



Anerkennen was man leistet!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Deutsch – 13832bn

Eigenlob



Ein Arbeitsblatt aus unserer Reihe „Psycho-Tools“

Vorausgeschickt

Inhalt

Das Eigenlob.....	3
Eigenlob tut gut!.....	3
Die Gebrauchsanleitung zu diesem Psycho-Tool	4
Schreiben klappt überall	5
Die Kann-Gut-Listen.....	6
Selbstlob tut gut!	16

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe „Psycho-Tools“:

<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/psycho-tools/>

Ein ähnliches Arbeitsbuch ist auch verfügbar in unserer Reihe „Homelearning“:

<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/>

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings
und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:

www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körpertherapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-training.com
www.telos-training.com



Das Eigenlob



Gut gemacht!

Schnappschuss bei einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Deutsch – B6803b

Eigenlob tut gut!

Mehr Tadel als Lob.

Die meisten Menschen haben in Ihrem Leben weit mehr Tadel erlebt als Lob. Was haben Sie in Ihrem Leben öfters gehört: „Gut gemacht, das finde ich toll von dir, Klasse, ausgezeichnet, bravo, schön wie du das machst...“ oder eher: „Nein, nicht so, falsch, schlecht, das ist nicht genug, die anderen machen das besser, nimm dich endlich zusammen, das wirst du wohl nie lernen...“?

Wie war denn das in unserer Kindheit? Und wie im Erwachsenenleben? Wenn wir diese negativen Sätze so viele Male am Tag hören und so viele Jahre lang – was Wunder, wenn wir sie mit der Zeit selber glauben und sie uns selber vorsagen... Und so ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie nun eine schlechte Meinung von sich haben und dazu neigen, Ihre Leistungen schlecht zu machen und nicht an zu erkennen.

Das können Sie ändern.

Klopfen Sie sich selbst auf die Schulter, wenn es kein anderer tut. Denn Eigenlob stinkt – NICHT. Eigenlob tut gut!



Gegenseitige Schulterkopf-Hilfe...

Schnappschuss bei einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Deutsch – D1495bb

Die Gebrauchsanleitung zu diesem Psycho-Tool

Ich kann gut ...

Bitte notieren Sie spontan und schnell Fähigkeiten, die Sie einfach gut beherrschen. Schreiben Sie ohne Einschränkungen und ohne „aber“. Also nicht: „ich kann einigermaßen gut ...“, „andere meinen, ich könne gut ...“, „irgendwie“, „manchmal“ und auch nicht: „ich kann zwar gut ... aber das ist nichts Besonderes“, sondern klar und einfach „ich kann gut ...“!

Wie viel kann ich gut?

Auf den nächsten Seiten finden Sie Platz für 100 Beispiele, was Sie alles gut können. Wenn Ihnen mehr einfällt: gut so, nehmen Sie einfach ein Papier und schreiben Sie weiter. Oder drucken Sie sich diese Seiten nochmals aus, so können Sie schon 200 Fähigkeiten festhalten. Und gerne auch mehr.... Sollten Sie allerdings schon bei den ersten 10 ins Stottern kommen, verzagen Sie nicht: das heißt nicht, Sie haben nicht mehr Fähigkeiten, sondern bloß, Sie können oder wollen sie nicht sehen. Dann bleiben Sie einfach dran: Sie können diese Übung mehrmals die Woche machen, wenn Sie wollen.

Genügend Zeit und keine Zweifel!

Lassen Sie sich Zeit und beantworten Sie die Fragen auf den nächsten Seiten gründlich. Arbeiten Sie ruhig einige Wochen damit. Auch nach Monaten können Sie die Liste wieder herausziehen und etwas dazuschreiben. Und immer dann, wenn Sie an sich zweifeln, lesen Sie doch nochmals nach, was Sie tatsächlich alles können! Gute Arbeit. Ihr TELOS-Team

Ich kann gut!



Schreiben klappt überall ...

