

Umgang mit schwierigen Situationen

Stress verstehen

Emotionen steuern

«Versuche nicht eine gute Wahl zu sein.
Eliminiere alles, was Dich
zu einer schlechten Wahl macht.»

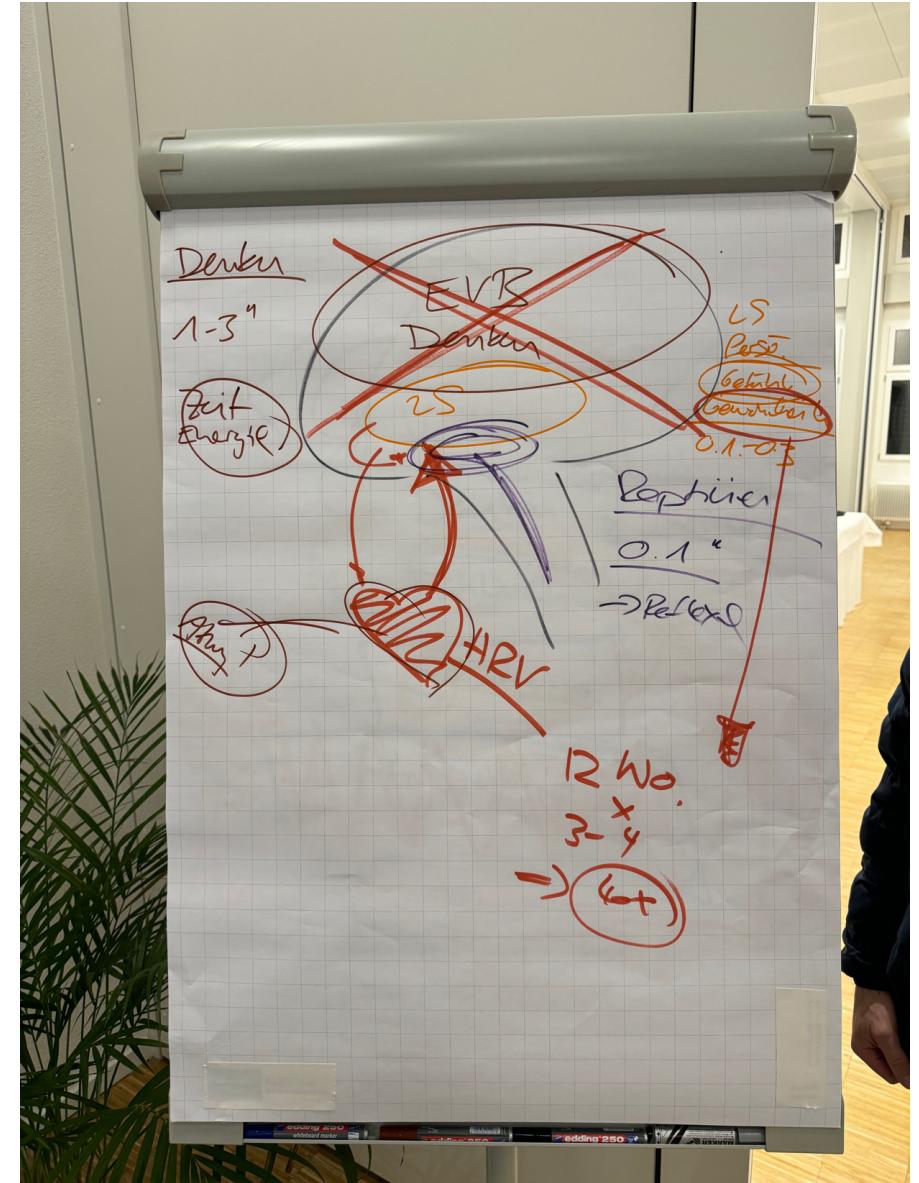
Harry Beckwith

Unter Stress funktioniert das Grosshirn
(Erkennen, Verstehen, Bewerten) nicht.

Du bist in den Gefühlen/Gewohnheiten
sowie in den Reflexen.

Ändere Deine Gewohnheiten um unter
Stress angemessen zu reagieren (40x).

Erfolgreiche Menschen haben
erfolgreiche Gewohnheiten.

