

Das Stressmännchen

Ein „mentaler Trick“ aus der NLP-Schatztruhe

Kennen Sie das auch? Ich sitze am Schreibtisch bei einer beliebigen Arbeit – da klingelt das Telefon. Ich greife mehr oder minder routinemäßig zum Hörer und schon erwischt mich ein Anrufer mit einer Art, die ich gar nicht leiden kann.

Vorwürfe prasseln mir entgegen, ein „linker“ Telefonverkäufer versucht mich über den Tisch zu ziehen, eine bekannte Quasselstrippe ruft an ...

Wenn ich jetzt nicht sehr schnell bin, überfluten mich meine Stresshormone und mein limbisches System schaltet mein Großhirn offline.

Ich greife in solchen Situationen zu einem **mentalen Trick**.



Vor mir, in der Nähe des Telefons steht, während des normalen Tages völlig unbeachtet, ein unscheinbares Stressmännchen. Sobald ein Telefonat kritisch zu werden droht, nehme ich das Stressmännchen und stelle es direkt vor mich auf den Schreibtisch. Dann schaue ich von

oben auf das Stressmännchen hinunter und führe das Telefonat mit dem Stressmännchen.

Durch die Veränderung der Perspektive, gekoppelt mit eigener bewusster Aktivität, verändert sich mein „soziales Panorama“ und ich kann wesentlich leichter in meinen Ressourcen bleiben.



(Stefan Beißer)

Solche und noch viele andere Möglichkeiten zum Umgang mit ärgerlichen Reizen lernen Sie beim Seminar „Zugang finden...“ (<http://www.simmerl.de/offene-seminare/index.htm>) oder auch im persönlichen Quattro-Coaching®. Und Sie erfahren dabei auch die dazu interessanten Hintergründe.

Werner Simmerl

Das abgebildete Stressmännchen einschließlich Holzständer erhalten Sie für € 13,10 im www.trainings-ideen-shop.de, Art.-Nr. 40670 A