

# ingra-Post

Themen rund um Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation und Gefühls-Management von

Wera Nägler

www.ingra-akademie.de

Ausgabe 7 | 2. Januar 2005

Sind Sie gut in 2005 angekommen,  
geschätzte Leserin, geschätzter Leser?

Vielleicht schon mit Schwung dabei, gedanklich oder in der Realität einige Veränderungen und Neuausrichtungen zu schaffen? Vielleicht mehr innere Ruhe zu üben, mehr ehrliche Kontakt mit geliebten Menschen zu pflegen? Von einigen Personen in meinem Bekanntenkreis höre ich, dass sie die Zeit nutzen, um ihre Wohnungen zu verschönern, umzustellen, neu zu ordnen. Das geht mir gerade ähnlich. Also mal wieder eines meiner Lieblingsbuchempfehlungen loslassen: Karen Kingston: Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags.

Denn wenn wir das Falsche und Unnötige in unserem Leben horten, bleibt kein Platz mehr für das Wesentliche unseres Lebens. Was ist in Ihrem Leben überflüssig (geworden)? Was ist wesentlich und wichtig für Sie? Was wollen Sie in Ihrem Leben erreichen? Was ist Ihnen wirklich wichtig? Was gibt Ihrem Leben einen Sinn? Was bringt Ihnen Frieden und Zufriedenheit? Was macht Ihnen Spaß und Freude?

Was macht Ihnen das Herz leicht und weit?

Herzliche Grüße mit allem, was Sie sich persönlich wünschen und dann noch einen „Sahneklecks“ obendrauf wünscht Ihnen

Ihre Wera Nägler

## Inhalt

[Übung der Woche: Immunsystem stärken](#)

[Blüten-Ecke: Optimistisch in die Zukunft](#)

[Grundregeln beim Telefonieren](#)

[PC-Tipp: Schriftart bei PowerPoint ändern](#)

[Aus meinen Seminaren:](#)  
- Präsentation - Die Kunst der Visualisierung  
- MKA in onkologischer Praxis in Lehrte  
- Zeitmanagement und Büroorganisation

[Gefühls-Management: Wie hebt man Selbstsabotage auf?](#)

[Termine meiner offenen Seminare](#)

[Hilfreiche Links: Gratis-Nachrichten auf den PC](#)

[Zu guter Letzt: Checken Sie Ihre guten Vorsätze](#)

## ÜBUNGS-PLATZ

### ÜBUNG – EIN MUDRA ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Was Mudras oder Fingermodi sind, habe ich ja bereits in der letzten ingra-Post vorgestellt. Deshalb hier gleich knackig zur nächsten Fingerhaltung: Immunsystem. Gerade jetzt in der erkältungsstarken Zeit ist dieses Mudra vielleicht auch gut zur Prävention. Es ist eine einhändige Übung, also besonders gut geeignet, um sie beispielsweise unauffällig bei Besprechungen oder beim Fernsehschauen zu halten und damit so ganz nebenbei und ohne weitere gute Vorsätze etwas für die Gesundheit zu tun.



**Beschreibung:** rechte Hand, Daumen und Ringfinger zusammen, Zeigefinger auf erstes Daumengelenk

**Zeit:** 3 Minuten, 6 x täglich, 2 Minuten Mindestabstand

Ein starkes Immunsystem ist die Grundlage für eine stabile Gesundheit. Dieser Modus hilft, das Immunsystem zu unterstützen. Er kann bei allen Imbalancen und Krankheiten wie Erkältungen, Atmungsproblemen, die auch mit dem Immunsystem zusammenhängen, verwendet werden (vgl. Kim da Silva, Gesundheit in unseren Händen, Seite 138). [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## BLÜTENECKE

## SUNSHINE WATTLE – POSITIVE ZUKUNFTSERWARTUNG

Ich finde ja nach wie vor, dass in Deutschland eine negative und pessimistische Grundhaltung herrscht. Sicher gibt es auch Gründe für diese Haltung – aber in dem Ausmaß?! Meist hört man doch nur, was nicht stimmt, was früher besser war, was in der Zukunft sowieso nichts werden wird ... Grundpessimismus und Grundskeptizismus scheinen zur Gewohnheit, die Suche nach dem Schönen und dem Positiven anstrengend oder gar nicht mehr möglich zu sein.