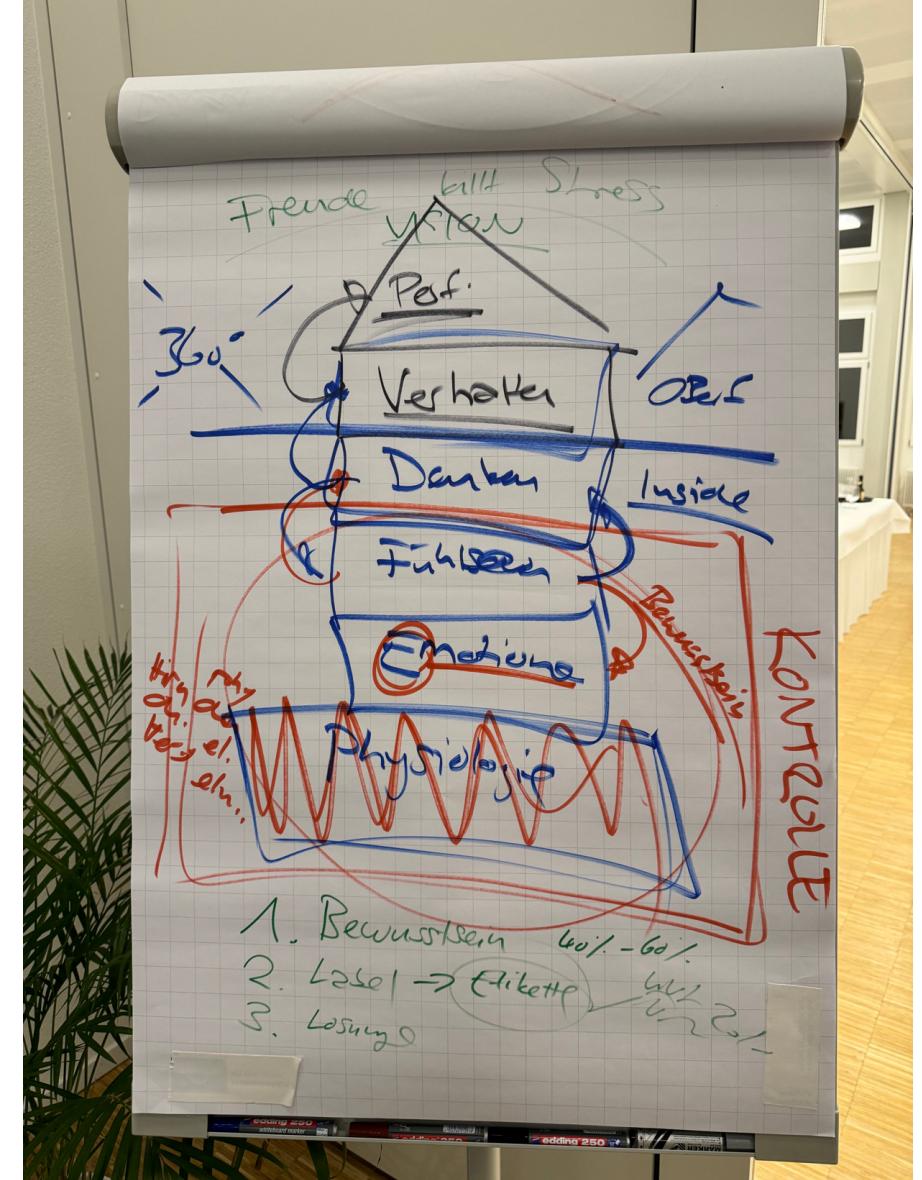


Deine Emotionen beeinflussen Dein Denken, dieses beeinflusst Dein Verhalten, das wiederum beeinflusst Deine Performance.

Deine Emotionen zu erkennen und zu akzeptieren, führt zu einer grossen Verbesserung.

Unser Körper spricht mit uns. Hör hin.

Suche Lösungen: Was tut Dir in verschiedenen Situationen gut?





**Was sollen die Leute denken,
wenn sie Deinen Namen
auf dem Spielbericht
lesen?**



Ausblick 10.9.24:

Gehirngerecht kommunizieren

Persönlichkeits-Profilung

Kommunikation mit unterschiedlichen
Menschen

Schlagfertigkeit

