

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Beratungsmethoden

Inhalt

Heft 102

- Stärken wie Schätze sammeln
- Vom Glück als Coach
- Humor in der Beratung
- Kreativ zum Aktionsplan
- Malend zu Gedanken und Gefühlen
- Projektionen sinnvoll nutzen
- Vier Schritte zu Ihren Zielen

Vier Schritte zum Erfolg

Ulrike Bergmann beschreibt bewährte Vorgehensweisen am Beispiel ihres Einsatzes für höhere Seminar-Teilnehmerzahlen.



Ulrike Bergmann,
die Mutmacherin in Prien am Chiemsee. Als Beraterin, Autorin und Workshop-Leiterin begleitet sie lebenserfahrene Menschen, ihrem Leben in einer Selbstständigkeit eine neue Richtung zu geben und ihren eigenen Weg dorthin vertrauensvoll und mutig zu gehen.
www.die-mutmacherin.de

„Erst wenn beides – Kopf und Bauch – in Einklang sind, entstehen großartige Ergebnisse.“

Neulich hatte ich folgende Situation: Ein Seminar hatte zu wenig Teilnehmende. So etwas kommt vor, doch ich wollte, dass das Seminar stattfindet. Also habe ich die Elemente des Mutmacher-Prinzips eingesetzt. Das Ergebnis: Innerhalb von zwei Tagen verdoppelte sich die Teilnehmerzahl und das Seminar fand statt! Dieses Ergebnis entstand aus vier Schritten, die ich dafür eingesetzt habe. Zusammen mit zwei weiteren Elementen bilden sie das Grundgerüst, mit dem auch Sie gewünschte Ergebnisse leicht erreichen.

Schritt 1: Entschiedenheit

Damit beginnt Ihr Erfolgsweg. Überprüfen Sie, ob Sie das Seminar (Webinar, Workshop, Angebot) wirklich durchführen wollen. Die spontane Antwort der meisten Menschen ist: „Natürlich will ich das! Ist doch wohl selbstverständlich!“ Nein, ist es nicht! Immer wieder erlebe ich, dass meine Kunden nicht voll und ganz entschieden dafür sind. Das kenne ich auch bei mir selber. Der Verstand sagt Ja und der Bauch mag einfach nicht. Genau in diesem Zwiespalt liegt der Misserfolg bei vielen Angeboten. Wir wollen etwas aus zahlreichen Vernunftgründen. Und das damit verbundene Einkommen ist hier ein gewichtiges Argument. Doch das alleine reicht nicht aus! Dadurch entstehen nur halbherzige Aktionen und damit auch Ergebnisse. Erst wenn beides – Kopf und Bauch – in Einklang sind, entstehen großartige Ergebnisse.

Fragen Sie sich: Wie entschieden bin ich für dieses Angebot? Oder was immer Sie gerade an Mann oder Frau bringen wollen. Verwenden Sie hierfür eine Skala von null (gar nicht) bis zehn (voll und ganz). Damit haben Sie einen guten Anhaltspunkt dafür, ob sich ein weiterer Einsatz lohnt. Achten Sie bei dieser Frage auch auf Ihre Körperwahrnehmung und alle Impulse, die als Resonanz auf diese Frage auftauchen. Was immer es ist, nehmen Sie dies ernst. Es ist der erste Schritt auf Ihrem Weg. Wenn Sie feststellen, dass Sie – aus welchen Gründen auch immer – bei weniger als sieben auf der Skala stehen, lassen Sie das Thema los. Es lohnt sich nicht, da der Weg bis zur Zehn noch zu lang ist. Bei Ergebnissen zwischen sieben und neun haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Sie sind dankbar für diesen Hinweis, akzeptieren ihn und lassen das Angebot los. Sie machen einen Haken daran und konzentrieren sich auf das nächste Thema. Vergeuden Sie keine Energie auf Dinge, die Sie nicht wirklich wollen.
- Oder Sie finden heraus, was erforderlich ist, damit Sie sich voll und ganz dafür entscheiden können. Eine hilfreiche Frage dafür: Was ist erforderlich, um zu 100 Prozent Entschiedenheit zu gelangen?

Achten Sie wieder auf Ihre Impulse und setzen Sie diese anschließend um. In meinem Beispiel erkannte ich, dass ich wirklich Lust auf das Seminar hatte, doch bislang zu wenig Einsatz dafür gezeigt hatte. Somit konnte ich übergehen zu:

Schritt 2: Ausrichtung

Formulieren Sie einen Ausrichtungssatz, der sowohl das von Ihnen gewünschte Ergebnis wie auch die Qualität des Weges dorthin beinhaltet. Mit Ihrer Ausrichtung geben Sie vor, was Sie erreichen und wie Sie dorthin gelangen wollen. Denken Sie groß und erwartungsvoll.

