

**Vorstand:** Sie hatten ja angekündigt, dass im Juli 2009 ein Workshop stattfindet zum Thema „Lebenslust statt Arbeitsfrust“ und Sie erwähnten, dass es da auch ein „Survival Kit“ für die Seminarteilnehmer gibt. Können Sie mir sagen, was damit gemeint ist?

**Vertriebsleiter:** Gerne, wir möchten den Teilnehmern nach den Erfahrungen des Tages auch noch die Möglichkeit geben, sich zuhause eine „Schatzkiste“ für die persönliche Bewältigungsstrategie bei Alltagsfrustrationen an die Hand geben.

**Vorstand:** Was beinhaltet denn so ein „Survival Kit“ ganz konkret? Haben Sie da mal ein Beispiel wie sich das für mich in der Praxis auswirken könnte?

**Vertriebsleiter:** Na klar, dann werde ich Ihnen einmal ein Beispiel für eine Übung geben, die Sie bei akuten Stressphänomenen einsetzen können. Diese Übungen können Sie als Selbstbehandlung ausprobieren. Die Methode ist für die meisten Menschen etwas gewöhnungsbedürftig, hat aber erstaunliche Effekte. Lassen Sie sich probeweise darauf ein und experimentieren Sie damit.

#### *1. Das Berühren und Halten „positiver Punkte“*

Das Halten der positiven Punkte balanciert Stress, der mit bestimmten Situationen, Orten, Menschen und Erinnerungen verbunden ist. Der Reflex, unter Stress automatisiert zu handeln, ohne dabei zu denken, wird aufgelöst.

Durchführung: Sie halten jeweils mit Zeige- und Mittelfinger beider Hände die Stirnbeinhöcker. Dies sind die Erhöhungen in gerader Linie über den Augen.  
Tipp: Die „positiven Punkte“ wirken auf den Magen ein. Schlägt Ihnen etwas auf den Magen oder bekommen sie in aufregenden Situationen Magendrücken, dann kann das Halten dieser Punkte emotionalen Stress reduzieren.

**Vorstand:** Haben Sie noch eine andere Übung aus dem „Survival Kit“ griffbereit?

**Vertriebsleiter:** Ja, ich kann Ihnen noch einige Übungen von F. Gallo anbieten, die eine sehr einfache Akupressurtechnik darstellen, die über das Klopfen auf die entsprechenden Punkte funktioniert. Er bezeichnete die Technik als „Methode zur Löschung negativer Gefühle“.

Eine standardisierte Klopfsequenz eignet sich vor allem zum Ausgleich von emotionalem Stress.

#### *Übung 1:*

Durchführung:

Denken Sie (nicht zu intensiv) an die stressauslösende Situation und klopfen Sie mit Zeige und Mittelfinger mindestens eine Minute lang die Abfolge der folgenden Punkte jeweils

- 8-mal den Punkt zwischen den Augenbrauen
- 8-mal auf der Gesichtsmittellinie den Punkt über der Oberlippe
- 8-mal auf der Gesichtsmittellinie den Punkt unter der Unterlippe
- 8-mal auf der Körpermittellinie den Punkt auf der Mitte des Brustbeins (Thymus)

Wiederholen Sie diese Abfolge mindestens eine Minute lang. Gleichen Sie die Dauer der Übung mit ihrer Intuition ab.

#### **Ihr Perfect Train Team:**



**Josef Bierl**

NLP-Trainer, Systemischer Berater und Coach, besitzt langjährige Erfahrung in Training und Vertrieb. Er blickt als ehemaliger Berater der Consulting Gesellschaft im Bereich Geno-Banken auf nunmehr über 1.000 Coaching Gespräche im Echt-Kunden-Kontakt zurück.



**Monika Lerchenberger**

Team-Koordination und Planung, langjährige Erfahrung in Team- und Sekretariatsarbeit

#### **Kontakt:**

Perfect Train  
Hohe Warte 6  
92272 Freudenberg  
Tel.: 09621 / 913147  
Fax: 09621 / 913148  
Mobil: 0172 / 9875233 oder  
0172 / 8367320

#### **mehr unter:**

[www.perfect-train.de](http://www.perfect-train.de)

#### **gleich bestellen:**

Das Buch  
„Balanceorientiertes Vertriebscoaching“ von Josef Bierl mit Tipps für mehr Erfolg bei Finanzverkäufern, neu erschienen im Gabler-Verlag!!

## Übung 2:

Die nun folgende Übung kann hilfreich sein, wenn Sie sich selbst gegenüber starke negative Gefühle empfinden. Vielleicht schaffen Sie es nicht, selbst gesteckte Ziele zu erreichen, oder Sie fühlen sich depressiv, hoffnungslos einer bestimmten Situation ausgeliefert. Fahren Sie mit ihrer rechten Hand über die Außenkante ihrer linken Hand. Unter dem Grundgelenk ihres kleinen Fingers können Sie eine kleine Kuhle fühlen. Klopfen Sie mit Zeige- und Mittelfinger auf diese Stelle, während Sie dabei laut oder in Gedanken folgenden Satz aussprechen:

„Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen mit all meinen Problemen und Begrenztheiten!“

Während Sie auf diesen Punkt klopfen, wiederholen Sie diese Aussage mehrmals. Lassen Sie ihre Augäpfel dabei langsam einmal linksherum und einmal rechtsherum (im Uhrzeigersinn) kreisen. Folgen Sie, was die Dauer der Übung betrifft, wieder ihrer Intuition.

**Vorstand:** Ich denke der Erfolg dieser Übungen liegt darin bedingt, dass man nicht darüber nachdenkt und rationalisiert, sondern es tut und sich von der Wirkung überraschen lässt.

**Vertriebsleiter:** Da haben Sie recht. Es geht bei diesen Übungen um Wirkungen! Wir werden an dem Workshop im Juli noch andere Methoden vorstellen, die sehr stark „wirken“.

**Vertriebsleiter:** Ja, da haben Sie recht aber es sieht so aus! Denn es haben sich doch schon eine ganze Menge Teilnehmer angemeldet!