Workshop

Stark und frei im Job

Mehr Selbstsicherheit und Leichtigkeit für Ihren Arbeitsalltag

Tag 2

Willkommen zum Tag 2 unserer Challenge. Die heutige Herausforderung besteht darin, alternative Reaktionsmöglichkeiten zu erkennen und die eigene Reaktion frei zu wählen. Damit Sie sich niemals hilflos zu fühlen brauchen.

Das Tagesziel

Wahlmöglichkeiten erkennen

Heute geht es darum, dass Sie Ihre Souveränität und innere Freiheit stärken, indem Sie sich Ihrer Wahlmöglichkeiten bewusst werden.

Denn wenn Sie Ihre Reaktion wählen können, sind Sie der betreffenden Situation nicht ausgeliefert. Stattdessen nehmen Sie gezielt Einfluss auf das Geschehen. Sie steuern den Fortgang.

Dazu dient die heutige Übung: Wählen Sie im Laufe des Tages 3 Situationen aus, in denen spontan ein bestimmtes Gefühl in Ihnen entsteht.

Welche Handlung legt das betreffende Gefühl nahe? Machen Sie sich das jeweilige Gefühl und den dazugehörigen Handlungsimpuls bewusst.

Danach überlegen Sie sich für jede einzelne dieser Situationen 3 alternative Handlungsmöglichkeiten.

Notieren Sie alles in der nachfolgenden Tabelle.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei, sowie das eine oder andere Aha-Erlebnis ☺

Situation 1

Um welche Situation geht es? (Stichworte)	
Welches spontane Gefühl entsteht dabei?	
Welche Reaktion legt dieses Gefühl nahe? Ist es überhaupt zielführend?	
Was ist Ihr Ziel? Wie soll die Situation ausgehen?	
Welche 3 Handlungs-möglichkeiten fallen Ihnen dazu alternativ noch ein?	

Situation 2

Um welche Situation geht es? (Stichworte)	
Welches spontane Gefühl entsteht dabei?	
Welche Reaktion legt dieses Gefühl nahe? Ist es überhaupt zielführend?	
Was ist Ihr Ziel? Wie soll die Situation ausgehen?	
Welche 3 Handlungs-möglichkeiten fallen Ihnen dazu alternativ noch ein?	

Situation 3

Um welche Situation geht es? (Stichworte)	
Welches spontane Gefühl entsteht dabei?	
Welche Reaktion legt dieses Gefühl nahe? Ist es überhaupt zielführend?	
Was ist Ihr Ziel? Wie soll die Situation ausgehen?	
Welche 3 Handlungs-möglichkeiten fallen Ihnen dazu alternativ noch ein?	