

## Einige Übungen aus "Selbstmarketing für Schüchterne"

Übungen aus dem Buch/E-Book (von insgesamt 78), für die es hilfreich ist sie auszudrucken oder sie als Word.docx auf dem Computer zu bearbeiten.

<b>IHR VERTRAG MIT SICH SELBST .....</b>	<b>2</b>
<b>(6) Übung: Suchen und Sammeln .....</b>	<b>3</b>
<b>(7) Übung: Nicht messbar, aber wegweisend .....</b>	<b>7</b>
<b>(8) Übung: Mit Fragen graben .....</b>	<b>9</b>
<b>(25) Übung: Fragen zum Ziel.....</b>	<b>13</b>
<b>(54) Übung: Für Angestellte innerhalb von Hierarchien.....</b>	<b>15</b>
<b>Zu (77) Übung: Yippie!-Entscheidung. Vertrag mit sich selbst.....</b>	<b>16</b>
<b>(78) Übung: Bonus-Aktivität.....</b>	<b>17</b>

## **IHR VERTRAG MIT SICH SELBST**

Ich bin die Heldin, der Held, in meiner neuen Geschichte.

Ich, ....., verspreche mir, mich in den nächsten Wochen besonders aufmerksam um mich zu kümmern.

Ich nehme mir jeden Tag ..... Minuten Zeit nur für mich und befasse mich mit den folgenden Kapiteln und Übungen.

Zur Belohnung für jedes abgeschlossene Kapitel gibt es:

.....

Meine Mentorin/mein Mentor, meine Freundin/mein Freund für diese Zeit heißt:

.....

Sie/Er hat zugesagt, diese Rolle zu übernehmen, das bedeutet: telefonisch erreichbar zu sein und sich ..... pro Woche/pro Monat mit mir zu treffen.

Datum/Unterschrift

## (6) Übung: Suchen und Sammeln

*Vorab: Sammeln Sie all Ihre Zeugnisse, Zertifikate und Diplome, zunächst die "offiziellen". (Wenn Sie die "verlegt" haben, nehmen Sie jeweils ein Blatt Papier oder ein Post-It und schreiben Sie den Namen des Dokuments darauf. Suchen Sie nach Abschluss dieser Übung nach den Originalen bzw. fordern Sie Kopien bei den offiziellen Stellen an.)*

*Beantworten Sie die folgenden Fragen.*

*Ganz rechts neben Ihre jeweilige Antwort fügen Sie bitte hinzu, wie viel diese Leistung, Qualität oder Aussage monatlich in Euro wert ist. Wenn es keinen "offiziellen Marktwert" gibt, bestimmen Sie den selber, frei nach Ihrem Gefühl.*

	Ihre Antwort	Mtl. €-Wert
Schulausbildung		
Lehre		
<i>FH/Universität Welche Fächer? Wieviele Semester? Welcher Abschluss?</i>		
<i>Was haben Sie in Ihrer Freizeit gelernt? Hier zählen auch Computer- und Fremdsprachen, Kochkurse, Freischwimmer, Tanzen. Wenn Sie Bescheinigungen dafür haben: Zusammensuchen.</i>		
		Addieren Sie die €-Werte:

Haben Sie alle Zertifikate und Bescheinigungen bzw. Ersatzzettel dafür jetzt vor sich auf dem Tisch liegen? Weiter geht's:

		Übertrag Summe:  ..... €
	Ihre Antwort	Mtl. €-Wert
<i>Von welchen KollegInnen/Vorgesetzten haben Sie etwas Außerordentliches gelernt? Was genau?</i>		
<i>Was für ggf. auch beruflich relevante Erfahrungen haben Sie zusätzlich? (Hier zählt z.B. Auslandserfahrung(en) über Kleine-Geschwister-Großziehen bis hin zu glücklicher Beziehung oder harmonischer Scheidung).</i>		
<i>Was sind Ihre Stärken? Zählen Sie mindestens zehn auf.</i>	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	
		Summe ..... €

