

Übung 22:

Zwanghaftes Aufschreiben:

> Welche Utensilien (zum Beispiel Leinenkladden à 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 Minuten lang die inneren Bilder beschreiben, die wir sehen. Die Beschreibung erfolgt - dies ist die Voraussetzung dafür, dass die Übung funktioniert - laut nach außen, entweder an einen externen Beobachter oder durch Diktat auf einen mitlaufenden 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 aufbaut.

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 Marktführer 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.