

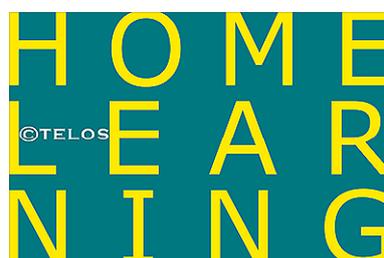


Foto: Dr. E. Teutsch – 85190005b

Schwierigkeiten souverän meistern und dabei auch noch lachen ...
Schnappschuss aus einer Latemar-Überquerung

Die Mutprobe

Auszug aus der Homelearning-Reihe „Selbstsicherheit“



Vorausgeschickt



Foto: Dr. E. Teutsch - 6200002c

Holen Sie sich Mut durch das, was Sie schon mal geschafft haben. Schnappschuss aus unserer Symbolbibliothek

Der Inhalt dieser Broschüre

Vorausgeschickt	2
Die Reihe "Homelearning"	3
Der Hintergrund	4
Die Gebrauchsanleitung	4
Die Arbeitsblätter	5
Mutprobe 1:	5
Mutprobe 2:	6
Mutprobe 3:	7
Mutprobe 4:	8
Mutprobe 5:	9
Mutprobe 6:	10
Mutprobe 7:	11
Mutprobe 8:	12
Mutprobe 9:	13
Mutprobe 10:	14
Vorwärts oder rückwärts?	15

Die Reihe "Homelearning"

Unsere Reihe „Homelearning“:
www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen
neueste Forschungsergebnisse und stammen aus
unseren psychologischen Beratungen, Coachings und Seminaren.



Foto: TELOS – EB271/kbh

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-Körper-Therapie 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 Sendereien 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.

Hinweise

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit müssen daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. 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 die jeweils vorgeschlagenen Techniken und Instrumente durchführen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Unternehmensberatung dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig mit Problemen oder Störungen zu tun haben, die Sie nicht lösen können oder wenn sie erfahren haben, dass Sie in Ihrem Arbeitsumfeld nicht die nötige Unterstützung bekommen, wenden Sie sich bitte an Ihren Vorgesetzten und / oder holen Sie für sich an Ihrem Wohnort professionelle Hilfe.

Kontakt

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





Ich bin sicher und zuversichtlich!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Der Hintergrund

Für diese Mutprobe brauchen Sie NICHT vom 10m-Brett ins Becken springen und auch NICHT den Rosengarten erklettern. Nein, der Rosengarten, den wir suchen, liegt in unserer Erinnerung: Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie etwas Außergewöhnliches geleistet haben. Etwas, das Sie sich vorher nicht zugetraut hätten. Ganz egal, was es war, ganz egal, was andere dazu sagen würden, es zählt nur, dass es für Sie etwas Besonderes war.

Und sagen Sie nicht, Sie hätten nie etwas Außergewöhnliches geleistet: JEDER hat sich im Leben schon selbst übertroffen. Also, graben Sie in Ihrer Erinnerung, bis Sie eine oder mehrere solche Situationen gefunden haben.

Welche positiven Gefühle hatten Sie damals nach vollbrachter Tat? Kraft, Stolz, Freude, Erleichterung, Stärke, Mut... Rufen Sie sich Ihre damaligen positiven Gefühle wieder her. Gut. Ende der Mutprobe.

Die wirkliche Mutprobe zeigt Ihnen Ihr Leben. Denn bei der nächsten Herausforderung holen Sie sich die positiven Gefühle her, die Sie damals hatten, spüren wieder Kraft, Stolz, Freude, Erleichterung, Stärke, Mut und bringen damit die Das-kannst-du-nicht-Stimmen zum Schweigen. Denn Sie sind stark, sicher und frei.

Die Gebrauchsanleitung

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie etwas Außergewöhnliches geleistet haben. Etwas, das Sie sich vorher nicht zugetraut hätten. Ganz egal, was es war, ganz egal, was andere dazu sagen würden, es zählt nur, dass es für Sie etwas Besonderes war.

Notieren Sie links die Situation und rechts die Gefühle, die Sie dabei hatten. Denn Situation wie Gefühle können sich in Zukunft immer wieder gerade dann vergegenwärtigen, wenn Sie an Ihrem Mut zu zweifeln beginnen.

Und der Satz dazu lautet:

**„Das habe ich damals geschafft,
das werde ich auch heute schaffen!“**

Die Arbeitsblätter

Mutprobe 1:

Was habe ich damals gut gemacht?

Welche Gefühle hatte ich dabei / danach?

Wie kann mich diese Erfahrung für die nächste / bevorstehende Herausforderung unterstützen?

Mutprobe 2:

Was habe ich damals gut gemacht?

Welche Gefühle hatte ich dabei / danach?

Wie kann mich diese Erfahrung für die nächste / bevorstehende Herausforderung unterstützen?

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Mutprobe 3:

Was habe ich damals gut gemacht?

Welche Gefühle hatte ich dabei / danach?

Wie kann mich diese Erfahrung für die nächste / bevorstehende Herausforderung unterstützen?

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Mutprobe 4:

Was habe ich damals gut gemacht?

Welche Gefühle hatte ich dabei / danach?

Wie kann mich diese Erfahrung für die nächste / bevorstehende Herausforderung unterstützen?

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Mutprobe 5:

Was habe ich damals gut gemacht?

Welche Gefühle hatte ich dabei / danach?

Wie kann mich diese Erfahrung für die nächste / bevorstehende Herausforderung unterstützen?

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Mutprobe 6:

Was habe ich damals gut gemacht?

Welche Gefühle hatte ich dabei / danach?

Wie kann mich diese Erfahrung für die nächste / bevorstehende Herausforderung unterstützen?

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Mutprobe 7:

Was habe ich damals gut gemacht?

Welche Gefühle hatte ich dabei / danach?

Wie kann mich diese Erfahrung für die nächste / bevorstehende Herausforderung unterstützen?

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Mutprobe 8:

Was habe ich damals gut gemacht?

..... 

..... 

..... 

..... 

..... 

Welche Gefühle hatte ich dabei / danach?

..... 

..... 

..... 

..... 

Wie kann mich diese Erfahrung für die nächste / bevorstehende Herausforderung unterstützen?

..... 

..... 

..... 

..... 

..... 

Mutprobe 9:

Was habe ich damals gut gemacht?

Welche Gefühle hatte ich dabei / danach?

Wie kann mich diese Erfahrung für die nächste / bevorstehende Herausforderung unterstützen?

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Mutprobe 10:

Was habe ich damals gut gemacht?

Welche Gefühle hatte ich dabei / danach?

**Wie kann mich diese Erfahrung für die nächste /
bevorstehende Herausforderung unterstützen?**

Vorwärts oder rückwärts?



Foto: TELOS – P1060642b

Lieber zurück in die Sicherheit oder Neues wagen?
Schnappschuss aus einem Klettersteig am Peitler Kofel.

**Der Vogel singt, auch wenn der Ast verdächtig knistert,
denn er weiß, was seine Flügel sind.**

José Santos Chocano (1867-1934), peruanischer Dichter

**Auch ich wünsche Ihnen erfolgreiche Arbeit mit diesen
Übungsblättern. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten mehr
für Ihre Selbstsicherheit tun, 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

TELOS – Institutsleitung, Personalentwicklung, Coaching

Unsere Reihe „Homelearning“:

www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

**Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen
neueste Forschungsergebnisse und stammen aus
unseren psychologischen Beratungen, Coachings und Seminaren.**