



Gedanken-Hygiene

Es gibt unterschiedliche Aussagen über die Anzahl der Gedanken die uns tagtäglich durch den Kopf rasen. Der Durchschnitt aller Annahmen ist, dass uns jede Sekunde ein neuer Gedanke beschäftigt. So kommen wir auf weit mehr als 60.000 Gedanken pro Tag. Selbst wenn diese Zahlen nicht stimmen sollten – ist es eine beinahe unglaubliche Menge. Sekunde für Sekunde.

Ungefähr 70% unserer Gedanken beschäftigen sich mit bedeutungslosem Inhalt. Erschreckend ist, dass weniger als 5% positiv und förderlich sind. Weit dramatischer ist jedoch die Schätzung, dass rund 25% - also jeder vierte Gedanke – aktiv schädlich für uns ist.

Dies sind Gedanken die **Angst** auslösen (... es könnte schief gehen, ... er könnte mich ablehnen, ... die haben sicher schon einen Lieferanten ...).

Selbsterfüllende Prophezeiungen werden bestätigt (... war mir schon klar, da bekomme ich keinen Termin, ... logisch - ich bin zu spät, ... wusste ich doch - die sind bereits gut versorgt ...).

Gedanken die an unserem **Selbstwertgefühl** nagen (... bin ich blöd, ... das kann nur mir passieren, ... ich bin halt noch nicht so weit, ...). Und vieles mehr.

Achten Sie auf Ihre Gedanken!

Dieser Gedankenmüll drückt permanent auf unser Gemüt. Er klaut Motivation und Energie. Jeder vierte Gedanke hindert uns daran mutig zu sein und mit Selbstvertrauen zu verkaufen.

Sobald Sie Ihre Gedanken bewusst wahrnehmen, gelingt es Ihnen sich von den Gedanken zu befreien die einen noch größeren Erfolg verhindern.

Denken Sie gut über Ihren Verkauf und vor allem über sich selbst!

Tipp:

Stoppen Sie den inneren Dialog!
Immer dann wenn Ihnen Gedanken durch den Kopf rasen, die Sie als negativ und hinderlich empfinden, schieben Sie einen weiteren Gedanken dazu. Sehen Sie ein Stop-Schild!



Lassen Sie ein Stop-Schild vor Ihrem inneren Auge erscheinen. Denken Sie mindestens 3 Sekunden daran. Erinnern Sie sich – in der Fahrschule mussten Sie auch 3 Sekunden am Schild stehen bleiben. Sagen, oder denken Sie dabei ganz energisch S T O P . Somit verlassen Sie blitzartig Ihr Gedanken-Karussell und können sich neue, bessere, schönere, förderliche Gedanken machen.

Thomas E. Pelzl
Verkaufstraining

eMail: thomas@pelzl.biz
Internet: www.pelzl.biz

Tel.: 0049 (0)751 – 55 787 88
Fax: 0049 (0)751 – 55 784 35