Schritt 3: Visualisierung

Begeben Sie sich in die gewünschte Zielsituation und stellen Sie sich das Ergebnis in allen Einzelheiten und mit allen Sinnen vor: Ich sehe den Seminarraum und wie die

gewünschte Anzahl von Teilnehmenden an ihren Tischen sitzt. Ich spüre, wie es sich anfühlt, dieses Seminar mit diesen Menschen durchzuführen.

Damit nehmen Sie das Ergebnis vorweg. Auch wenn es in der Realität anders sein wird. Das spielt keine Rolle. Viel wichtiger ist, dass Sie es bereits erleben und damit zum Leben erwecken. Sie bereiten sich damit darauf vor, das Ergebnis anzuziehen und es auch anzunehmen. Dass es so wird, wie Sie es sich vorstellen, dazu trägt auch der nächste Schritt bei:

Schritt 4: Handlungsimpulse abrufen

Ich vertraue immer mehr den Hinweisen meines inneren Ratgebers. Er zeigt mir den einfachsten und zugleich erfolgreichsten Weg, auf dem ich ans Ziel gelange. In der inneren Verbindung mit meinem gewünschten Ergebnis, stelle ich die Frage: „Welche Schritte führen mich zum Ziel?“ Oder: „Was ist (heute) der nächste Schritt?“ Auch hier achte ich wieder auf alles, was auftaucht. Dies können Bilder sein, Sätze oder auch Empfindungen.

In dem Fall hatte ich zwei klare Impulse: Die Teilnehmerunterlagen sind die Brücke zum Ergebnis, daher schickte

ich sie an meinen Auftraggeber. Ich verband damit den Dank an die Menschen, die ich an diesem Tag auf ihrem Weg begleiten durfte. Ein warmes Gefühl durchflutete mich. Zudem veröffentlichte ich die Ankündigung auf Xing, einer bekannten Online-Plattform. Dies brachte letztlich den Erfolg und die Anmeldungen.

Zusammengefasst noch einmal die vier Schritte zum Erfolg:

1. Überprüfen Sie Ihre Entschiedenheit. Erst wenn Sie zu 100 Prozent entschieden sind, können auch 100-prozentige Ergebnisse eintreten.
2. Richten Sie sich auf Ihr Wunsch-Ergebnis aus. Formulieren Sie das beste Ergebnis, das Sie sich vorstellen können – so als wäre es bereits eingetreten.
3. Erleben Sie sich in der Ziel-Situation. Stellen Sie sich alles vor, was Sie dort erleben. Setzen Sie alle Sinne ein.
4. Rufen Sie Handlungsimpulse ab. Ihr „innerer Ratgeber“ liefert Ihnen alles, was Sie brauchen, um leicht ans Ziel zu gelangen. Allerdings müssen Sie ihn darum bitten.

Ausführliche Informationen zu diesen Elementen des Mutmacher-Prinzips finden Sie auch in meinem Buch „Mit Leichtigkeit zum Ziel“.

Leben Sie mehr Gelassenheit und Leichtigkeit

mit der

Ermutigungspädagogik

Neue Termine
im Internet

Ausbildung zum

ErMUTigungs-Coach

für Kinder und/oder Jugendliche



Für IP-BeraterInnen, Encouraging-TrainerInnen, LehrerInnen, ErzieherInnen, sonstige päd. Tätige und alle, die gerne mit Kindern/Jugendlichen arbeiten

- Wertschätzung verstärken
- Handlungsstrategien für Problemfälle erarbeiten
- Selbstbewusst handeln
- Fehler zur Entwicklung nutzen
- Grenzen setzen - Freiräume gestalten
- Achtsamkeit spüren
- Sicher auftreten
- Gleichwertigkeit leben

Freude am persönlichen Wachstum

EUR 1.980 incl. Materialordner und Prüfungsgebühr – bildungsprämienberechtigt – Mitglieder des VpIP erhalten 5 % Ermäßigung – 50 % Ermäßigung ab 2. TN einer Institution
Für IP-BeraterInnen und Encouraging-TrainerInnen verkürzte Ausbildung möglich!

Weitere Infos und Anmeldung

ErMUTigungswerkstatt Bärbel Hörner, Im Weidengrund 6, 35094 Lahntal

☎ 06420 1847, ✉ baer.hoerner@web.de, www.ermutigungswerkstatt.wordpress.com

Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API), Encouraging-Pädagogin, Encouraging-Trainerin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Lehrerin für arbeitstechnische Fächer – Wirtschaft und Verwaltung, Supervisorin

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e.V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstr. 41 / D-73773 Aichwald / Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Was Kinder brauchen

Redaktionsschluss: 15. Februar 2018

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel.: +49(0)711-882 67 51 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu VpIP-Fortbildungen

Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Renate Görg-Wollenweber

Tel.: +49(0)151-58 79 20 05 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

 Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 20,00 Euro abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.