

Anti – Teufelchen – Liste

TIPP 1

Ich unterhalte mich auch gerne mit meinen inneren Stimmen, gebe ihnen Namen und lade sie zu einer inneren Konferenz ein. So wie du schreibst, wollen sie mich ja beschützen. Ich frage sie dann, was sie noch brauchen, damit ich starten kann, oder was im schlimmsten Fall passieren könnte. Oder ich erzähle ihnen, was ich schon alles erreicht habe und das ich den nächsten Schritt auch schaffen kann. (Monika | Motivation, Coaching und Mentaltraining von <http://praxis-monika-schiessler.de/>)



TIPP 2

Immer, wenn ich ins Zweifeln komme, dann sagt die Stimme bei mir ganz laut: Die nehmen dich doch eh nicht ernst! (Ich bin in meinem Bereich ziemlich jung im Vergleich zu allen anderen) Inzwischen mache ich es dann so, dass ich mir drei Situationen überlege, in denen das nicht so gewesen ist. Die finde ich tatsächlich ziemlich schnell und dann nimmt mir das auch die Angst. (Resa)



TIPP 3

Wenn da ein Teufelchen sitzt und mich "schützen" oder stoppen will, dann liegt da eine große Sache vor mir. Diese Sache bedeutet ein Risiko, ist ein Wagnis. Das tolle: wenn ich mich traue und die Aufgabe gut angehe, dann ist der Gewinn riiiiieesig. Je größer das Wagnis, desto größer der Gewinn.

Das ist dieses sich aus der Komfortzone rausbewegen und wachsen.

Daher ist das Teufelchen durchaus willkommen. Sobald es sich meldet merke ich, da ist etwas, das ungeheures Potential beinhaltet. :-)

Das tolle: wenn man sich dann traut und wächst nimmt man es zukünftig immer leichter mit dem Teufelchen auf.

Und wenn es mal schief geht und das Wagnis misslingt? Daraus lernen, beim nächsten Mal besser machen und wieder versuchen! (Andrea I Strukturstrategin und Coach von <http://www.andreagiesler.de/>)



TIPP 4

Mein Teufel hat einen Namen bekommen: Er heißt Eberhard. So kann ich mich besser mit ihm auseinandersetzen, weil er konkreter ist. Mir fällt es immer leichter zu sagen: "Eberhard, halt die Klappe!" (Peter)



TIPP 5

Ich nehme mir auch immer kleine Schritte vor, wenn mich ein großes Ziel zu sehr beeindruckt. 😊 (Linda I Schaff´ dir deine finanzielle Freiheit von <http://mymoneymind.de/>)



TIPP 6

Die Walt-Disney-Methode funktioniert bei mir ganz gut. Da gibt es den Visionär, den Realist und eben das Teufelchen.

*„There were actually 3 different Walts: the dreamer, the realist and the spoiler.“
(Walt Disney)*

Zuerst der Träumer: Ideen sammeln, Visionen ausmalen, keine Bewertung

Dann der Realist: Träume greifbar machen und in Arbeitsschritte aufteilen. Praktisch denken.

Jetzt kommt der Teufel: Den kennst du ja ;-). Bring ihm bei, dass die Kritik sachlich sein muss.

Und dann? Leg los! (Oliver)



TIPP 7

Setze dir klare Ziele (SMART!) und teile sie in viele kleine To Dos auf, die max. ein bis zwei Stunden Zeit in Anspruch nehmen und die du dann abhaken kannst. Arbeite auch mit „halben Haken“, wenn du eine Aufgabe gestartet hast, aber doch noch nicht fertig bist, oder z.B. auf eine Rückmeldung warten musst etc. So weißt du, dass du dran bist – und bei halben Haken kannst du auch viel mehr davon machen! ☺
(Simone | Online-Trainings selbst erstellen von www.simoneweissenbach.com)



TIPP 8

Ich habe letztens von der WOOP-Methode gelesen (Marcella):

W – Wünsch ´ dir was. (**W**ish) Was ist dein Ziel?

O – Stell dir vor, du hast dein Ziel schon erreicht. Wie ist das Gefühl? (**O**utcome)

O – Was könnte schief laufen? So bist du vorbereitet und es ist nicht so schlimm wenn es tatsächlich passiert. (**O**bstacles)

P – Mach ´ einen Plan! (**P**lan)

PS: Da gibt es sogar eine App zu:
www.wooptoandthroughcollege.com