*„Was wir heute sind, entstammt unseren Gedanken von gestern, und unsere heutigen Gedanken erschaffen unser Morgen; unser Leben ist das Ereignis dessen, was unser Geist erschafft.“ – Buddha*

Sunshine Wattle hilft, Schönheit und Freude der Gegenwart anzunehmen und auf die Möglichkeiten der Zukunft zu vertrauen. Sie ist geeignet für Menschen, die in der Vergangenheit eine schlimme Zeit und schlechte Erfahrungen erlebt haben und darin noch feststecken. Sie übertragen die negativen Erwartungen der Vergangenheit auf die Gegenwart. Wenn das geschieht, fehlt auch die Hoffnung, dass sich in der Zukunft irgendetwas ändern kann. Sie erwarten von der Zukunft nur weitere Kämpfe und Niederlagen und sehen nur Trostlosigkeit, harte Zeiten und neue Enttäuschungen.

Das bedeutet nicht, dass Sie jetzt alles schön und rosarot reden sollen. Sunshine Wattle hilft ihnen, die Dinge aus anderer Perspektive zu sehen. Die Essenz hilft, Schönheit, Freude und Begeisterung in der Gegenwart zu erkennen und eine optimistische Einstellung zur Zukunft einzunehmen. Es ist die Chance, sich einer schlechten Erfahrung in der Vergangenheit bewusst zu sein, mit der Möglichkeit, dass es jetzt anders ausgehen kann.

Sunshine Wattle kann man einnehmen, wenn das Leben zeitweise schwierig wird, wenn nichts zu gelingen scheint oder einem das Leben als ein einziger Kampf erscheint. Menschen, die der „guten, alten Zeit“ nachträumen benötigen eine andere Essenz („Sundew“). Sunshine Wattle-Typen halten die Vergangenheit ganz und gar nicht für schön und glücklich. Die Blüte ist ausgezeichnet für Menschen mit Geldsorgen, die glauben, dass sich ihre Situation nur verschlechtert. Sunshine Wattle kann die Sichtweise verändern und zu neuem oder wieder gefundenem Optimismus verhelfen. Oft ist es so, dass mit einer neuen Einstellung und neuer Lebensfreude sich Geldprobleme mildern oder wie von allein erledigen.

Zum Abschluss noch die Affirmationen<sup>1</sup>, die Ian White in seinen Bush-Blüten-Büchern als Empfehlung passend zu der jeweiligen Blüte anfügt. Für Sunshine Wattle sind dies:

*Ich lasse meine Vergangenheit los und erkenne die schönen Seiten des Lebens.*

*Ich lebe vollständig und voller Freude im Jetzt.*

*Ich denke voller Optimismus an das Leben und die Zukunft.*

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

<sup>1</sup> Affirmationen sind positive Aussagen, die dem Unterbewusstsein helfen, eine neue Richtung einzuschlagen oder bestimmte Ziele leichter zu erreichen. Sie können die Affirmation auswählen, die Sie am meisten anspricht und bei der Einnahme von Sunshine Wattle laut oder leise sprechen oder aufschreiben.

# ingra-Post

Themen rund um Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation und Gefühls-Management von  
Wera Nägler

www.ingra-akademie.de

Ausgabe 7 | 2. Januar 2005

SERIE (TEIL 7)

## GRUNDREGELN BEIM TELEFONIEREN UMGANG MIT AGGRESSIVEN ANRUFRERN

Zum Abschluss wurden Tipps für den Umgang mit den aggressiven Zeitgenossen unter uns gewünscht. Dieser Typ ist recht leicht zu erkennen:

- überheblich, oft auch rechthaberisch, auf jeden Fall fühlt er sich „voll im Recht“
- offensiv hartnäckig
- ungerecht, oft beleidigend, auch persönlich beleidigend
- laut, polternd, unterbrechend
- ...

