

Jeden Tag etwas NEUES tun
111 Ideen für mehr
Kreativität & Selbstbewusstsein



Impressum

Autor: Stephan Ehlers, München

© Copyright by Stephan Ehlers, www.jonglator.de



FQL
Publishing

Verlag:

FQL Publishing, München
Tel. (089) 17 11 70 36,
www.fql-publishing.com

Fröhlich Qualität Liefern
Findet Querdenken Lukrativ
Forciert Querfeldein-Lernen

München 2011

ISBN 978-3-940965-52-3

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlages gestattet.

In dieser Broschüre werden u. U. eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet. Auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Alle Informationen in dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder Autor noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieser Broschüre stehen.

Vorwort

Diese kleine Broschüre kann Ihr Leben verändern, muss es aber nicht! Was hat Ihrer Meinung nach auf der Titelseite dieses Heftes die größte Wirkung? Das Fragezeichen in meiner Hand! Dieses Symbol hat deshalb eine große Wirkung, weil es unbewusst eine Frage auslöst, Sie jedoch nicht wissen, welche Frage?



Ich lade Sie ein, jeden Tag etwas Neues zu tun, weil Sie so ein wenig zwischen Bewusstem und Unbewusstem "hin- und herwandern". So entstehen für Ihr Gehirn spannende Frage- und Ausrufezeichen. Wozu das gut ist? Sie haben durch diese kleinen Übungen und Herausforderungen die Chance zur Kommunikation mit sich selbst. Mit einigen positiven Effekten auf Ihr GGG (Gehirn, Gesundheit, Gelassenheit). Auch wenn Sie nur 4-12 Sekunden (!) am Tag mit Ihrer (neuen) Aufgabe beschäftigt sind, können Sie die Wirkung spüren. Viele, die es ausprobiert haben, konnten mir bestätigen, dass dieser kleine Trick, täglich etwas Neues auszuprobieren, enorme Wirkung hat. Die Kreativität steigt, das Selbstbewusstsein nimmt zu, und es erfordert kaum Aufwand und Zeit.

Es ist völlig egal, mit welcher Übung Sie in dieser Broschüre beginnen. Sie müssen nur beginnenn und zehn Tage durchhalten. Sie werden begeistert sein - versprochen!


Stephan Ehlers

Jeden Tag etwas Neues tun

111 Ideen für mehr Kreativität & Selbstbewusstsein

Jeden Tag etwas Neues zu tun ist eine der wirksamsten Methoden, Kreativität und Kraft zu tanken, weil es ...

- o ...die Wahrnehmung schärft
- o ...die Kreativität und Spontaneität fördert
- o ...das Selbstwertgefühl steigert
- o ...das Selbstbewusstsein stabilisiert & beflügelt
- o ...die Souveränität im Umgang mit bzw. in unsicheren Situationen fördert.

Wenn Sie es schaffen, zehn Tage hintereinander jeden Tag etwas neu oder anders zu machen, was Sie zuvor so noch nie getan haben, werden Sie schon erste Erfolge direkt „spüren“. Sie werden dann Interesse bekommen, „am Ball“ zu bleiben. Nach 30 Tagen wird es zum „Selbstläufer“, d.h. Sie haben Spaß daran gefunden und müssen sich nicht mehr „zwingen“, etwas Neues auszudenken.

Wie Sie es schaffen, dauerhaft (!) jeden Tag etwas Neues zu tun?

Jeden Abend, wenn Sie ins Bett gehen, stellen Sie sich immer zwei Fragen.

1) Was habe ich heute anders gemacht als sonst?

2) Was nehme ich mir für morgen vor?

Nur diese zwei Fragen genügen, „dran“ zu bleiben. Wenn Ihnen nichts einfällt, dann stehen Sie schnell noch einmal auf. So können Sie den Tag noch einmal retten. Wenn das Aufstehen nach dem Hinlegen für Sie nichts Außerge-

wöhnliches darstellt, machen Sie gleich nach dem Aufstehen 5-7 Liegestützen vor dem Bett und legen sich gleich wieder hin ... das haben Sie dann sicher zum ersten Mal gemacht.

Ich höre schon Ihre Frage:

„Warum sollte ich jeden Tag etwas Neues tun?“

Weil dies wirklich das beste, effektivste und wirksamste Aufwand-Nutzen-Verhältnis ist, das Sie bekommen können, um schnell und zuverlässig Selbstbewusstsein und Kreativität zu tanken sowie sicher in unsicheren Situationen zu werden.