		Übertrag Summe:  .....€
	Ihre Antwort	Mtl. €-Wert
<i>Haben Sie Preise oder Wettbewerbe gewonnen? Haben Sie andere Auszeichnungen erhalten?</i>		
<i>Haben Sie etwas Innovatives entwickelt? Wenn ja, was?</i>		
<i>Haben Sie einen Prozess oder ein Produkt verbessert? Auch wenn es eine Kleinigkeit war: Was und Wie?</i>		
<i>Gibt es Artikel oder Bücher von Ihnen? Wenn ja: Zu welchem Thema? Zählen Sie die Titel bzw. Überschriften auf.</i>		
<i>Zu welchem Thema oder Problem möchten andere Menschen Ihren Rat?</i>		
<i>Welchen Menschen haben Sie über das "übliche Maß hinaus" geholfen?</i>  <i>Vorgesetzten:</i>  <i>KollegInnen /KundInnen:</i>  <i>Freundinnen/Freunden:</i>  <i>Familienmitgliedern:</i>		
		Summe:  .....€

		Übertrag Summe: ..... €
	Ihre Antwort	Mtl. €-Wert
<i>Was genau schätzen diese oben erwähnten Personen an Ihnen?</i>		
Mit allem, was Sie jetzt über sich erfahren haben: Was sind Ihre Gaben und Talente? Zählen Sie mindestens zehn auf.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. .....	
		Gesamtsumme: ..... €

Lesen Sie sich die Fragen in der linken Spalte und Ihre Antworten laut vor. Lassen Sie die Worte wirken. Nehmen Sie nun die Gesamtsumme aus der rechten Spalte, addieren Sie noch einmal 1000 dazu. Genießen Sie die große Zahl.  
 Und jetzt? Kommen Sie bitte zurück in Ihr Buch bzw. E-Book auf Seite 38.  
 Dort erfahren Sie mehr.

**(7) Übung: Nicht messbar, aber wegweisend**

*1. Bei welchen Tätigkeiten vergessen Sie die Zeit?*

*2. Was können Sie gar nicht lassen? (Zum Beispiel dekorieren, anderen Ratschläge geben, Witzereißer)*

*3. Was wollten Sie als Kind werden?*

*4. Wenn Sie einen Talentwettbewerb gewinnen würden, dann in welcher Kategorie?*

*5. Was haben Sie nur einmal oder zweimal gemacht, obwohl es Ihnen Freude brachte?*

*6. Wann hatten Sie das Gefühl, Ihr "bestes Ich" gewesen zu sein? Was haben Sie da getan? In welcher Rolle? Für wen bzw. mit wem?*

*7. Wenn Sie ein Held oder eine Heldin in einem Comic wären, was wäre Ihre "übernatürliche Kraft"?*

*8. Über welches Thema könnten Sie stundenlang reden?*

Ergänzen Sie nun bitte noch die drei folgenden Halbsätze:

*9. Ich bin im beruflichen Kontext am glücklichsten, wenn ich .....*

*10. Keiner weiß das von mir, aber ich liebe an meinem Beruf vor allem, dass.....*

*11. Mein bestes Erlebnis bei einer Neukunden-Akquise/in einem Vorstellungsgespräch war.....*

*Schauen Sie sich Ihre Antworten noch einmal an und lassen Sie sie auf sich wirken. Streichen Sie die positivsten, überraschendsten und überzeugendsten an.*

Sie haben Ihre offiziellen Geschichten zusammen? Wunderbar. Dann können Sie weitere Schätze heben. Jetzt wird's erst richtig interessant. Kommen Sie also erst einmal zurück in Ihr Buch bzw. E-Book auf Seite 39.



