

Wenn ich denke, ich kann etwas nicht...
Wie kann ich mich oder andere sprachlich überzeugen, es wieder zu versuchen?

Einschränkende Überzeugung:

.....
.....

1 Absicht: Welche positive Absicht oder Zweck steckt hinter dieser Überzeugung?

.....
.....

2 Umdefinieren: Welches andere Wort, das anstelle eines der in Überzeugung vorkommenden Wörter benutzt werden könnte, aber eine andere positiver Bedeutung hat?

.....
.....

3 Konsequenz: Welche Wirkung hat diese Überzeugung auf mein weiteres Leben?

.....
.....

4 Chunking down: Welche kleineren Elemente werden durch den Glaubenssatz impliziert, haben aber eine positivere Wirkung, als die, die im Glaubenssatz zum Ausdruck kommen?

.....
.....

5 Analogie: Welche andere Metapher/ Analogie ähnelt der Überzeugung, beinhaltet aber andere Implikationen?

.....
.....

7 Verändern der Rahmengrösse: Welcher längerer/ kürzerer Zeitrahmen, welche grössere oder kleinere Zahl von Menschen oder welche umfassendere oder eingeschränkte Perspektive würde die Implikationen der Überzeugung zum Positiven verändern?

.....
.....

8 Sichtweise auf Welt: Welches andere Modell der Welt würde diesen Glaubenssatz in einem anderen Licht erscheinen lassen?

.....
.....

9 Gegenbeispiel: Welches Beispiel oder welche Erfahrung ist eine Ausnahme zu der durch den Glaubenssatz definierten Regel?

.....
.....

(Frei nach Robert Dilts)

Erinnerung: **MUT**

Motivation: Habe ein klares, konkretes Ziel.

Umkehr zum Tun: Traue dich wieder Erfahrungen zu machen.

Tun: Starte mit einer neuen Strategie.

