

Handbremse lösen

Für mehr Mut
in deiner Selbstständigkeit



**33
Tipps**

II/III

©2021 Susanne Hake



II/III

Suche dir einen der folgenden Tipps aus. Setze dann deinen nächsten Schritt um, der dich kraftvoll und fokussiert zu deinem eigenen Ziel führt. Das heißt: Action!

XII. Frage dich, welche Fähigkeiten eine Person braucht, um die anstehende Aufgabe zu erledigen. (Versprich dir, sie bald einzustellen.) Aktiviere diese Fähigkeiten jetzt in dir. Und: Action!

XIII. Spiele deine Lieblingstanzlieder, dreh auf, tanze. 5 bis 15 Minuten. Fokussiere dann auf den nächsten mutigen Schritt. Und: Action!

XIV. Denke an den/die furchtbarste/n Chef/Chefin, den/die du je hattest, stell dir vor, du müsstest wieder für ihn/sie arbeiten. Und: Action!

XV. Wähle von deiner To-Do-Liste den einen mutigen Schritt, der dich deinem erklärten Ziel wirklich näher bringt. Mach nichts anderes bevor du diesen Schritt nicht vollendest hast. Und: Action!

XVI. Überlege dir eine Belohnung dafür, wenn du getan hast, was du JETZT Mutiges tun willst. Und: Action!

XVII. Überlege dir eine Strafe dafür, wenn du heute nicht das für dich Wichtigste tust, was auf deinem Zettel steht. Und: Action!

XVIII. Nimm Kontakt mit deinem inneren Kind auf. Was fühlt es? Was braucht es? Gib es ihm. Dann fokussiere zurück auf deinen nächsten mutigen Schritt. Und: Action!

XIX. Schreibe über die schwierigste berufliche Situation deines bisherigen Lebens. 20 Minuten. Dann fokussiere auf JETZT. Und: Action!

XX. Klopfe mindestens 50 Mal mit Zeige- und Mittelfinger auf die höchste Stelle deines Kopfes. Hole tief Luft. Und: Action!

XXI. Lass dich von Augustinus (354-430) leiten: „Liebe, und tue, was du willst.“ Wähle den nächsten mutigen Schritt. Und: Action!

XXII. Schalte dein Mobiltelefon und alle anderen Ablenkungen aus. Fokussiere auf den anstehenden mutigen Schritt. Und Action!



Schon bald kommen mehr Tipps

Du hast Fragen?

Schreibe mir gerne eine E-Mail an
contact@storydynamics.de



Susanne Hake,
Master of Fine Arts (USA),

kombiniert Berufserfahrung aus Werbung (McCann, TBWA) und Spielfilmregie (ARD, ZDF, Sat.1) mit Körperpsychotherapie und lösungsfokussiertem Coaching. Seit 2008 für Selbstständige und Organisationen (DDB Berlin, BBDO, BAYER, UdK Berlin, TU Dresden, Uni Hannover, Uni Mainz). Sie ist Autorin von ‚Selbstmarketing für Schüchterne‘ (REDLINE Verlag 2014).