

WorkShop



Für Trainer, Coaches, Berater, Prozessbegleiter

Klinik

und alle professionellen Kommunikatoren

Gute Vorsätze

Wann immer wir im Leben neue, große Schritte setzen möchten, stehen am Beginn meist die »guten Vorsätze«. Das ist auch gar nicht verkehrt, gewähren sie uns doch einen **ersten Blick in die ersehnte Zukunft**. Gleichgültig, ob Sie abnehmen, zu Rauchen aufhören oder sich verheiraten möchten, die Arbeitsstelle oder ein hinderliches Verhaltensmuster wechseln: alles beginnt mit einer Idee, Bildern, Gefühlen, mit Absicht und Wollen.

Was aber mit einem kraftvollen, zuversichtlichen »Ja, genau!« begann, **scheitert nur allzu häufig an eingefahrenen Gewohnheiten** in der Routine des Alltags. Was bleibt, sind Unzufriedenheit und Frustration anstatt Zufriedenheit, Glück und Selbstvertrauen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wissen Sie, was ein »HosentaschenCoach« ist? Nun, das ist ein ganz privater Coach, der für Sie da ist, wann immer Sie ihn benötigen. Einer, der Sie 24 Stunden am Tag begleitet und Sie in allen Ihren Vorhaben unterstützt. Unsichtbar und unhörbar für Dritte, verschwiegen, zuverlässig, wirksam. Und gratis.

Gibt es nicht? Na, dann lassen Sie sich überraschen! In dieser WorkShop-Klinik finden Sie acht »DenkZettel« mit merkwürdigen Botschaften, die Sie selbst oder Ihre Klienten/Seminarteilnehmer in verschiedenen Lebenssituationen unterstützen können. Als HosentaschenCoach. Stets zu Ihren Diensten!

Viel Vergnügen wünsch ich Ihnen!

Der Christian Tschepp



Das hat die guten Vorsätze in Verruf gebracht – zu Unrecht allerdings, denn erstens können sie nichts dafür (im Gegenteil!) und zweitens ist das »Scheitern« schlicht ein Hinweis darauf, dass unser Alltag und unsere Vorsätze vorläufig noch nicht zusammenpassen.

Was wir bräuchten, wäre ein – unsichtbarer aber stets greifbarer – Coach, der uns durch den Alltag begleitet, der mit uns zur Arbeit geht, zum Einkaufen, ins Kaffeehaus. Einer, der uns liebevoll aber bestimmt an unsere Absichten und Ziele erinnert; der uns vor Rückfällen warnt, Mut zuspricht, bestätigt oder freundlich mahnt, wenn wir uns wieder in alten Mustern verlaufen haben.

Genau da setzen die **DenkZettel** an: Bühne frei für den »HosentaschenCoach«!

WorkShop Nr. 3:

»Der HosentaschenCoach«

Der Christian Tschepp & Susanne Schinagl:
»Das Geheimnis des Hummelfluges«

Ein CoachingProgramm, das dem Leben Flügel verleiht.



Praxis Workshop Hummelflug

So funktioniert's:

Die Kurzformel für die Schaffung neuer Verhaltensmuster lautet:

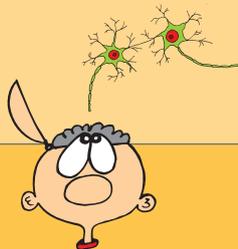
Bild + Gefühl + Wiederholung = (neues) Muster.

Je deutlicher das Bild, je intensiver das Gefühl, je häufiger die Wiederholungsfrequenz, desto schneller und nachhaltiger funktioniert es.

Das weiß z.B. die Werbung – und arbeitet erfolgreich damit.

Machen wir uns das zunutze: Sie können den **Effekt der DenkZettel wesentlich steigern**, wenn Sie bei jeder Begegnung einen Moment innehalten und sich **in das Gefühl des erwünschten Zustandes begeben**.

Das trainiert Ihre Fähigkeit zu Visualisieren (Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte!) und etabliert nach und nach ganz »automatisch« ein neues, erwünschtes Verhaltensmuster.



Neuronal gesehen

In unserem Gehirn tummeln sich etwa 15 bis 100 Milliarden Nervenzellen. Jede einzelne ist mit bis zu 10.000 weiteren Zellen verbunden.



Der HosentaschenCoach in Aktion

Die bunten Denkkärtchen sind mit unterschiedlichen Anregungen und Fragen versehen. So können sie als HosentaschenCoach in vielen Lebenslagen und bei unterschiedlichsten Herausforderungen verwendet werden.

Die Kärtchen eignen sich bestens zur **Begleitung komplexer Arbeitsprozesse** in Seminar, Training und Coaching, finden aber natürlich auch im **persönlichen Gebrauch** viele Einsatzmöglichkeiten. Sie können sie für sich selbst verwenden oder als Ideengeber und Unterstützer an Freunde, MitarbeiterInnen, Seminar-TeilnehmerInnen oder Klienten weitergeben.

