

## Mentale Selbststeuerung

---

### Sylvester-Syndrom

- Nicht nur **Sylvester** bietet regelmäßig einen Anlass für gute Vorsätze.
- Vielleicht hatten Sie an einem Verkaufs- oder Führungskräfte-**Seminar** oder einer anderen Art von Verhaltenstraining teilgenommen und sich anschließend vorgenommen, einen Teil Ihres Verhaltens zu ändern.
- Oder Sie hatten ein **Buch**, zum Beispiel über 'Zeitmanagement', gelesen, um Ihre Selbstorganisation zu verbessern.

### Innerer Schweinehund

Der Begriff hört sich zwar lustig an, vernebelt aber die Ursache, weshalb viele gute Vorsätze nicht realisiert werden.

Gute Vorsätze haben leider nur die Kraft von zarten Spinnenfäden, die bisherigen Verhaltensweisen wirken aber wie **Stahlseile**.

Unser Verhalten ist durch 'innere Manuskripte' bestimmt, die unbewusst / automatisiert ablaufen und durch Einsicht und guten Willen allein kaum zu verändern sind.

### Steter Tropfen höhlt den Stein

Ein nicht erwünschtes, unbewusstes Verhalten können Sie dauerhaft verändern, indem Sie das betreffende **'innere Manuskript' überschreiben**.

Wählen Sie Ihre erwünschten Verhaltensweisen aus der vorliegenden Kartensammlung aus, tragen Sie die betreffenden Karten jeweils eine Zeitlang in der Hosentasche mit sich ... und lesen Sie die Selbstmotivations- / Suggestions-Texte immer wieder durch.

Dadurch können Sie die nötigen vielen **Impulse zur Verhaltensänderung** immer wieder aufs Neue sich *selber* geben: "Steter Tropfen höhlt den Stein!"

b. w.

## Arbeits-, Zeit- und Ziel-Management / Selbstorganisation

Unser Denken und Handeln wird zu einem erheblichen Teil unbewusst / unterbewusst gesteuert: durch 'innere Manuskripte'.

Wer sein unbewusstes / unterbewusstes Denken und Handeln ändern will, sollte sein 'inneres Manuskript' ändern.

Sie erhalten hiermit 56 Autosuggestionen plus passende Zitate, um Ihr 'inneres Manuskript' zu ändern: für ein optimiertes Arbeits-, Zeit- und Ziel-Management bzw. zur verbesserten Selbstorganisation.

Muster zweier Mentalkarten (Vorder-/Rückseite):

<p>Claus Cleverman: mentale Selbststeuerung<sup>1</sup></p> <p><i>Größere Erfolge</i> erreiche ich nur bedingt durch Mehrarbeit.</p> <p><i>Wichtig ist, dass ich das 'Richtige' tue!</i></p> <p>Das 'Richtige' ergibt sich durch meine Ziele.</p>	<p>Unsere Gedanken bestimmen, wer wir sind, wie es uns geht und was wir erreichen.</p> <p>Ernst A. Rotter</p>
<p>Claus Cleverman: mentale Selbststeuerung<sup>2</sup></p> <p>Ich schaue immer weniger nach der Uhr, sondern immer häufiger nach meinem 'Kompass', d. h. ich orientiere mich an meinen <i>Zielen</i>.</p> <p>Woraus sonst sollte ich ableiten können, was für <i>mich wichtig</i> ist?</p>	<p>Wie kann der Bogenschütze ins Schwarze treffen, wenn er nicht weiß, wo die Zielscheibe ist.</p> <p>Eleonore Roosevelt</p>

Auf amazon sehen Sie 32 (von insgesamt 56) dieser Suggestionstexte:  
<http://tinyurl.com/zznlnnf>

### Handhabungs-Tipp

1. **Wählen** Sie etwa drei bis fünf Karten aus, deren Texte Sie für sich am wichtigsten / wirkungsvollsten halten.
2. **Tragen** Sie die ausgewählten Karten stets bei sich und lesen Sie die betreffenden Texte immer wieder durch: "Steter Tropfen höhlt den Stein!"
3. **Wechseln** Sie nach einiger Zeit die Karten; vielleicht wollen Sie noch mehr erreichen ...

b. w.

Acht Kartenrückseiten mit passenden Zitaten:

Wie kann der Bogenschütze  
ins Schwarze treffen,  
wenn er nicht weiß,  
wo die Zielscheibe ist.

Eleonore Roosevelt

Unsere Gedanken bestimmen,  
wer wir sind,  
wie es uns geht  
und was wir erreichen.

Ernst A. Rotter

Der Gedanke ist eine Kraft,  
ebenso wie die Elektrizität  
oder die Schwerkraft.

Yogananda

Wer den Hafen nicht kennt,  
für den ist  
kein Wind der richtige!

Seneca

Planungszeit verdoppeln -  
Durchführungszeit halbieren!

Durch Übertreibung wird manches deutlicher.

Interessiere dich für dein  
Leben - du bist der einzige,  
der daraus 'was machen  
kann.

Mit 'Prioritäten'  
werden Ziele und Erfolge  
schneller, direkter  
und konsequenter erreicht.

Ernst A. Rotter

Zeit bekommt man  
nicht geschenkt:

- Zeit muss man sich nehmen!
- Zeit muss man sich organisieren!

Infos auf amazon:  
<http://tinyurl.com/zznlnnf>