Hier ein paar Beispiele von unseren Kursteilnehmern. Sie sehen: entdecken und notieren, was Sie in Wirklichkeit alles können – das klappt alleine genau so wie zu zweit und an jedem beliebigen Ort! **Also, legen Sie los!**

Foto: Dr.E.Teutsch – 14985



Foto: Dr.E.Teutsch – 14985



Foto: Dr.E.Teutsch – 11807



Foto: Dr.E.Teutsch – 11807



Foto: Dr.E.Teutsch – 01029



Foto: Dr.E.Teutsch – 15339



Foto: Dr.E.Teutsch – 15339



Foto: Dr.E.Teutsch – 15336



Denken, spüren, freuen, schreiben!

Die Aufnahmen stammen aus unseren Seminaren

Die Kann-Gut-Listen

1. Ich kann gut



2. Ich kann gut



3. Ich kann gut



4. Ich kann gut



5. Ich kann gut



6. Ich kann gut



7. Ich kann gut



8. Ich kann gut



9. Ich kann gut



10. Ich kann gut

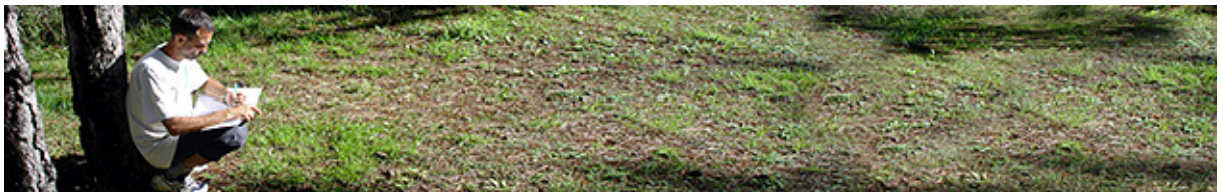


Foto: Dr. E. Teutsch - 14973

11. Ich kann gut



12. Ich kann gut



13. Ich kann gut



14. Ich kann gut



15. Ich kann gut



16. Ich kann gut



17. Ich kann gut



18. Ich kann gut



19. Ich kann gut



20. Ich kann gut

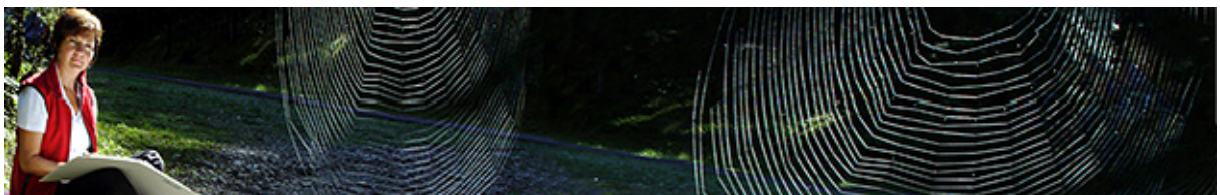


Foto: Dr.E.Teutsch - 14985

21. Ich kann gut



22. Ich kann gut



23. Ich kann gut



24. Ich kann gut



25. Ich kann gut



26. Ich kann gut



27. Ich kann gut



28. Ich kann gut



29. Ich kann gut



30. Ich kann gut

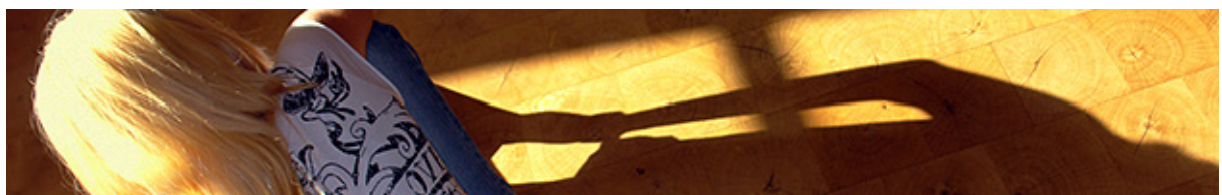


Foto: Dr. E. Teutsch -
www.telos-bozen.com

31. Ich kann gut



32. Ich kann gut



33. Ich kann gut



34. Ich kann gut



35. Ich kann gut



36. Ich kann gut



37. Ich kann gut



38. Ich kann gut



39. Ich kann gut



40. Ich kann gut



Foto: Dr.E.Teutsch - 11807

41. Ich kann gut



42. Ich kann gut



43. Ich kann gut



44. Ich kann gut



45. Ich kann gut



46. Ich kann gut



47. Ich kann gut



48. Ich kann gut



49. Ich kann gut



50. Ich kann gut



Foto: Dr. E. Teutsch - 01029

51. Ich kann gut



52. Ich kann gut



53. Ich kann gut



54. Ich kann gut



55. Ich kann gut



56. Ich kann gut



57. Ich kann gut



58. Ich kann gut



59. Ich kann gut