Wenn Sie jetzt „zurückballern“ was das Zeug hält, eskaliert die Situation immer mehr. Erreichen Sie so Ihr Ziel? Rachegefühl befriedigt – Kunde verloren?

Die schwierigere, aber professionell korrekte „Behandlung“ wäre die folgende:



- Ruhe bewahren – nichts persönlich nehmen
- Ruhe bewahren – nichts persönlich nehmen
- Ruhe bewahren – nichts persönlich nehmen
- interessiert zuhören
- Ich-Botschaften senden („Ich kann gut verstehen, dass Sie ...“)
- objektiv bleiben
- Sachliches von Persönlichem trennen
- Abwehrsignale vermeiden („Was denken/bilden Sie sich eigentlich ...?“)
- keinen Gegenangriff starten
- keinen Widerspruch leisten
- keine Kritik üben

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

PC-TIPP



## POWERPOINT – SCHRIFTART EINER KOMPLETTEN PRÄSENTATION ÄNDERN

Wie Sie bei PowerPoint schnell die Schriftart in einer fertigen Präsentation austauschen, lesen Sie in diesem Tipp (gilt für PowerPoint 97/2000/2002/2003).

Sie haben Ihre Präsentation erstellt, möchten nun aber statt der Schriftart "Times New Roman" lieber die Schriftart "Arial" verwenden? Das geht schneller als Sie vielleicht vermuten:

- o Öffnen Sie die gewünschte Präsentation und klicken Sie auf ein Textobjekt, das die Schriftart "Times New Roman" enthält.
- o Rufen Sie im Menü „Format das Thema "Format-Schriftarten ersetzen" auf.
- o Im Dialogfenster "Schriftarten ersetzen" wählen Sie im oberen Dropdown-Listefeld "Ersetzen" die alte Schriftart "Times New Roman".

- Wählen Sie nun im Dropdown-Listefeld "Durch die gewünschte Schriftart" "Arial" aus und klicken Sie anschließend auf die Schaltfläche "Ersetzen".
- Bestätigen Sie das Dialogfenster mit Schließen.

Alle Textobjekte, die bisher in der Schriftart "Times New Roman" gesetzt waren, erhalten jetzt auf einen Schlag die neue Schriftart "Arial".

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

### AUS MEINEN SEMINAREN

## PRÄSENTATION: DIE KUNST DER VISUALISIERUNG

Zur Mitarbeiterfortbildung des Landesverbandes der Volkshochschulen Hannover standen zwei Hauptthemen auf dem Programm. Die Kunst der Visualisierung generell. Und dann die spezielle Umsetzung der gelernten Visualisierungsrichtlinien mit dem EDV-Programm PowerPoint. Die Kenntnisse der Teilnehmenden waren sehr unterschiedlich, am meisten profitierte von dem Seminar, wer sich noch nicht näher mit Visualisierung beschäftigt hatte und PowerPoint noch nicht kannte. Hier drei Stimmen aus dem Seminar von Trainerinnen und Trainern:

Blauäugig in die Visualisierung hineingegangen ...

Große Augen weil

- | interessantes Thema
- | teilnehmerorientiert aufbereitet
- | lernen in sehr angenehmer Atmosphäre
- | viel mitgenommen
- | PowerPoint mach Spaß - auch als Greenhorn.

Kleine Augen weil

- | jede Menge Infos, jede Menge Spaß.

Augen zu weil

- | jetzt zu müde ...

sagt **Claudia Krampner**, Rodenberg.

Sehr informativ und professionell, hat obendrein viel Spaß gemacht.

(Der Vorstellungs- und Einleitungsteil könnte etwas kürzer sein).

sagt **Renate Nazan**.