- Weil es bei jedem Menschen positive Auswirkungen hat und einen persönlich, privat und beruflich weiter bringt. Ohne Ausnahme!
- Es ist überaus einfach und für jedermann-/frau durchführbar.
- Man benötigt keinerlei Hilfsmittel ... zumindest in den ersten Wochen und Monaten. Später wird es Ihnen eventuell sogar Spaß machen, Requisiten gezielt einzusetzen.
- Lerntempo sowie Art und Umfang der Durchführung entscheidet jeder individuell je nach Risikobereitschaft, Gemütsverfassung, Lust und Laune.
- Sie müssen keine zusätzliche Zeit investieren ... zumindest in den allermeisten Fällen nicht. Wenn es in Ausnahmefällen dann doch zusätzlich Zeit in Anspruch nimmt, reden wir von 1, 3, max. 5 Minuten!
- Es ist völlig schmerzfrei.
- Freudvolles Lernen ist möglich und wird so über diese einfache Methode wiederentdeckt.

Bevor Sie sich das Ziel setzen, „Ja, ich werde ab sofort jeden Tag etwas „Neues“ tun, erhalten Sie nachfolgend ein paar allgemeine Hinweise für den Umgang mit Zielen.

Lernen Sie den Umgang mit Zielen und belohnen Sie sich für erreichte Ziele

Ziele zu erreichen kann (und sollte auch) positiv wirken, Es kann sogar regelmäßig zu einem „erhebenden“ (Selbstwert-) Gefühl beitragen, Hierzu müssen Sie nur ein paar wenige Punkte beachten. Das fängt bereits mit der Ziel-Definition bzw. Ziel-Formulierung an. Es gibt nichts Unpräziseres als „Ich möchte gesund leben“ oder „Ich will mehr Sport treiben“ oder „Ich will weniger Süßigkeiten essen“. Präzisieren Sie also. Seien Sie konkret. Was möchten Sie genau? Also nicht „Mehr Sport“, sondern: ich will 3 x wöchentlich mind. 15 Min. Rad fahren. Merken Sie sich: Ziele die nicht messbar bzw. überprüfbar sind, sind keine Ziele! Nachfolgend erhalten Sie sechs Fragen, die Ihnen bei der Ausformulierung Ihrer Zielvorstellungen helfen können.

1. Was will ich erreichen?

Hier können Sie schon konkret/präzise werden.

2. Wozu will ich es erreichen?

Was ist für Sie „drin“, wenn Sie Ihr Ziel erreichen?

3. Wie realistisch ist mein Ziel?

Voraussetzungen? Wo stehen Sie heute? Wo möchten Sie hin?

4. Was benötige ich, um mein Ziel zu erreichen?

Wissen, Energie/Power, Zeit? Unterstützung?
Begleitung?

5. Wie will ich mein Ziel erreichen?

Alleine oder mit anderen? Randbedingungen, Zwischenziele?

6. Wann soll mein Ziel erreicht sein?

Sie müssen in jedem Fall ein konkretes Datum nennen.

Wenn Sie eines Ihrer Etappenziele oder Ziele erreicht haben, dann gönnen Sie sich etwas. Gehen Sie nicht einfach zur Tagesordnung über. Bereiten Sie sich bewusst eine kleine Freude. Diese kleine Belohnung wird entsprechend positiv wirken, auch und vor allem auf weitere Etappenziele oder neue Ziele.

Anzeige

Erfolgsgeheimnisse für Erfolgsverantwortliche

Sie erhalten wertvolle Anregungen und Tipps im Umgang mit Erfolg für sich selbst oder für andere. Sympathisch und sehr unterhaltsam zeigt Motivator & Jonglator Stephan Ehlers praktische Wege, wie Sie beruflich oder privat mehr Erfolg erreichen



90 Min.-Vortrag Video-DVD

Live-Mitschnitt
Kulturzentrum Fürth

ISBN 978-3-940965-36-3

Spieldauer: 90 Minuten

**Bezug online
oder im Buchhandel**

Preis: nur **9,90 €**

111 Ideen für mehr Kreativität & Selbstbewusstsein

Hier nun die 111 Ideen, nicht nach Schwierigkeitsgrad sortiert:

1 Schuhe anziehen

Das tun Sie jeden Tag. Aber achten Sie morgen einmal darauf, welchen Schuh Sie zuerst anziehen. Es ist nämlich jeden Morgen der gleiche Schuh. Links oder rechts. Morgen können Sie also das erste Mal bewusst darauf achten. Sie haben dann schon etwas Neues gemacht! Am Tag darauf ziehen Sie sich den anderen Schuh zuerst an. Wieder etwa Neues gemacht.