60. Ich kann gut



Foto: Dr.E.Teutsch - 15342b

61. Ich kann gut



62. Ich kann gut



63. Ich kann gut



64. Ich kann gut



65. Ich kann gut



66. Ich kann gut



67. Ich kann gut



68. Ich kann gut



69. Ich kann gut



70. Ich kann gut

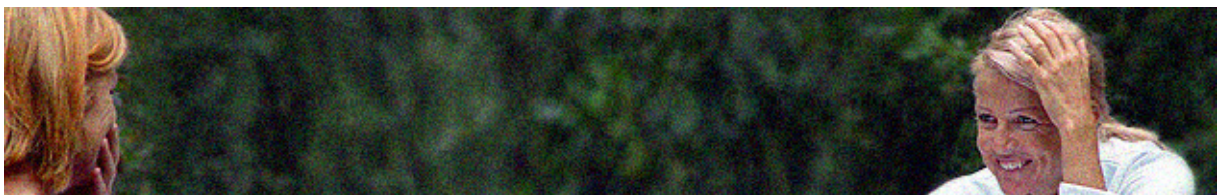


Foto: Dr. E. Teutsch - 15339-

71. Ich kann gut



72. Ich kann gut



73. Ich kann gut



74. Ich kann gut



75. Ich kann gut



76. Ich kann gut



77. Ich kann gut



78. Ich kann gut



79. Ich kann gut



80. Ich kann gut



Foto: Dr.E.Teutsch - 153362,5

81. Ich kann gut



82. Ich kann gut



83. Ich kann gut



84. Ich kann gut



85. Ich kann gut



86. Ich kann gut



87. Ich kann gut



88. Ich kann gut



89. Ich kann gut



90. Ich kann gut

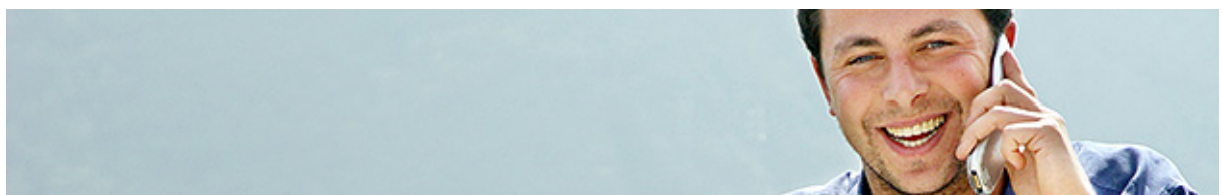


Foto: Dr. E. Teutsch - 06882

91. Ich kann gut



92. Ich kann gut



93. Ich kann gut



94. Ich kann gut



95. Ich kann gut



96. Ich kann gut



97. Ich kann gut



98. Ich kann gut



99. Ich kann gut



100. Ich kann gut



Foto: Dr.E.Teutsch - 07368

Selbstlob tut gut!



Foto: Dr. E. Deutsch – B6925b

Was können Sie alles gut?

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Hier noch ein paar Zitate zum Thema „Eigenlob“:

Findet sich niemand, dich zu loben, so lobe dich selbst.

Deutsches Sprichwort, wird auch Erasmus von Rotterdam zugeschrieben

Eigenlob ist der erste Weg zur Besserung.

Graffito

**Wer sich nicht zu rühmen weiß,
kennt nicht die Kunst des Emporkommens.**

Aus China

Auch ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit der Anerkennung Ihrer Fähigkeiten. Und wenn Sie spüren, dass es mit den Zielen immer noch nicht recht klappen will, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Institutsleitung – Coaching – Konfliktberatung

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe „Psycho-Tools“:

<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/psycho-tools/>

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:

www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/