**Dieter Gentzel** schrieb diese Rückmeldung:

- | gut strukturiert aufgebaut
- | Grundlagen für den Aufbau von Folien/Präsentationen hast du gut über den Kurs erarbeiten lassen. Alle waren involviert und aktiv.
- | in der Kürze der Zeit ist viel Stoff rüber gekommen.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## SICH EINE ATEMPAUSE GÖNNEN MIT DER MEDITATIVEN KUNST- UND ATEMTERAPIE

Sich eine Atempause gönnen - das ist wichtig für uns alle. Zur Ruhe kommen, zu sich selbst finden, sich selbst ausdrücken können, Gleichgesinnte treffen. Das ist etwas, wonach die meisten Menschen eine Sehnsucht haben. Die Patienten und Patientinnen einer onkologischen Praxis in Lehrte können sich mit der MKA (Meditative Kunst- und Atemtherapie) eine Atempause von und mit ihrer Krebserkrankung nehmen. Sich auf die eigenen Kräfte besinnen und den inneren Ruheort finden, das ist mit MKA möglich. Und fast von allein entstehen Bilder, die eigene Themen widerspiegeln und doch Kraft und Mut machen.

**Konny Niemeyer** sagt dazu:

MKA bei Wera Nögler ? Jedes Mal ein Highlight!

Ich erlebe Entspannung pur und bin fasziniert von den Bildern, die entstehen.

Besonders gut gefallen mir Weras Klarheit und die Strukturiertheit der Stunden, aber auch die wohltuende Atmosphäre, in der keinerlei Druck entsteht. Und so ganz nebenbei lerne ich mich selbst immer besser kennen. Die MKA-Stunden sind für mich ein Kraftquell und ich freue mich auf das nächste Mal. Schade, dass es schon bald die letzten Stunden sind. Aber vielleicht gibt es ja eine Fortsetzung?



Dies ist eine kleine Auswahl an entstanden Bildern (Aquarell, ca. 50 x 70 cm). Weitere Fotos sind auf meiner website <http://www.ingra-akademie.de/index.php?ac=stimmen> zu sehen. Eine Bilderausstellung erfolgt auch in der Facharztpraxis in Lehrte. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## "FiLa"-FRAUEN NEHMEN SICH ZEIT FÜR DIE ZEIT

**Antje-Redeker-Pommerehne**, Arbeitskreis Frauen in der Landwirtschaft - AK FiLa's, erläutert, was sich hinter FiLa verbirgt.

**Wer sind die FiLa's ?** Der AK FiLa hat sich im September 1999 gegründet. Wir sind eine Gruppe junger Frauen, die Mitverantwortung im (eigenen) landwirtschaftlichen Betrieb tragen (als Ehefrau, Partnerin, Eigentümerin, durch Direktvermarktung, etc.). Die ca. 60 Mitglieder kommen aus dem Großraum Hildesheim. Das Durchschnittsalter beträgt ca. 35 Jahre.

**Unsere Ziele:** Durch Erfahrungsaustausch, den Besuch fachspezifischer Vorträge und Exkursionen und den Kontakt mit Gleichgesinnten und interessierten Gästen wollen wir die Aufgabenvielfalt im landwirtschaftlichen Betrieb meistern.