2 Socken / Strümpfe anziehen

Das tun Sie auch jeden Tag. Wenn Sie aber bewusst zwei unterschiedliche Strümpfe anziehen, wird dies dann wohl das erste Mal sein. Wenn Sie sich schon einmal versehentlich zwei verschiedene Strümpfe angezogen haben, zählt das nicht, weil es in den meisten Fällen erst spät oder abends beim Ausziehen bemerkt wird. Wenn Sie es das erste Mal bewusst machen, ist dies eine völlig andere Kategorie, weil Sie den ganzen Tag daran erinnert werden, dass Sie zwei verschiedene Strümpfe an haben. Nicht weil Sie darauf von anderen Menschen angesprochen werden ... nein. Ihr Unterbewusstsein wird sich öfter melden, als sie es mögen „Hoffentlich merkt keiner, dass ich zwei verschieden farbige Strümpfe trage.“

3 Socken wechseln

Mitten am Tag tauschen Sie den linken gegen den rechten Strumpf. Völlig harmlos aber sicher haben Sie so etwas noch nicht gemacht. Sie merken schon: die Sinnfrage Ihrer Aktionen dürfen Sie nie stellen. Es geht einzig und allein darum, dass Sie etwas Neues ausprobieren, was Sie vorher noch nie gemacht haben. Nicht mehr und nicht weniger. Es darf BallaBalla sein. Es muss kein anderer wissen, was Sie getan haben. Sie werden sich mit Ihrem Unterbewusstsein mehr oder weniger intensiv darüber „unterhalten“.

4 Socken / Strümpfe anziehen - Profi-Version!

Wenn Sie „Jeden-Tag-etwas-Neues-tun“ mehr als 30-40 Tage lückenlos geschafft haben, können Sie eine andere, etwas riskantere „Socken-Nummer“ ausprobieren. Sie ziehen nun bewusst zwei schrill farbige Socken an, eine schrille Farbe am rechten Fuß und eine andere schrille Farbe am linken Fuß. Farbe, Schuhwerk und Hose sollte so gewählt sein, dass es jeder sehen kann! Jetzt besteht die berechtigte „Gefahr“, dass Sie darauf angesprochen werden. Sehr schön... denn Sie sind ja vorbereitet. Sie wissen das ja schon. Was meinen Sie, wie verblüfft der/die andere guckt, wenn Sie auf die Frage „Interessante Socken!?“ antworten: „Ja, dies habe ich heute bewusst so gewählt, nur damit ich angesprochen werde!“

5 Morgendliche Rasur bei den Herren

Jeder Mann, der sich rasiert, tut dies auf die gleiche Art und Weise wie jeden Morgen. Hier findet „Malen nach Zahlen“ statt, nur ohne Zahlen. Es ist immer der gleiche Weg. Den ersten Morgen überprüfen Sie, welchen Weg die Rasierklinge geht. Diesen „Weg“ merken Sie sich, um diesen Weg am nächsten Morgen zu verändern. Anstatt links oben beginnen Sie nun rechts oben.

6 Rasieren mit der anderen, schwächeren Hand

Dies ist dann sicher schon etwas schwerer, aber sicher nicht unmöglich. Es dauert nur ein wenig länger.... und Sie werden am Ende mit ihrer gewohnten Hand noch einmal „ausbessern“.

7 Fußgängerzone - Hände hoch

Nehmen Sie beim nächsten Besuch einer Fußgängerzone für mind. 15 Sekunden die Arme hoch. Richtig hoch - also Arme durchstrecken. Verrückt? Ja, aber dafür sehr, sehr einfach auszuführen. Sie müssen nicht sprechen, niemanden angucken, einfach nur Arme hoch und fertig. Wer hat denn das Problem? Sie oder die anderen? Sie wissen, dass Sie die Arme oben haben! Die anderen gucken nur dumm? Eine hoch wirksame Maßnahme, im Sekundenbereich (!) wirksam Selbstbewusst-

sein zu tanken. Sobald Sie die Arme herunter nehmen, gehen Sie die ersten Meter mit „geschwellter“ Brust weiter... weil Sie es geschafft haben. Ihr Unterbewusstsein wird sie zu Ihrem „Sieg“ mit einer Portion Selbstwert-Steigerung belohnen.

