

Lektion 5

IN EINZELNE ERGEBNISSE DENKEN

Worksheet



1. Wähle auf den folgenden Seiten eine der vier geistigen Fähigkeiten aus. Entdecke mehr Details, indem du die folgenden Fragen reflektierst.

- VERNUNFT: EINE UNSERER GEISTIGEN FÄHIGKEITEN IST, UNSERE FÄHIGKEIT ZU ARGUMENTIEREN.
- ERINNERNE DICH SICH AN EINE SITUATION BEI DER ARBEIT, DIE NICHT GUT LÄUFT UND BESSER SEIN KÖNNTE.



S

2. Beachte deine Gedankenmuster zu dieser Situation.

- Was sagst du in dieser Situation, was denkst du über diese Situation?
- Wie sind deine Gedanken?
- Nutze jetzt deine Denkfähigkeit, um diese Situation zu verändern.
- Was ist, wenn du darüber nachdenkst, wie du diese Situation verbessern kannst?
- Wie würdest du diese Gedanken verbalisieren?
- Wie kannst du dein Denken über diese Situation verändern?
- Welche Gedanken wären positiv?

3. Wahrnehmung ist deine Sichtweise, die Art, wie du Dinge siehst.

- Erinnere dich an eine Situation, für die du eine neue Lösung finden möchtest, etwas, das neu ist.
- Erarbeite diese Lösung, die du transformieren möchtest. Beschreibe diese Situation.
- Ändere jetzt deine Wahrnehmung. Betrachte einen neuen Standpunkt. Stelle dir vor, du bist jemand, der ohne Zweifel in dieser Situation Erfolg haben könnte.
- Wie würde diese Person über die Situation denken? Was wäre dein Standpunkt?
- Kannst du diese Wahrnehmung übernehmen? Welche Maßnahmen kannst du ergreifen, um diese neue Wahrnehmung anzunehmen?



Perspection!



4. Imagination
ist eine
wunderbare
und
wundersame
Kraft.

FORCE

YOUR AUDIENCE

PERCEIVE

- A. Wie kannst du deine Fantasie stärken?
- B. Wenn du mit einem Problem oder einer Situation konfrontiert wirst und es läuft nicht wie geplant, wie kannst du deine Fantasie anregen?
- C. Beschreibe eine Situation, die du verbessern möchtest.
- D. Nutze jetzt deine Fantasie, um andere Möglichkeiten zu nutzen, wie du diese Situation verbessern kannst.

Hole dir ein leeres Blatt Papier und schreibe dir in der Mitte eine kurze Beschreibung der Situation auf. Nutze das Brainstorming, um diese Situation zu verbessern.

Identifiziere mindestens 5 Ideen, wie du diese Situation verbessern kannst. Lasse deiner Fantasie freien Lauf!

5. Wille ist deine Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Je mehr du übst, deinen Willen zu entwickeln, desto stärker wird er.

A. Konzentriere dich nun auf eine Situation, die du transformieren möchtest. Denke daran, wie sich diese Situation verändern soll. Konzentriere dich jetzt darauf. Konzentriere dich auf die ideale Situation, die du erstellen möchtest.

Der Wille
ist eine
Fähigkeit



ERKENNEN

WAHRNEHMEN

ANNEHMEN

B. Behalte diese neue Situation im Kopf und konzentriere dich darauf. Wenn sich dein Fokus ändert, rufe dich immer wieder zu dieser neuen Lösung zurück, die du erstellst. Übe jetzt, dich mindestens 5 Minuten lang auf diese neue Situation zu konzentrieren

6. Verursachen deine Ergebnisse dein Denken oder verursacht dein Denken deine Ergebnisse?
Dies ist eine sehr wichtige Unterscheidung, wahrscheinlich der wichtigste Punkt in dieser Lektion.

Nutze DEINE Zeit,
denn es ist für dich!

STARTE JETZT

7. Denke an eine Situation in der äußeren Umgebung. Vielleicht ist dies eine Situation bei der Arbeit, die deine Zufriedenheit nicht erfüllt.

- A. Was ist die Situation?
- B. Was denkst du über diese Situation?
- C. Was sind die Maßnahmen, die du aufgrund deines Denkens ergreifen?
- D. Was sind die Ergebnisse, die erstellt werden?

Erhältst du immer und immer wieder das gleiche Ergebnis? Hilft dir dein Denken dabei, die gewünschten Ergebnisse zu erzielen? Oder ändern sich deine Ergebnisse nicht?



Keep it simple



8. Verändere nun deinen Denkprozess. Schaue dir das Ergebnis an. Beschreibe das Ergebnis.

- A. Willst du das? Wenn nicht, denke darüber nach, was du willst.
- B. Baue dir ein Bild davon, was du in deinem Kopf willst.
- C. Welche neuen Gedanken kannst über diese Situation haben? Wie kann die Situation anders aussehen?
- D. Welche neuen Gefühle kannst du über dieses neue Bild haben, Gefühle, die dich inspirieren und aufregen. Wie denkst du über diese neuen Gedanken?
- E. Zu welchen Maßnahmen bist du aufgrund dieser Gefühle inspiriert? Wohin führen diese Maßnahmen, zu welchen Ergebnissen?

9. Welche Maßnahme kannst du in dieser Woche ergreifen, um dein neues Denken und das Erreichen deiner Ziele zu unterstützen?

10. Welche inspirierten Handlungsschritte kann das Team unternehmen, um diese Situation zu verändern?

Action

and Thinking



11. Wie kann dieses neue Denken und Handeln zu besseren Ergebnissen führen?

12. Zu welchen Handlungsschritten kann sich jedes Teammitglied in der nächsten Woche verpflichten, um das neue Denken über diese Situation zu unterstützen?

Remember:



ÜBERPRÜFEN, ÜBERDENKEN UND WIEDERHERSTELLEN

Denke an Ergebnisse und skizzieren sie, was du gelernt hast.

- Überlege, welche Schritte, du, basierend auf dieser Lektion unternehmen wirst, die dir und dein Team näher an den Zielen, die du in Lektion 1 identifiziert hast.
- Schreibe dein Ziel neu. Muss dein Ziel geklärt werden? Ist das Bild klar?

Wenn du einem absoluten Fremden die schriftliche Beschreibung des Ziels geben würdest, würde diese Beschreibung dann ein Bild in ihrem Kopf erzeugen, das das Duplikat des Bildes ist, das du in deinem Kopf hast? Wenn nicht, bringe mehr Klarheit in das schriftliche Ziel.

If you have an important point to make,
don't try to be subtle or clever. Use a pile driver.
Hit the point once. Then come back and hit it again.
Then hit it a third time – a tremendous whack.

- WINSTON CHURCHILL