Meine Empfehlungen sind

| Energetische Techniken wie

- Psycho-Kinesiologie nach Dr. Klinghardt, dessen Konzept ausgesprochen ganzheitlich und gründlich ist und auch alle Zeitebenen einschließlich Kindheit und frühere Leben berücksichtigt. Ausgewählte Aspekte seiner Arbeit kommen auch meinen Klienten zugute.
- BSFF – Be set free fast, was sinngemäß bedeutet "wenn es gesetzt ist, wirkt es schnell", eine rein mentale Technik. Sie ist für mich derzeit eine der wirkungsvollsten und schnellsten Techniken und daher bei Geeignetheit eine meiner bevorzugten Techniken. In den Ausgaben 4 und 5 der ingra-Post habe ich BSFF bereits vorgestellt.
- EFT – Emotional Freedom Techniques, eine kinesiologische Klopftechnik nach Gary Craig, die sofort von meinen Klienten eingesetzt werden kann. Auch hierüber habe ich in früheren Ausgaben bereits viele Informationen, Links und Buchhinweise gegeben.
- TFT – Thought Field Therapy, hochwirksame von Roger J. Callahan entwickelte Trauma- und Phobientechnik (alle anderen existierenden Klopftechniken beruhen auf Callahans Forschung).
- Feeling Dissolve – Gefühlslösen nach Maud Nordwald Pollock (s. ingra-Post Nr. 3 oder entsprechende Buchempfehlung).
- TAT – Tappas Accupressure Technique – dies ist eine ganz einfache, aber wirkungsvolle Arbeit, ebenfalls aus den USA. In einer der nächsten Ausgaben der ingra-Post stelle ich das TAT vor.

| NLP - Neurolinguistisches Programmieren, nach Bandler und Grinder berücksichtigt u.a. in der Time-Line-Arbeit auch die Zeitlinie und hebt damit Selbstsabotageprogramme oftmals auf.

| Hypnosetechnik, auch ein weites Feld, das sehr erfolgreiche Wege kreiert.

| ...

Meine subjektive Aufzählung ist an dieser Stelle beendet, es gibt aber noch eine Menge anderer, ebenso Erfolg versprechender Techniken. Informieren Sie sich entsprechend weiter.

### **Was können Sie allein, wann benötigen Sie professionelle Unterstützung?**

Grundsätzlich sind alle vorgenannten Techniken Behandlungsmethoden. Eingesetzt werden sie beispielsweise von Psychologen, Psychotherapeutinnen, Trainerinnen, Coaches, Beraterinnen, Gesundheitspraktikern, Heilpraktikerinnen etc.

Einige Techniken sind darüber hinaus geeignet bzw. explizit entwickelt als Selbsthilfetechnik. Dies sind: BSFF, EFT, Feeling Dissolve, TAT.

# ingra-Post

Themen rund um Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation und Gefühls-Management von

Wera Nägler

www.ingra-akademie.de

Ausgabe 7 | 2. Januar 2005

Das heißt, Sie brauchen **professionelle Unterstützung**

- | zum Erlernen der Techniken,
- | evtl. bei schwierigen und/oder komplexen Themen und/oder
- | wenn Sie allein nicht weiter kommen.

Dies kann durchaus im Wechsel erfolgen. Beispielsweise Technik erlernen – Themen alleine mit der Technik bearbeiten – an schwierigen Punkten eine/einige Sitzungen nehmen – allein weiter arbeiten. Oder die Variante: Technik erlernen – zum Einstieg die schwierigen Themen in Sitzungen bearbeiten – allein weiter arbeiten. Ich kann Ihnen nur empfehlen, die Latte für „ich muss da allein durch“ nicht zu hoch zu hängen. Denn wir haben alle unsere blinden Flecken, treten auf der Stelle, drehen uns im Kreis, sind unglaublich aktiv und mit inneren Prozessen beschäftigt – und kommen in Wahrheit oft nicht einen Millimeter weiter. Da kann ein Profi mit entsprechenden Techniken Ihnen in kurzer Zeit oft mehr Möglichkeiten eröffnen, als Sie das selbst könnten.

Oder lebensnäher ausgedrückt: Ihr Auto geben Sie in die Werkstatt, sogar regelmäßig zur Inspektion (wenn es also noch nichts hat, alles tadellos funktioniert, rein zur Vorsorge).

Und Ihr Seelenleben? Wie halten Sie es damit?