8 Schalten Sie Ihr Mobiltelefon für 2 Tage komplett aus.

Ja Sie lesen richtig. Das ist sicher nichts für Einsteiger, die am Projekt „Jeden Tag etwas Neues tun“ teilnehmen. Ein Tag völlig ausschalten geht noch, 2 Tage fällt schon schwerer... obwohl ja „nichts“ passiert. Wirklich „nichts“ wird passieren Ihr Handy ist ja aus. Aber genau davor haben mittlerweile sehr viele Menschen Angst. Das nichts passiert! Viele haben sich an die gelegentlich nutzlose, zeitraubende Handy-Nutzung gewöhnt. Üben Sie „Ruhe vor dem Telefon!“ es wird einfacher funktionieren, als Sie ggfs. befürchten. Besorgte Anrufer wenn Ihr Handy wieder eingeschaltet ist werden Sie fragen bzw. nerven „Warum war Dein Handy aus?“ „Warum warst Du nicht erreichbar?“. Wenn Sie dann antworten „Weil ich mein Handy absichtlich 2 Tage ausgeschaltet habe ...!“ werden sehr viele Sie unterbrechen und fragen (oder schreien) „WARUM?!“ Hier wäre eine gute Gelegenheit zu antworten: „Um zu sehen wie die Reaktion ist, wenn ich es wieder eingeschaltet habe!“

9 Konsequente Anrufbeantworter-Nutzung

Kennen Sie so Anrufe auf Ihrer Mailbox bzw. Ihrem Anrufbeantworter wie „Hallo Peter, hier ist Klaus... ruf mal bitte zurück!“ Wenn Sie häufiger so „Nachrichten“ hinterlassen bekommen, empfehle ich folgendes: Rufen Sie NICHT zurück! Rufen Sie ab sofort immer nur die Anrufer zurück, die Ihnen auch sagen, „warum“ Sie anrufen sollen und/oder wenigstens „wann“ Sie zurückrufen sollen. Dies sollten Sie mindestens bei beruflichen Telefonaten/Angelegenheiten KONSEQUENT so handhaben. Privat mache ich es heute auch so. Einen Freund habe ich damit einmal ziemlich geärgert...weil er es sechs mal in drei Tagen geschafft hatte, mich anzurufen (Mailbox und Anrufbeantworter), ohne zu sagen was er will, worum es geht und wann ich zurückrufen soll. Jedes Mal ein wenig ärgerlicher, versteht sich.

24 Ändern/Färben Sie für einen Tag komplett Ihre Frisur

Setzen Sie Ihren Scheitel rechts anstatt links, verpassen Sie Ihren Haaren einen Zopf oder färben Sie Ihre Haare um. Ein Experiment mit garantiert hoher Wirkung in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld.

25 Tragen Sie auffällige Ringe oder Ketten

Auch das wird natürlich von Ihrer engsten Umgebung privat und geschäftlich entsprechend wahrgenommen und „gewürdigt“. Aber nur dann, wenn es auffälliger als vorher ist.

26 Verlängern Sie Ihr Handy mit einem Schnur-Telefon

In unserem Shop (www.ballaballa.com) finden Sie einen knallroten Telefonhörer mit Schnur, den sie mit Hilfe eines Adapters an jedes Handy anschließen können. Ihr Handy klingelt... und Sie telefonieren mit dem schönen, großen, roten Telefonhörer.

27 Anspannung der Bauchmuskeln in versch. Situationen

Versuchen Sie über den Tag verteilt mindestens 20 oder 30 Minuten lang die Bauchmuskeln anzuspannen. Das geht im Fahrstuhl, in einer Warteschlange an der Supermarkt-Kasse, im Sitzen. Es gibt kaum eine Situation, wo sie die Bauchmuskeln nicht anspannen können. Ein super Fitness-Training, wenn sie versuchen, jeden Tag die Minutenanzahl zu erhöhen, oder sich 120 Minuten in der Woche vornehmen. Das Beste daran: keiner sieht es, wenn Sie die Bauchmuskeln anspannen.