How to use:

Das Scheckkartenformat macht es einfach, den jeweils passenden Denkkärtchen **jederzeit bei sich zu tragen** – an möglichst prominenter Stelle: im Portemonnaie, im Kalender, in der Handtasche oder eben – in der Hosentasche. Sie können die Kärtchen auch an den Badezimmerspiegel, Kühlschrank oder an den Computerbildschirm kleben oder als Lesezeichen verwenden ... Wesentlich ist, Ihre kleinen Begleiter so zu platzieren, dass Sie Ihnen **möglichst oft begegnen** – so können sie Sie in Ihren Vorhaben am effektivsten unterstützen.

Lernen heißt auf neuronaler Ebene: stabile Verbindungen (»Datenautobahnen«) zwischen Nervenzellen schaffen.

Neue Erfahrung (neue Verbindung) + **Wiederholung** (Stabilisierung)

= **Integration** (Datenautobahn)

Grübeln adel!

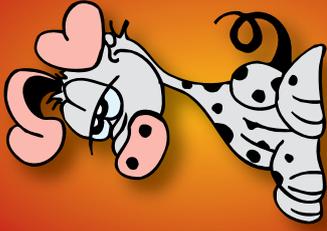
Wenn wir unsere Gedanken möglichst oft in Richtung Ziel lenken (Wiederholung), verstärken wir dieses Muster (Stabilisierung) und trainieren effektiv lösungsorientiertes Denken (Datenautobahn). Das führt dann folgerichtig zu lösungsorientiertem Handeln. Gut, nicht?

Der HosentaschenCoach

24 Stunden am Tag für Sie da,
unsichtbar, verschwiegen, diskret und höchst effektiv.



Canis Porcinus
Internus.



Schweinehund,
innerer.
Benötigt dringend
ein wenig Auslauf.

Worauf



sind Sie
stolz?

Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen,
glücklich zu sein!



Voltaire

Was ist das
Gute daran?

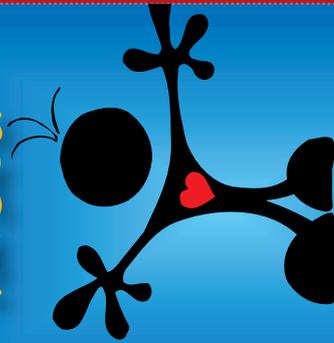


DIE HUMMEL
Flügelfläche: 0,7 cm²
Gewicht: 1,2 Gramm



Nach den Gesetzen der
Aerodynamik kann sie nicht
fliegen. Die Hummel weiß das
aber nicht. Und fliegt.

Tun Sie's.



oder
tun Sie's nicht.

Beides hat Konsequenzen.



Ich
schaffe
das!

Was würde die
Liebe jetzt tun?



WorkShop



Dieser Workshop entstammt dem Buch:

Zum Einsatz der DenkZettel

Die **Aussagen** auf den DenkZetteln erklären sich von selbst. Hier einige Gedanken zum **Einsatz der Fragekarten**:

»Worauf sind Sie stolz?«

Nein, mit Prahlern hat das nichts zu tun. Eher schon mit (»gesundem«) Selbstvertrauen. Das wird nämlich enorm gestärkt.

»Was würde die Liebe jetzt tun?«

Die vielleicht wirkungsvollste Frage, der ich bis heute begegnet bin. Sofern Sie danach handeln. Kann in jeder Situation eingesetzt werden.

Problemlösungsfrage Nr. 1:

»Was ist das Gute daran?«

Selbst wenn erst einmal nichts Gutes zu entdecken scheint: diese Frage richtet Sie konsequent von der Problemorientierung hin zur Lösungsorientierung.



Der Christian Tschepp & Susanne Schinagl:

»Das Geheimnis des Hummelfluges«

Ein Coaching-Programm, das dem Leben Flügel verleiht
80 Karten und Buch in stabiler Pappbox
Erscheint im Frühjahr 2010!



Der Christian Tschepp

Trainer, Buchmacher, Illustrator, Maler, Musiker. Vater. Schauspielstudium. Werbung & Marketing. NLP, Suggestopädie, Dialog-Prozess.
www.schweinehund.at

Susanne Schinagl

Eingetragene Mediatorin, Trainerin, Autorin.

Geschäftsführerin des »ZGB – Zentrum für Generationen und Barrierefreiheit«.
www.zgb.at



Praxistipp

Die DenkZettel in dieser Ausgabe sind – im Gegensatz zu den Pendants im »Hummelflug« – aufgrund des leichteren Papiers anfällig gegen Knittern und Reißen.

Sie können die Kärtchen für den täglichen Einsatz aber **1. auf kartoniertes Papier kopieren** oder **2. am inneren Rahmen ausschneiden und laminieren** (Laminierfolie im Scheckkartenformat – 85 x 54 mm).

So sind die DenkZettel geschützt und können Sie überall hin begleiten.

Ihre Meinung? Wünsche zur WorkShop-Klinik? Themenvorschläge?

Schreiben Sie uns:
linden@junfermann.de



Vorschau + Vorschau + Vorschau + Vorschau + Vorschau + Vorschau

In der nächsten Ausgabe geht es weiter mit dem Geheimnis des Hummelfluges. Neue Werkzeuge für den Einsatz im Seminar und für den privaten Gebrauch, Praxistipps und Hintergrundinformationen.

Für dieses Mal viel Freude und Erfolg mit den DenkZetteln!



Und plötzlich weißt du:
Es ist Zeit etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen ...