

Verhaltensmethoden

Dieses Dokument ist eine Zusammenfassung über die Methoden zur Verhaltensveränderung.

1. Benenne deine eigenen Ziele

Viele sind mit der Zeit so daran gewöhnt, sich im System zu bewegen, dass sie verlernt haben, über ihre eigenen Wünsche und Ziele nachzudenken und sie zu formulieren.
 Wenn du selbst an diesem Punkt angekommen bist, kannst du Folgendes tun.

1. Gehe vom Schlechtesten aus!



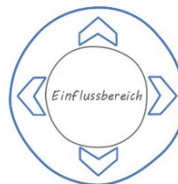
Schreibe alles auf, was dich stört, was du für Probleme hast, was dir ein schlechtes Gefühl verursacht oder welche Situationen du als erniedrigend empfindest.
 Geh alle deine Lebenslagen durch und lass es einfach raus!

2. Schreib die Dinge so auf, wie sie sein sollten!



Wenn du dann deine Liste aus Punkt 1 vor dir hast, schreibst du zu jedem Thema die Dinge so auf, wie sie sein sollten. Du wirst währenddessen wahrscheinlich feststellen, dass manche Wünsche zusammengehören. Kombiniere sie, wenn du möchtest. Sei einfach frei bei der Ausführung deiner eigenen Wünsche.
 Denke nicht an die Vorgaben, die andere machen.

3. Formuliere die Wünsche in Ziele um!



Während du dir jeden einzelnen Wunsch anschaust, überlegst du dir, welchen Einflussbereich du hast oder haben möchtest, um dir diesen Wunsch zu erfüllen. Und genau dieser Einflussbereich ist dann dein Ziel.
 Dieses Ziel schreibst du dann auch so daneben. Auch hierbei wirst du feststellen, dass manche deiner Ziele wieder zusammengehören. Kombiniere sie, wenn du möchtest.

2. Das Wichtigste kommt immer zuerst

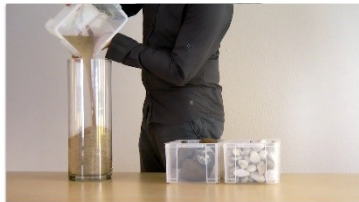
*Wir wenden einen großen Teil unserer Lebenszeit für Dinge auf, die keiner braucht.
 Wenn du Probleme mit deiner Zeit hast, kannst du Folgendes tun.*



Das große, leere Gefäß auf der linken Seite soll die Zeit darstellen, die dir am Tag zur Verfügung steht.

In den drei Boxen rechts davon sind alle deine Aufgaben enthalten, die du durchführen musst.

So machen es die meisten...



Der Sand steht für die kleineren, regelmäßigen, aber nicht ganz so wichtigen Aufgaben.

Dazu gehören zum Beispiel Nachrichten lesen, E-Mails bearbeiten, Telefonanrufe tätigen, soziale Netzwerke pflegen und so weiter.



Die kleinen Steine stehen für die regelmäßigen Aufgaben.

Das Vorbereiten der Arbeit, das Durchführen von Besprechungen, Ordnung und Sauberkeit, Unterweisungen, Arbeitswege und so weiter.

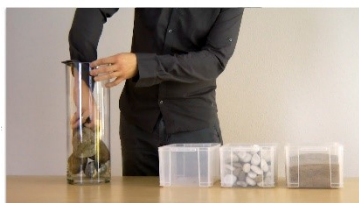


Die großen Steine stehen für die unregelmäßigen und zumeist wirklich wichtigen Aufgaben.

Diese wichtigen Aufgaben beziehen sich stark auf die eigenen Ziele, Wünsche oder auch Karriereplanungen.

Es passen nicht alle großen Steine in das Gefäß (Zeit) rein.

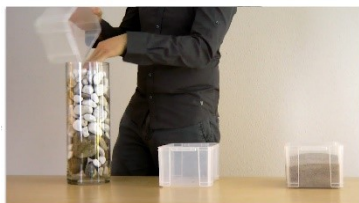
So solltest du es machen...



Fange mit den wichtigsten Aufgaben an (große Steine). Diese haben mit unseren eigenen Zielen zu tun.

Wir lassen uns nicht von irgendwelchen Nachrichten oder nicht relevanten Problemen ablenken.

Das Wichtigste kommt immer zuerst.



Deine regelmäßigen, kleineren Aufgaben haben sich an deine großen Aufgaben anzupassen und nicht andersherum..



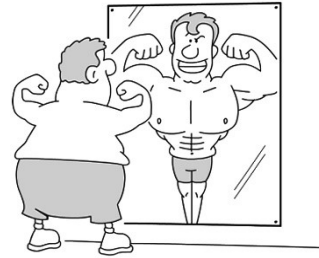
Nachrichten lesen, E-Mails bearbeiten, Telefonanrufe oder Pflege der Sozialen Netzwerke sind Nebensächlichkeiten, die gegen Ende des Tages erledigt werden können.

Wenn du diese Aufgaben auch so behandelst, passiert auf einmal das große Wunder: alle großen und kleinen Steine und der gesamte Sand passen in das Gefäß (Zeit) rein.

3. Der 5 Minuten Trick

*Es gibt ein Verhalten, das dadurch gekennzeichnet ist, dass wir wichtige Aufgaben immer wieder vor uns herschieben.
 Wenn du dieses Problem hast, kannst du Folgendes tun.*

Das häufigste Problem bei der Erledigung einer Aufgabe ist nicht die Durchführung selbst, sondern das Beginnen der Aufgabe.



Der Trick besteht darin, dass du die Aufgabe nur 5 Minuten lang durchführst und danach wieder aufhören kannst.

Wenn du die ersten 5 Minuten geschafft hast, führts du die Aufgabe meist ganz automatisch weiter.



4. Freies Sprechen

*Die meisten Personen haben ein Problem damit vor 20, 80, 500 oder auch 1.000 Personen zu sprechen.
 Wenn du auch dieses Problem hast, kannst du Folgendes tun.*

Rede so, wie es deinem Charakter entspricht und nicht so, wie andere meinen, dass du reden musst. Versuche nicht es allen recht zu machen, sondern konzentriere dich auf dein Ziel.



Nutze die Methode ttt - touch, turn, talk.

Als erstes berührst du die Tafel mit dem Finger (touch), danach drehst du dich um (turn) und danach sprichst du über das, was du gerade gezeigt hast.



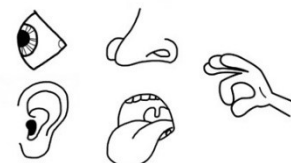
Nutze die 3S Methode.

Sag kurz und knapp zusammenfassend, was du sagen möchtest.
 Sag es. Erzähle nun den Zuhörern detailliert dein Anliegen.
 Sag nochmal zusammenfassend kurz und knapp, was du gesagt hast.



Sprich so viele Sinnesorgane wie möglich an.

Je mehr Sinne du von den fünf Sinnen des Menschen ansprichst, desto eher wird er den Inhalt verstehen und sich daran erinnern.

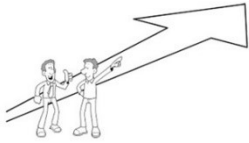


5. NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)

Viele können ihre eigenen eingefahrenen Gewohnheiten oder Verhaltensweisen selbst nicht oder nur schlecht verändern.
Wenn du auch dieses Problem hast, kannst du Folgendes tun.

Mit NLP kannst du innerhalb von 10 Minuten eine Gewohnheit oder ein Verhalten verändern.

1.



Mach dir bewusst, welches Verhalten du ändern möchtest und wie das neue Verhalten sein soll. Definiere also das Ziel.

2.



Nun schließt du die Augen und verknüpfst in Gedanken mit deinem alten Verhalten extreme Schmerzen und Nachteile. Visualisiere und fühle dein altes Verhalten und bringe es mit negativen Dingen in Verbindung.

Das führst du mindestens 5 Minuten lang durch.

3.



Danach verknüpfst du in Gedanken extreme Freude und Vorteile mit deinem neuen Wunschverhalten. Visualisiere, fühle und bemerke das neue Verhalten. Stell es dir so lebhaft wie möglich vor.

Das führst du auch mindestens 5 Minuten lang durch.

Nun hast du die Methode NLP durchgeführt und dein Verhalten hat sich geändert.

Das Gehirn kann nicht zwischen Realität und Phantasie unterscheiden. Wenn du dir also etwas ausdenkst und es mit Emotionen verknüpfst, ist es so, als ob du es tatsächlich erlebt hast.

Unterschätze diese Methode niemals...