28 Beckenvorschub-Übung in “Leerlauf-Situationen“

Trainieren Sie Ihren Bauch und Rücken mit der Beckenvorschub-Übung. Sie spannen Ihre Bauchmuskeln an bzw. ziehen Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und schieben Ihr Becken vor und zurück. Dies lässt sich sehr gut und unauffällig beim Auto-Fahren machen oder anderen Sitz-Gelegenheiten, zum Beispiel bei Besprechungen oder langweiligen Sitzungen.

Anzeige

Tipp: www.jonglier-fix.de **Kostenfrei!**

Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie



42 Bewusstseinsübung zu Ihrer Bankverbindung

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, bewaffnet mit einem Stift und einem Stück Papier und notieren Sie schnell die drei bis fünf guten Gründe auf, weshalb Sie Ihre Bankkonten bei der Bank haben, die Sie „Ihre Bank“ nennen. Die meisten Menschen wissen nicht, „warum“ Sie bei „Ihrer“ Bank sind und nicht bei einer anderen. Klar, denn wir haben so gut wie keinen Kontakt zu einem „unserer“ sogenannten „Bankberater“. Eventuell bekommen Sie Interesse Ihre Bankverbindung zu „überprüfen“. Wie hoch sind Ihre Kontogebühren pro Monat oder pro Quartal? Wen kennen Sie persönlich bei „Ihrer“ Bank? Idee: Schreiben Sie doch mal einen Brief an Ihre Bank:

Bitte nennen Sie mir bitte fünf gute Gründe, warum ich bei Ihnen mein Konto habe. Mir fallen keine (mehr) ein oder ich habe sie vergessen. Höre ich bis tt.mm.jjjj nichts von Ihnen, werde ich die Bankverbindung vermutlich wechseln. Besten Dank und freundliche Grüße

43 Wann haben Sie zuletzt gelobt oder sich bedankt?

Es gibt so viele Gelegenheiten zu loben. Ihre Kollegen, Ihren Partner, Ihre Kinder, Ihre Freunde oder auch Ihren Chef oder Arbeitgeber (z.B. weil er Ihnen regelmäßig Geld überweist). Sie können aber auch die Dame an der Supermarkt-Kasse loben, sich bei der Bedienung im Restaurant bedanken oder Verkäufer für ihre Beratung loben.

44 Üben Sie laut sprechen!

Nutzen und suchen Sie Gelegenheiten, in denen Sie laut sprechen können. Das laute Sprechen hilft Ihnen schnell und zuverlässig Selbstvertrauen aufzubauen. Fangen Sie ruhig klein an. Nutzen Sie Gelegenheiten zunächst privat, in der Familie, im Verein. Oder schreiben Sie sich selbst ein paar nette Zeilen und lesen diese dann laut vor. Auch eine sehr wirksame Methode. Ja, auch Ihnen wird etwas einfallen, dass Sie an sich selbst nett oder positiv finden. Nehmen Sie einen Text mit vier oder fünf Zeilen. Diesen Text können Sie auf einen Zettel notieren und in Ihre Geldbörse stecken. Lesen Sie diesen Text

“Die deutsche Wirtschaft
hat in den Bereichen
Wissen und Umsetzung
in Produktionsabläufe
die Nase weiterhin ganz vorn.
Wenn es aber um neue Visionen
und kreative Ideen geht,
die die Grundlage für Innovationen sind,
sieht es relativ schlecht aus.

Wenn die Wettbewerbsfähigkeit der
Zukunft vorrangig durch Wissen & Bildung
und/oder Kreativität & Innovation besteht,
dann muss in deutschen Betrieben
mehr gespielt, mehr gelacht
und mehr gesponnen werden können!
Jeden Tag etwas Neues (Verrücktes) zu tun,
ist ein guter Anfang!”

Stephan Ehlers
www.jonglator.de



Einfach wirksam - wirksam einfach
Vortrag - Keynote - Comedy
Mitarbeiter-Veranstaltungen
Kunden-Events - Kongresse

Stephan Ehlers

Motivator, Moderator & Jonglator

Tel. (089) 17 11 70 36 - Mail: motivator@jonglator.de