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## IN EIGENER SACHE

### TERMINE MEINER OFFENEN SEMINARE

DATUM	THEMA	ORT + PREIS
12.2.2005 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 - „Schnuppern“ in EFT – so geht's weiter für Sie zu Hause	<b>Hildesheim</b> 98,- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
12.3.2005 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

Wer nähere Informationen erhalten oder sich anmelden möchte, kontakte mich bitte. Ebenso wenn Sie an einem Einzel-Coaching interessiert sind.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

# ingra-Post

Themen rund um Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation und Gefühls-Management von

Wera Nägler

[www.ingra-akademie.de](http://www.ingra-akademie.de)

Ausgabe 7 | 2. Januar 2005

## LINKS

### DAS DINGS MIT DEN LINKS – NACHRICHTEN TÄGLICH FRISCH AUF DEN PC

Wer immer auf dem Laufenden sein will, kann sich von Klipfolio gratis Nachrichten auf den Desktop übermitteln lassen - von Politik über Sport bis Wetter und in einer auf persönliche Vorlieben zugeschnittenen Auswahl. Dazu nutzt das Programm über 1.000 Newsportale in aller Welt, darunter auch deutsche Vorzeige-Anbieter wie die Tagesschau oder den „Spiegel“.

Standardmäßig sind internationale Quellen eingestellt, die sich aber deaktivieren lassen. Ein Tipp: Über *Preferences, Text, Language* ist eine deutsche Sprachdatei für Klipfolio auswählbar.

Betriebssystem ab Windows 98

Sprache Deutsch

Größe 580 Kilobyte

Adresse [www.klipfarm.com</dereferer.do?dest=http%3A%2F%2Fwww.klipfarm.com>](http://www.klipfarm.com/</dereferer.do?dest=http%3A%2F%2Fwww.klipfarm.com>)

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## 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 „ingra-Post 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 März 2005.

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 ...

## CHECKEN SIE IHRE GUTEN VORSÄTZE MIT DER 72-STUNDEN-REGEL

Kennen Sie auch solche Gedanken wie "Ich müsste/sollte eigentlich ..."? Ich müsste eigentlich ... gesünder leben, mehr Sport zum Ausgleich treiben, mal gründlich entrümpeln, weniger arbeiten, eine Fortbildung machen, mich endlich mal wieder bei Person XY melden usw. usw. Vielleicht haben Sie sich gerade jetzt zum Beginn des neuen Jahres ja auch eine gedankliche oder schriftliche Liste erstellt, mit Dingen, die Ihnen wichtig sind und die Sie gern erledigen oder verändern möchten? Oder haben Sie eine Menge Unerledigtes in das neue Jahr „gerettet“?

Räumen Sie diese wenig hilfreichen Vorsätze auf! Prüfen Sie mithilfe der 3-Schritte-Frage, ob ein Vorsatz für Sie wirklich relevant ist - und vor allem, ob eine Umsetzung jetzt und heute realistisch ist. Denn die 72-Stunden-Regel besagt einfach: Beginnen Sie alles Neue, was Sie sich vornehmen, spätestens innerhalb von 72 Stunden nach dem ersten Vorsatz.

Die 3-Schritte-Frage lautet ganz einfach:

**"Wie müssten die ersten drei konkreten Schritte aussehen, um diese Absicht in die Tat umzusetzen?"**

Und zwar in Kombination mit folgender Faustregel:

- ▶ der erste Schritt sollte innerhalb von acht Stunden
- ▶ die anderen zwei Schritte innerhalb von 72 Stunden umgesetzt werden.

Wenn Sie die ersten drei Schritte festlegen können und die Umsetzung realistisch erscheint, dann: Tun Sie es! Und zwar sofort. Nach dem dritten Schritt planen Sie die nächsten drei kleinen Schritte. Wenn Ihre Absicht diesen Check jedoch nicht übersteht, dann streichen Sie sie. Denn: Folgt dem guten Vorsatz nicht innerhalb von drei Tagen eine erste Aktivität, dann wird er mit größter Wahrscheinlichkeit zu einem der berüchtigten "Man müsste mal"-Vorsätze. Vielleicht ist die Sache für Sie einfach nicht - oder zumindest jetzt noch nicht - relevant genug. Werfen Sie auf diese Weise lähmenden Ballast ab, und konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Sie wirklich ändern können.

Viel Spaß im neuen Jahr mit Ihren guten Vorsätzen!

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)