



CoachingBrief 06/2014



Sie sind Ihr eigener (Zustands-) Manager!

In jeder Situation managen Sie Ihren eigene Zustand - zumeist unbewusst und im besten Falle **bewusst**.

Bei schwierigen Kundenterminen und angespannten Situationen ist die mentale und körperliche Vorbereitung besonders wichtig.

Blicken Sie mit mir auf die Funktion Ihres körpereigenen Zustandsmanagements!

Die **Praxistipps** geben Ihnen erste Ideen, um positive Energie und Kraft zu gewinnen.

Ich wünsche Ihnen eine energiegeladene Zeit und viel Spaß mit der Lektüre,

Ihr

PS.:

In einem neuen „Zustand“ ist auch meine Homepage!

Klicken Sie doch gleich auf **www.artrrium.de** vorbei und entdecken Sie Artrrium neu!

Inhalt

- * **Was ist mein „Zustandsmanagement“?**
Probieren Sie es aus!
- * **Erfolg beginnt im Kopf**
Arten von Zuständen
- * **Praxis-Tipps**
So managen Sie Ihren Zustand
- * **Leserservice**

Was ist mein „Zustandsmanagement“?

Ihr eigener **Zustand** ist die Summe aller neurophysiologischen Prozesse, die gleichzeitig in Inneren ablaufen. Es ergibt sich daraus eine Einheit von Körper, Geist und Bewusstsein.

Beim **Zustandsmanagement** geht es darum, die eigenen Zustände im förderlichen Sinne zu beeinflussen.



Optimal ist ein **ressourcenreicher Zustand**, in dem alle Ihre persönlichen Fähigkeiten und positiven Energien zugänglich sind. Sie sind dann voll handlungsfähig und derart energiegeladen, dass Sie die anstehenden Herausforderungen angehen. Dabei empfinden Sie positive Gefühle.

Probieren Sie es aus!

An einem Beispiel können Sie nachvollziehen, wie ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen äußerlich wahrnehmbare Körperhaltung und einem inneren Gefühlszustand besteht:

Test 1: Lassen Sie die Schultern hängen, das Kreuz gebeugt und die Mundwinkel nach unten. Sprechen Sie nun den Satz: „Ich freu mich!“

Test 2: Nehmen Sie aufrechte, selbstbewusste Haltung an und setzen ein strahlendes Lächeln auf. Sprechen Sie nun den Satz: „Ich freu mich!“

Ergebnis:

Im Test 1 haben Sie einen **schlechten Zustand** angenommen. Der Satz „Ich freu mich!“ stimmt nicht mit Ihrem äußerlichen Erscheinungsbild überein. Sie wirken mit dieser Aussage unglaublich und nicht überzeugend.

Im Test 2 haben Sie sich in einem **optimalen Zustand** befunden. Der Satz „Ich freu mich!“ steht im Einklang mit Ihrer Ausstrahlung. Sie besitzen hohe Erfolgchancen, da Sie glaubwürdig erscheinen.

Egal ob Sie sich in einem Verkaufsgespräch, in einer Verhandlung, einer Präsentation oder einem ganz normalen Gespräch befinden - Ihr mentaler und körperlicher Zustand entscheidet über Ihren Erfolg!

Erfolg beginnt im Kopf!

Sie wissen es aus Erfahrung: in einem exzellenten Zustand sind Sie motiviert und souverän. An solchen „Glanztagen“ erzielen Sie Ihre Bestleistung.

Am nächsten Tag scheint alles schief zu laufen und von der positiven Energie ist nichts zu spüren.

Vertrösten Sie diese Schwankungen nicht mit „Jeder Tag ist eben anders“ oder „Das liegt am Wetter“.



Es gibt zwei große Bereiche von Zuständen:

Stärke ~ Freude ~
Begeisterung ~ Flexibilität ~
Sicherheit ~ Glück ~
Selbstbewusstsein ~ Lächeln

BEFLÜGELND

Unsicherheit ~ Furcht ~
Angst ~ Sorge ~
Depression ~ Trauer ~
Sinnlosigkeit ~ Schmerz
~ Stress ~

LÄHMEND

Der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg hängt von Ihren Entscheidungen ab. Ihre Entscheidungen sind von Ihren Zuständen gesteuert und somit steuern Ihre Zustände Ihr Leben.

Nehmen Sie zielsicher Einfluss darauf, Ihren persönlichen Idealzustand erreichen!

Praxis-Tipps: So managen Sie Ihren Zustand!

Verändern Sie Ihre Körperhaltung

Ihr Körper ist der direkte Schlüssel zu Ihren Gefühlen. Richten Sie sich gerade auf, so dass Ihre gesamte Energie Ihren Körper durchströmen kann. Machen Sie Sport und ernähren Sie sich gesund – geben Sie Ihrem Körper das, was er zu Höchstleistungen benötigt.

Stellen Sie Fragen

Fragen Sie sich selbst am Morgen:

- Wann war ich so richtig erfolgreich?
- Wie war meine Körperhaltung?
- Was habe ich dabei gedacht?
- Was habe ich selber zu mir gesagt? ...

Stellen Sie sich Ihre Erfolgssituation ganz plastisch vor und Sie werden schnell lernen, sich in diesen Zustand hineinzusetzen.

Seien Sie sich Ihrer Einzigartigkeit bewusst

Ihr Werdegang ist einzigartig!

Viele kleinere Schritte haben Sie dahin geführt, wo Sie heute stehen. Was hat Sie voran gebracht? Was sind Ihre großen Stärken? *Führen Sie sich diese bewusst vor:*

- Die Rahmenbedingungen, die Ihnen an Ihrem Beruf besonders gut gefallen
- Die wichtigsten Fähigkeiten, die Sie in Ihrem Beruf einbringen
- Die Entscheidung für Ihren Beruf
- Die wichtigsten Werte, die erfüllt sein müssen, damit Sie Spaß an der Tätigkeit haben
- Ihre Rolle als Unternehmer/Führungskraft/Verkäufer ...

Werden Sie sich bewusst über Ihr Potential und Ihre Einzigartigkeit.

Seien Sie „eins“

Bringen Sie Ihre Handlungen, Körperbewegungen und Ihr gesprochenes Wort in Einklang. Drücken Sie auf allen Ebenen dasselbe aus. Nur so können Sie **Identität** schaffen und Ihren Gesprächspartner, Kunden, Mitarbeitern und Freunden Ihre **Authentizität** entgegenbringen.

**Groß ist nicht, wer
Materie verändern
kann, sondern wer ei-
nen Geisteszustand
verändern kann.**

Ralph Waldo Emerson

**Erfolgreiche Menschen haben die Fähigkeit, ihre Zustände zu steuern.
Sie müssen nur damit beginnen, den ersten Schritt zu tun!**

Telefax Antwort senden an:

+ 49 2236 9214993

Ja, ich wünsche Kontakt zu Artrrium,

- ⇒ Interesse an **Seminaren**
- ⇒ Kontaktieren Sie mich bitte
für eine **Weiterbildungsanalyse**
in meinem Unternehmen
- ⇒ Interesse an **Einzelcoaching** oder **Persönlichkeitsanalysen**

Ihr
Leserservice



Absender

Name, Vorname: _____

Firma: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ Ort: _____

Mail: _____

Telefon: _____

Tun Sie einem Freund oder Bekannten etwas Gutes!

Tragen Sie hier Namen : _____

und E-Mail-Adresse ein: _____

Dann sende ich Ihr/Ihm diese Ausgabe meines CoachingBriefes mit einem persönlichen und freundlichen Gruß von Ihnen zu.