

... aus unserem Buch "Coaching mit NLP" von Evelyne Maaß und Karsten Ritschl erschienen im Junfermann-Verlag, Paderborn:

Erfolg als Motivator

Ziel: Klarheit über Erfolgsbewertung und Werte, die den persönlichen Erfolg motivieren; Herausfinden der eigenen Erfolgs-Definition

Weitere Anwendungsmöglichkeiten: Standortbestimmung, Werte-Hierarchie, Vorbereitung für Vorträge und Gespräche

Dauer: 45 Min.

Material: Mindestens 5 verschiedene Farbstifte, Papier

Anmerkung:

Normalerweise wird bei Mindmapping die Vielfarbigkeit dazu genutzt, unterschiedliche Themenschwerpunkte zu markieren oder die Unterteilung in Haupt- und Nebenäste farblich abzuheben. In dieser Übung ist darauf zu achten, daß geübte Mindmapper für jede Übungsphase eine unterschiedliche Farbe nutzen.

Beschreibung:

1. Nimm Dir ein Blatt Papier und wähle einen Stift in Deiner Farbe. Erstelle als erstes ein Mindmap mit 8 - 10 Hauptästen zu dem Thema: Was bedeutet Erfolg für mich? Schreibe stichwortartig die Begriffe auf, die Dir jetzt unmittelbar als Antwort zu dieser Frage einfallen.
2. Als nächstes machen wir eine mentale Übung, in der Deine Vorstellungskraft und Phantasie unterstützen kann.
 - Nimm Dir als erstes einen neuen Farbstift. Stell Dir vor, daß Du mit einem neugierigen 75-jährigem erfolgreichen ehemaligem Vorstandsmitglied einer großen Firma zusammensitzt und ihm erzählst, was Erfolg für Dich bedeutet.
 - Wie fängst Du das Gespräch an? Welche Worte wählst Du? Was gehört für Dich im Verlauf dieses Gespräches dazu? Welche Themen sind Dir besonders wichtig? Welchen Schwerpunkt wählst Du? Was willst Du diesem „alten Hasen" erzählen, was für Dich Erfolg bedeutet? Was ist Dir in diesem Gespräch besonders wichtig, es hervorzuheben?
 - Nachdem dieses Gespräch in Deiner Phantasie stattgefunden hat, kannst Du Dein Mindmap mit den Begriffen ergänzen, die sich im Verlauf dieser Situation neu gebildet haben. Ergänze die neuen Themen auf Deinem Mindmap als neue Hauptäste oder als Unteräste mit der neuen Farbe.

- Für den nächsten Schritt benötigst Du wieder einen neuen Stift in einer anderen Farbe. Stell Dir jetzt vor, daß Du mit einer wissensdurstigen 22-jährigen Studentin deines Fachgebietes zusammensitzt, die mit allen aktuellen Entwicklungen und neuen Trends bestens vertraut ist. Welche Schwerpunkte wählst Du hier? Mit welchen Worten erzählst Du, was für Dich Erfolg ist? Welche Formulierungen und welche Begriffe sind Dir besonders wichtig? Ergänze Dein Mindmap wieder um die Stichworte, die neu hinzukommen oder markiere die Worte, die immer wieder auftauchen.

- Nimm Dir wieder eine neue Farbe. Stell Dir nun vor, daß Du als Redner zu einem Vortrag geladen bist mit dem Thema: „Was ist Erfolg?“. Du hast Dich vorbereitet und nimmst nun Dein Mindmap mit und fühlst Dich ausreichend auf die zu erwartende Zielgruppe eingestimmt. Am Veranstaltungsort merkst Du, daß das Thema Erfolg scheinbar ein Publikumsrenner ist. Statt der erwarteten 20 Teilnehmer drängen sich ca. 200 Menschen in dem glücklicherweise großem Veranstaltungsraum.

Es herrscht eine neugierig aufgeregt erwartungsvolle Atmosphäre, Du kannst an dem Gemurmel der Stimmen erkennen, daß die Kommunikation bereits in Fluß ist. Neugierig gespannte Gesichter wenden sich Dir zu, als Du an das Podium tritts. Die Beleuchtung ist angenehm, die Akustik in dem Raum excellent und wenn Du magst, kannst Du es Dir auf einem hohen Sitzhocker bequem machen, einen Schluck Wasser trinken und Deinen Vortrag beginnen.

Laß Dich überraschen, was Du in Deinem Vortrag besonders hervorhebst, was Deine Botschaft ist, Deine Aussage. Welche Aspekte von Erfolg sind Dir besonders wichtig? Ergänze Dein Mindmap wieder um die neuen Stichworte oder markiere bereits genannte Bereiche, die sich wiederholen.

3. Wähle nun auf Deinem recht farbenfrohen Mindmap 5 Begriffe aus, die Dir zum Thema Erfolg besonders wichtig erscheinen, und markiere sie wieder mit einer neuen Farbe. Schreibe diese 5 Begriffe auf einen neuen Bogen Papier (linear), so daß Du unter oder neben dem Begriff Notizen machen kannst. Formuliere zu jedem der Begriffe einen aussagekräftigen Satz in Bezug auf Erfolg.

Du hast jetzt 5 Sätze, die Dir zum Thema Erfolg besonders wichtig sind, die Du nun zu einer Hauptaussage verdichten kannst.

.....

.....

.....

.....

.....