zu ihrem eigenen Schaden ausrichtete.“ (Callahan in „Den Spuk beenden“, 2001, Seiten 74 und 75).*

Callahan unterscheidet vier Formen der psychischen Umkehrung. Zwei davon - die spezifische und massive Umkehrung - will ich hier skizzieren. Die *spezifische Umkehrung* kommt am häufigsten vor und ist begrenzt auf spezifische, klar definierte Lebenssituationen. Liegt die Umkehrung beispielweise für den Bereich „Computer“ vor, wirkt die Person nur in diesem Gebiet unfähig, aber kompetent in anderen. Die *massive Umkehrung* beeinflusst den Menschen in fast allen Lebensbereichen. Diese Menschen leiden oft unter einer negativen Lebenseinstellung und haben chronisch schlechte Laune. Methoden, Therapien, Gespräche, was auch immer, wird bei einem Menschen mit massiver Umkehrung nicht die beabsichtigte Wirkung haben können.

Ich halte die psychische Umkehrung in meiner Arbeit als Coach und Psychotherapeutin für so zentral, dass ich sie mit allen anderen Methoden kombiniere, die diesen Aspekt nicht berücksichtigen. Meine Erfahrung ist: Wenn jemand mit einem Ziel in meine Praxis kommt (z.B. einen erfolgreichen Vortrag halten zu können) und ich nicht überprüfe, ob dieses Ziel „klar“

---

<sup>1</sup> Hans-Peter Zimmermann ist Ex-Management-Trainer, Dr. der Klinischen Hypnose und Autor mehrerer Bestseller in den Bereichen Selbsthilfe, Erfolgs-Psychologie und Marketing. Er hat eine tolle! tolle! tolle! Website: <http://www.hpz.com>

<sup>2</sup> Dr. Roger J. Callahan, Ph.D., ist klinischer Psychologe und gilt nicht nur als der Gründer der Callahan Techniques® zur Trauma- und Phobienbehandlung. Viel weitreichender ist seine Entdeckung, dass sich mittels Akupunkturpunkten schnell und dauerhaft negative Gefühle, Traumata und schwere Phobien erfolgreich behandeln lassen.

ist oder ob eine psychologische Umkehrung dazu vorliegt, dann ist die eingesetzte Methode u. U. nicht so erfolgreich, wie sie sein könnte. Callahan dazu:

*„Dieses Gesetz der Umkehrung besagt, dass eine Person, die sich im Zustand (und es ist wirklich nur ein Zustand) der Umkehrung befindet, auf eine eigentlich effektive Behandlung nicht reagiert.“ (Callahan, ebenda Seite 177).*

Das Erkennen und Beheben der psychischen Umkehrung oder der unbewussten Selbstsabotage sind aus meiner Sicht für ein erfolgreiches Gefühls-Management unerlässlich. Wenn die Selbstsabotage behoben ist, werden nutzlose und fruchtlose Endlos-Wiederholungen überflüssig. Leichtigkeit bekommt ihren Platz in Ihrem Leben.

„So,“ könnte ich sagen, „jetzt wissen Sie ja Bescheid, schließlich habe ich Sie ja gerade darüber informiert, dass es so etwas wie Selbstsabotage überhaupt gibt und dass sie recht oft auftritt. Erkennbar ist sie eher an ihren Auswirkungen, denn darin, dass Sie als bekennender „Selbstsaboteur rumlaufen“. Stimmt. Grob informiert sind Sie jetzt. Nützt Ihnen das schon etwas? Wenn ja: herzlichen Glückwunsch. Wenn nein: in der nächsten ingra-Post geht's weiter. Oder Sie kommen am 16.10. zum Seminar. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## IN EIGENER SACHE

## TERMINE MEINER OFFENEN SEMINARE

DATUM	THEMA	ORT + PREIS
16.10.2004 10:00 – 17:00	<b>Selbstsabotage ade!</b> Kurzeinführung Kinesiologie - kinesiologischer Selbsttest - diese Glaubenssätze müssen positiv sein - Identifizieren von Selbstsabotage mit Selbsttest - Neutralisieren mittels Umkehrpunkt - so geht's weiter für Sie zu Hause	<b>Hildesheim</b> 98,- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
20.11.2004 10:00 – 17:00	<b>EFT – Klopfen Sie sich frei!</b> Theoretische und praktische Einführung in kinesiologische Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques) - kinesiologischer Selbsttest - Psychische Umkehrung – Anwenden an eigenen Themen - Hinweise zur weiteren Selbstanwendung	<b>Hildesheim</b> 98,- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken

So, das sind meine letzten Termine für dieses Jahr was die Veranstaltung offener Seminare betrifft. Vorträge zu EFT halte ich dieses Jahr noch in Hildesheim und Walsrode. Wenn Sie mehr Informationen möchten, kontaktieren Sie mich bitte. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## LINKS

### DAS DINGS MIT DEN LINKS: ONLINE-KURS FÜR EXISTENZGRÜNDERINNEN

Hier ein Tipp für alle, die sich für Informationen zur Existenzgründung interessieren: Hinter <http://www.gruenderinnen.de> verbirgt sich das Zentrum für Unternehmensentwicklung der FH Karlsruhe. Dort gibt es einen guten Online-Kurs speziell für Frauen, der auch kostenlos als CD-Rom zur Verfügung gestellt wird. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## Impressum

- | Die ingra-Post wird unter der ISSN-Nr. 1614-5704 bei dem Nationalen ISSN-Zentrum für Deutschland / Die Deutsche Bibliothek geführt.
- | Wenn Sie die ingra-Post **abonnieren** wollen, dann senden Sie mir eine Mail an [newsletter@ingra-akademie.de](mailto:newsletter@ingra-akademie.de) mit dem Stichwort „anmelden“.
- | Wenn Sie die ingra-Post weiterempfehlen möchten, geben Sie bitte meine e-Mail-Adresse oder den Newsletter weiter. Oder Sie senden mir die Kontaktdaten an [newsletter@ingra-akademie.de](mailto:newsletter@ingra-akademie.de). Allerdings sollte der Empfohlene eingewilligt haben.
- | Wenn Sie die ingra-Post **abbestellen** wollen, dann senden Sie mir ebenfalls eine mailto [newsletter@ingra-akademie.de](mailto:newsletter@ingra-akademie.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 Anfang Dezember 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. 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 ...

### PROBLEME BETRACHTEN – DIESE FRAGEN ERWEITERN DEN BLICKWINKEL

Ich schließe nahtlos an das Thema der letzten ingra-Post an. Dort ging es um die erste von drei Fragen, nämlich um den „worst case“, den schlimmsten anzunehmenden Fall. Hier jetzt alle drei Fragen, die uns innerlich stärken können, wenn wir ein Problem betrachten.

1. Was ist das **Schlimmste**, das passieren könnte?
2. Was ist das **Beste**, was passieren könnte?
3. Was ist das **Wahrscheinlichste**, das passieren könnte?

Wenn sie optimistisch sind, laufen Sie evtl. Gefahr, bestehende Schwierigkeiten zu verniedlichen, zu ignorieren oder zu verdrängen. Wenn Sie eher der pessimistische Typ sind, sehen Sie vielleicht alles schlimmer, als es ist. Beide Positionen sind nicht wirklich hilfreich.

1. Bei „Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?“ malen Sie ruhig schwarz und bedenken Sie alle negativen Eventualitäten.
2. Bei „Was ist das Beste, was passieren könnte?“ dürfen Sie Ihre rosa Brille aufsetzen und Ihr Problem oder eine mögliche Lösung mit Wohlwollen betrachten.
3. Bei „Was wird wahrscheinlich passieren?“ versuchen Sie das Problem mit realistischen Augen zu überprüfen.

Durch die wechselnden Blickwinkel verlieren ihre Gedanken normalerweise ein wenig die Macht über Ihre Gefühle und Sie können so eine ausgewogenere Entscheidung treffen. Probieren Sie diese drei Fragen bei der nächsten Problemstellung einmal aus. Sie werden sehen, dass Sie durch diese Fragen stärker werden.

In Anlehnung an Ralf Senftleben <http://www.waswillich.de/contact/index.html> und andere, die nicht mehr zu benennen sind.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)