



Eigenlob stimmt!

Schulter klopfen und Fingerzeig
Kleiner Gruß aus der Mental-Küche

Ziele:

- Den Tag gut abschließen
- Sich selbst reflektieren
- Positives verankern
- Aus Fehlern / negativen Erlebnissen lernen

Material:

Nichts außer den eigenen Händen und Gedanken

Teilnehmer:

- Alleine oder in Gruppe

Wo anwendbar:

- bei Selbstmanagement-Seminaren
- im Sport zur Supervision
- für Trainer, Seminarleiter, Moderatoren, Coaches zur Supervision
- zu Themen wie „Burn-Out-Prophylaxe“, „Loslassen“, „Leistungssteigerung“, „Umgang mit Fehlern“



Ablauf:

- **Strecke** Deinen **Arm** und balle die Faust: „Es war ja einiges zu tun ... also Arbeit, Energie und Zeit hast Du investiert!“
- Dann lasse los und **öffne die Faust**, strecke den Arm nach oben und gönne Dir einen **Überblick**, was alles los war.
- Jetzt **winkle den Unterarm an** und schau drüber.
- Gönne Dir ein leichtes Grinsen und **klopfe Dir auf die Schulter** mit dem Satz: „Echt klasse ... das und das **war gut!**“ – Fische 2-3 Punkte heraus, die Du in Erinnerung behalten und auf der Schulter verankern willst.
- Dann nimm den **anderen Arm und balle die Faust**: „Es war ja einiges zu tun ... also Arbeit, Energie und Zeit hast Du investiert!“
- Dann lasse los und **öffne die Faust**, strecke den Arm nach oben und gönne Dir einen **Überblick**, was alles los war.
- Jetzt **winkle den Unterarm an** und schau drüber.
- Wähle einen Deiner Finger aus ... als **wichtigen Fingerzeig** und tippe Dir auf die Schulter mit dem Satz: „Das und das **lerne ich fürs nächste Mal** daraus!“ – Fische 2-3 Punkte heraus, die für Dein Lernen wichtig sind.
- Nun bist Du gut in **Balance** und kannst abschalten!

Varianten:

- Wenn jemand sehr kritisch ist, fange mit den Fingerzeigen an!
- Bei Publikum ... mache es nur mental!