



GERTI POSCHNER

Mentaltraining | Lebens- und Sozialberatung | Lernberatung

8563 Ligist 204b
Mobil: 0699/10 89 91 81
office@gerti-poschner.at
www.gerti-poschner.at



STERNE VERGEBEN

Sie kennen sicher aus dem Tourismus die Vergabe von Sternen für Hotels oder Restaurants. Vergeben Sie heute mal Sterne – und zwar für sich selber.

Sie können diese Übung bei allem anwenden, wo Sie an sich und Ihren Fähigkeiten zweifeln oder das Gefühl haben, etwas nicht perfekt genug gemacht zu haben (Aktionen, Aufgaben, schwierige Verhandlungen, Gespräche uvm.)

Holen Sie sich die Situation noch einmal in Gedanken und Gefühlen ins Bewusstsein. Und nun überlegen Sie, ob IRGENDTWAS dabei auch gut gelaufen ist oder sogar positiv war. Was war das „Gute im Schlechten“ sozusagen?

Haben Sie etwas gefunden? Ja? Dann können Sie hiermit schon den ersten Stern vergeben.

Fällt Ihnen noch etwas ein, was gut oder positiv daran war? Das wäre dann schon der 2. Stern... und so weiter.

Weiters können Sie auch noch überlegen, was Ihr(e) PartnerIn (LehrerIn, ChefIn, KollegIn, FreundIn, Eltern, Kinder, etc.) daran positiv gesehen hätte. Das ergibt vielleicht den 3. Stern.....

Am Ende kommen Sie drauf, dass doch nicht alles so mies gelaufen ist.

Diese Übung hilft Ihnen, Ihren Blickwinkel etwas zu verlagern. Damit konzentrieren Sie sich nicht mehr NUR auf die Fehler, sondern auch auf Ihre Fähigkeiten – die ja auf jeden Fall vorhanden sind. Und mit dem Blick in die positive Richtung gewinnen Sie wieder Kräfte für Ihre nächsten Vorhaben.