### **(8) Übung: Mit Fragen graben**

*Beantworten Sie die folgenden Fragen. Mindestens drei Antworten jeweils, dann zur nächsten Frage übergehen. Sinken Sie entspannt in Ihre Tiefe, so weit hinab Sie wollen:*

*1. Was soll niemand jemals von Ihnen erfahren?*

*1.*

*2.*

*3.*

*2. Welche Schwäche haben Sie überwunden? Was haben Sie dabei gelernt?*

*1.*

*Dabei lernte ich:*

*2.*

*Dabei lernte ich:*

*3.*

*Dabei lernte ich:*

*3. Welche Schwächen haben Sie immer noch?*

*1.*

*2.*

*3.*

*4. Was ist ihr größter Fehler? (Hier reicht eine Antwort)*

*5. Wie könnten Sie Ihre Schwächen und Fehler (oder die Erfahrung daraus) positiv einsetzen?*

*1.*

*2.*

*3.*

*6. Was würden Sie tun, wenn es Ihnen nicht so peinlich wäre?*

*1.*

*2.*

*3.*

7. Was mussten Sie einfach tun und bereuten es später? Was haben Sie dabei gelernt?

8. A) Womit, denken Sie, gehen Sie anderen Menschen gewaltig auf die Nerven?

B) Wo und wie können Sie sich vorstellen, das positiv einzusetzen?

9. Notieren Sie Fähigkeiten, die Sie sich bei Jobs und Tätigkeiten, die nichts mit Ihrem bisherigen Beruf zu tun haben, aneigneten. Keine Berufsbeschreibungen, sondern relativ kleinteilig auf Handlungen bezogen. Falls Sie mal einen Ferienjob als in einem Büro hatten, könnte das sein: Gut telefonieren, Dinge ordnen. Falls Sie in einem Baumarkt jobbten: Reklamationen freundlich entgegennehmen, Logistik koordinieren, Kreative beraten, Menschen die Angst vor praktischer Tätigkeit nehmen.

Job:

Erworbene Fähigkeiten und erlernte Handlungen:

Job:

Erworbene Fähigkeiten und erlernte Handlungen:

Job:

Erworbene Fähigkeiten und erlernte Handlungen:

Gehen Sie nun zurück zu Ihrem Buch oder E-Book für den Rest der Übung auf Seite 41 (in dem grauen Kasten). Dort erfahren Sie mehr.

## **(25) Übung: Fragen zum Ziel**

*Schauen Sie sich bitte erst einmal nur die erste Frage an, Lassen Sie die Antworten schnell und fließend zu sich kommen, bewerten Sie sie nicht. Schreiben Sie sie auf. Gehen Sie dann zur nächsten Frage über. Lassen Sie sich von Ihren Antworten überraschen.*

*Welche Tätigkeiten/Handlungen machen Ihnen wirklich Freude?*

*Welchen Beruf könnten Sie sich vorstellen?*

*In welcher Position?*

*Wenn Sie all Ihre Talente und Fähigkeiten mit entspannterer Kommunikation verbinden: Was für einen Job könnten Sie sich dann für sich vorstellen?*

*Was hätten Sie gerne?*

*Wie würden Sie gerne wohnen?*

*Wie sähe Ihr Arbeitsplatz/Schreibtisch dann aus?*

*Was ist Ihr Fortbewegungsmittel? Wenn es ein Auto ist: Was für eins?*

*Wieviel Geld möchten Sie monatlich verdienen?*

*Welche Personen aus Ihrem beruflichen Umfeld würden Sie gerne näher kennenlernen?*

*Für wen würden Sie am liebsten arbeiten? (Kunde, Vorgesetzter oder Unternehmen)*

*Mit wem würden Sie am liebsten arbeiten? (Kollegen, Mitarbeiter oder Geschäftspartner)*

*Was für Träume und Pläne hatten sie in der Kindheit und Jugend?*

*Wenn Sie jetzt einen funktionierenden Zauberstab in die Hand nehmen und Ihre Situation damit ändern könnten: Wie sähe Ihr berufliches Umfeld aus? Was genau würden Sie tun?*

*Wie würden Sie Ihre Kenntnisse einsetzen?*

*Wie würden Sie Ihre Gaben und Talente einsetzen?*

Gehen Sie nun zurück auf Seite 67 in Ihrem Buch oder E-Book. Dort finden Sie noch mehr Anregungen dafür, die eigene Vision zu finden und sich Ziele zu setzen.

