

# Minikurs Selbstmarketing

Mit ausgewählten Übungen aus dem Buch/E-Book  
,Selbstmarketing für Schüchterne‘



## Teil 5

von Susanne Hake, Master of Fine Arts

# Phase 4 - REKREATION

Entspanne, um zu optimieren



## Was hält/bringt Deine Energie hoch?

Wer viel arbeitet, muss sich auch gut erholen. Und viel Freude haben.  
Auf Englisch würde die obige Frage lauten ‚What floats your boat?‘ Was bringt  
Dein Boot zum Schwimmen?

Also:

A) Was sind die Tätigkeiten/Sportarten/Treffen mit FreundInnen, die Deinen  
Energiepegel (=Wasserstand) so hoch, dass Du über kleine Klippen des Alltags  
hinwegsehen (=drüber hinweg treiben) kannst? Zähle sie auf:

- 1.
- 2.
- 3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

B) Welche Personen aus Deinem Umfeld bringen Deine Energiepegel höher?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

C) Wie, wo und wann kannst Du A) und B) möglichst oft kombinieren?

# Phase 5 - YIPPIE!

Feiere Happy Ends und neue Starts



## **Zu (77)\* Übung: Yippie-Entscheidung.**

Inzwischen sind wir bei den Übungen ganz am Ende des Buches angekommen. Im Buch findest Du auf Seite 223 zwei Listen mit Kommunikationsaktivitäten. Eine vom Schreibtisch aus. Eine mit Augenkontakt. Schau dort nach oder denke Dir selber welche aus, die Du auch für Selbstmarketing sinnvoll hältst, dann fülle den Vertrag auf der nächsten Seite aus.

Kommunikation vom Schreibtisch aus:

Kommunikation mit Augenkontakt:

## **Vertrag mit mir selbst:**

**Für meine Kommunikation vom Schreibtisch aus entscheide ich mich für die nächsten 90 Tage für folgende Aktivität:**

.....

Ich werde mir dafür (bzw. der Vorbereitung dafür) .....mal die Woche ..... Minuten Zeit geben. Ich trage das in meinen Kalender ein und berichte ..... von meinem Vorhaben und Fortschritten.

Der nächste Schritt für diese Aktivität ist:

.....

**Für meine Kommunikation mit Augenkontakt entscheide ich mich für die nächsten 90 Tage für folgende Aktivität:**

.....

Ich werde mir dafür (bzw. der Vorbereitung dafür) .....mal die Woche ..... Minuten Zeit geben. Ich trage das in meinen Kalender ein und berichte ..... von meinem Vorhaben und von meinen Fortschritten.

Der nächste Schritt für diese Aktivität ist:

.....

Datum, Unterschrift: .....

Gehe nun, wenn möglich, zurück auf Seite 224 in Deinem Buch oder E-Book.

## **(78)\* Übung: Bonus-Aktivität**

Schau Dir die beiden Listen mit Aktivitäten (auf Seite 223 im Buch) noch einmal an. Wähle nun die Aktivität, ob vom Schreibtisch aus oder mit Augenkontakt, die Dir am meisten Angst macht. Genau die! Und entscheide Dich dafür diese, zusätzlich zu den beiden anderen, für die nächsten 90 Tage anzugehen.

Von allen Aktivitäten habe ich am meisten Angst vor:

.....

Ich weiß, dass Angst hier nur eine Form der Aufregung bedeutet. Deshalb bin ich positiv aufgeregt. Denn ich weiß, dass genau die oben erwähnte Aktivität mit großer Wahrscheinlichkeit für mich am nützlichsten sein wird.

Tief durchatmen hilft.

Ich verpflichte mich, für die nächsten 90 Tage..... mal die Woche/Monat  
..... Stunden in diese Aktivität bzw die Vorbereitung dafür zu investieren. Mein nächster Schritt ist folgender:

.....

Datum, Unterschrift:.....

Gehe jetzt auf Seite 226 in Deinem Buch, denn es folgt noch eine Übung.

Ich gratuliere Dir jetzt schon zu Deinem Mut!

Wenn Du Fragen hast, nimm gerne den Kontakt auf.



Foto: [dpa.com/silas.stein](https://www.dpa.com/silas.stein)

Susanne Hake, Master of Fine Arts,  
ganzheitliche Kommunikationsberaterin,  
kombiniert Berufserfahrung aus Werbung (McCann, TBWA),  
Spielfilmregie (ARD, ZDF, Sat.1), Körperpsychotherapie und  
lösungsfokussiertem Coaching.

Um Dich und Dein Business voran zu bringen.

