**Übung 22:**

Zwanghaftes Aufschreiben:

> Welche Utensilien (zum Beispiel Leinenkladden ä la Leonardo da Vinci) und welche Gewohnheiten brauche ich, um zu einem genieähnlich disziplinierten Aufschreiber zu werden?

**Übung 23:**

Geborgtes Genie:

> Mit welchen Themen will ich die Übung „geborgtes Genie“ ausprobieren, um mir ein Bild von meiner Leistungsfähigkeit machen zu können?

**Übung 24:**

Image-Streaming:

> Übungsbeschreibung:

1. Die Augen schließen und mindestens zehn Mi­ nuten lang die inneren Bilder beschreiben, die wir sehen. Die Be-schreibung erfolgt - dies ist die Voraussetzung dafür, dass die Übung funktioniert - laut nach außen, entweder an einen externen Beobachter oder durch Diktat auf einen mit-laufenden Kassettenrekorder.

Anmerkung: Die Vermutung vieler Teilnehmer, Image-Streaming mit einer Analyse der inneren Bilder im inneren Dialog würde auch funktionieren, ist schlichtweg falsch: In dieser Variante fehlt nämlich das Feedback, auf dem der Erfolg der ganzen Übung auf-baut.

2. Die drei Hauptgebote heißen deswegen:

Die Bilder laut beschreiben, alle Sinne einsetzen und in der Zeitform der Gegenwart berichten.

> Entscheiden Sie sich, welchen 10-Minuten-Aktivitätsblock von Ihrem 100-er-Rahmen Sie jeden Tag für Image-Streaming reservieren.

> Hier zehn Themen, die für Image-Streaming sehr lohnend sind:

1. Mein **Bilderbuchjahr** eines starken Lebens in fünf Jahren.

2. Meine **Bilderbuchwoche** in fünf Jahren.

3. Mein **Bilderbuchtag** in fünf Jahren.

4. Mein Unternehmen in fünf-jahren, nachdem wir bis dahin zum Markt-führer geworden sind.

5. Wie ich im Leben sein möchte.

6. Was ich im Leben tun möchte.

7. Was ich im Leben haben möchte.

8. Marketing-Konzept für mein Unternehmen.

9. Idealzustand des nächsten Ziels, an dem ich arbeite.

10. Idealzustand der Problemlösung, an der ich gerade arbeite.