#### **(54) Übung: Für Angestellte innerhalb von Hierarchien**

*Beantworten Sie sich die folgenden Fragen:*

*- Wie (unnötig) hoch ist der soziale Stress in Ihrer Organisation? Wenn hoch: Wie können Sie das (für sich und andere) ändern? Oder möchten Sie, schon aus gesundheitlichen Gründen, in ein anderes Unternehmen wechseln, in dem dieser (gut recherchiert) niedriger ist?*

*- Wie können Sie die Struktur Ihres Arbeitsalltags hin zu mehr beruflicher Produktivität ändern?*

*- Wie gestaltet sich in Ihrem Unternehmen das Organigramm? Falls es kein offizielles gibt, zeichnen Sie sich, ggf. auf einem separaten Blatt Papier oder als Diagramm/Mindmap auf Ihrem Computer, die Hierarchie in Ihrem Unternehmen auf. Wer hat das Sagen? Welche Position möchten Sie?*

*- Ist Ihr/e Vorgesetzte/r, vorausgesetzt Sie bringen die erforderliche Leistung, bereit, Sie aufsteigen zu lassen? Und wenn nicht: Werden Sie für Ihr Bleiben finanziell anerkannt?*

*- Wie können Sie sich, im Sinne Ihrer Mission und Ihres Ziels, schon jetzt im Unternehmen sichtbar machen? Welche Personen aus anderen Abteilungen können Sie ansprechen, um ggf. Projekte, vielleicht aber auch nur einen regelmäßigen Austausch zu initiieren?*

Gehen Sie nun zurück auf Seite 128 in Ihrem Buch bzw. E-Book.

## **Zu (77) Übung: Yippie-Entscheidung. Vertrag mit sich selbst**

Ich habe mir aus den beiden Listen auf Seite 223 jeweils mindestens eine Aktivität herausgesucht.

### **Vertrag mit mich selbst**

*Für meine Kommunikation vom Schreibtisch aus entscheide ich mich für die nächsten 90 Tage für folgende Aktivität:*

.....

*Ich werde mir dafür (bzw. der Vorbereitung dafür) .....mal die Woche  
..... Minuten Zeit geben. Ich trage das in meinen Kalender ein und berichte  
..... von meinem Vorhaben und Fortschritten.*

*Der nächste Schritt für diese Aktivität ist:*

.....

*Für meine Kommunikation mit Augenkontakt entscheide ich mich für die nächsten 90 Tage für folgende Aktivität*

.....

*Ich werde mir dafür (bzw. der Vorbereitung dafür) .....mal die Woche  
..... Minuten Zeit geben. Ich trage das in meinen Kalender ein und berichte  
..... von meinem Vorhaben und von meinen Fortschritten.*

*Der nächste Schritt für diese Aktivität ist:*

.....

Datum, Unterschrift: .....

Gehen Sie nun zurück auf Seite 224 in Ihrem Buch oder E-Book.

**(78) Übung: Bonus-Aktivität**

*Schauen Sie sich die beiden Listen mit Aktivitäten (auf Seite 223) noch einmal an. Wählen Sie nun die Aktivität, ob vom Schreibtisch aus oder mit Augenkontakt, die Ihnen am meisten Angst macht. Genau die! Und entscheiden Sie sich dafür diese, zusätzlich zu den beiden anderen, für die nächsten 90 Tage anzugehen.*

*Von allen Aktivitäten habe ich am meisten Angst vor:*

.....

*Ich bin aufgeregt und weiß, dass diese Aktivität mit großer Wahrscheinlichkeit am nützlichsten sein wird.*

*Deshalb verpflichte ich mich, für die nächsten 90 Tage..... mal die Woche/Monat ..... Stunden in diese Aktivität bzw die Vorbereitung dafür zu investieren. Mein nächster Schritt ist folgender:*

.....

Datum, Unterschrift:.....

Gehen Sie jetzt auf Seite 226 in Ihrem Buch, denn es folgt noch eine Übung.

Ich gratuliere Ihnen jetzt schon zu Ihrem Mut!