
Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

Coaching-Karte Nr. 5

1. **Ganz generell unterscheiden wir die drei Stresstypen** Gesundheitsmuffel, Verspannte und Chaoten.
2. **Ein weiteres wichtiges Werkzeug für Verspannte sind mentale Techniken**, von denen es hunderte gibt. Besonders bewährt hat sich ein Zusammenspiel aus Autosuggestionen und Visualisierungen, die Sie wie folgt praktisch anwenden können:
 - Sie entspannen sich z.B. mit einem Autogenen Training.
 - Danach sprechen Sie formelhafte Wiederholungen bestimmter Zielaussagen, die Sie erreichen möchten (Autosuggestionen), z.B. „Ich bin ruhig und entspannt“.
 - Anschließend visualisieren Sie diese Kernaussagen (Sie sehen vor Ihrem geistigen Auge Zielbilder oder einen Zielfilm, wie Sie z.B. in einem aufgeräumten Büro an einem aufgeräumten Schreibtisch sitzen).
3. **Das wichtigste Werkzeug für Chaoten ist das Entrümpeln**
 - entrümpeln Sie Ihre Leben:
 - Fangen Sie an mit dem Keller,
 - machen Sie weiter mit Ihrer Wohnung,
 - fahren Sie fort mit Ihrem Kleiderschrank und
 - räumen Sie danach Ihr Büro und Ihren Schreibtisch auf.

Einsatz von Mentaltechniken und Entrümpeln Ihres privaten und beruflichen Umfelds – mit welcher konkrete Methode fangen Sie jetzt an?

.....