

Audio-Coaching by
Michael Draksal

ERFOLG

DROHT!



ARBEITSBLATT 01

Best Case Szenario

Best Case Szenario - Alles läuft gut, wenn:

1.) _____

2.) _____

3.) _____

Wenn das Best-Case-Szenario eintritt, dann:

Meine Gedanken:

.....
.....
.....

Meine Gefühle:

.....
.....
.....

Meine Handlungen:

.....
.....
.....

Was macht man nun mit diesem Handlungsplan? Was soll das?

- 1** Lerne Deinen Handlungsplan auswendig!
Er muss vom Papier in Deinen Kopf
- 2** Stell Dich auf ein Bein, schließe die Augen und halte einen freien Vortrag zum Thema «Wie sieht Dein Best-Case-Szenario aus? Und was machst Du, wenn Dein Best-Case-Szenario eintritt?», ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren (nur einen Versuch)!
- 3** Wiederhole Schritt 2 solange, bis Du dabei ein Lächeln auf den Lippen hast.

Audio-Coaching by
Michael Draksal

ERFOLG

DROHT!



ARBEITSBLATT 02

Stressimpfung

Kleine Herausforderungen im Alltag

- Zähneputzen auf einem Bein
- Zähneputzen auf einem Bein mit geschlossenen Augen
- Zähneputzen auf Zehenspitzen mit geschlossenen Augen
- Schuhe im Stehen anziehen mit geschlossenen Augen
- Im Büro: Wenn Du ein Stück Papier in den Papierkorb werfen möchtest, geh 3 Schritte zurück und mach eine Zielwurfübung daraus: Aber wirklich nur einen einzigen Versuch! Das ist die Drucksituation und wenn Du „versagst“, also nicht triffst, dann ist es halt so. Lerne, einen misslungenen Versuch auszuhalten. Wenn Du triffst, steigere beim nächsten Mal auf 4 Schritte Abstand.
- Messer und Gabel vertauschen beim Essen
- Eine Treppe rückwärts gehen oder sogar rückwärts mit geschlossenen Augen gehen
- Eigene Herausforderungen:**

Reminder

Bei diesen einfachen Alltagsübungen helfen Reminder, z. B. der berühmte Zettel am Badezimmerspiegel oder die Erinnerungsfunktion am Handy.

Die Steigerung davon wäre: Mach das unter Beobachtung, also in der Öffentlichkeit. Oder nimm Dich dabei auf Video auf, das reicht schon, um sich beobachtet zu fühlen. Und wie gesagt: immer nur einen einzigen Versuch! Es geht darum, dass Du jeden Tag kleine Prüfungssituationen erlebst, die im Schwierigkeitsgrad immer weiter zunehmen.

Kannst Du jonglieren? Wenn Du darauf Lust hast, lerne Jonglieren, denn dann kannst Du Dir sehr schöne Prüfungssituationen stellen, z.B. 1 Minute lang mit 3 Bällen jonglieren ohne dass ein Ball herunterfällt. Oder in der Öffentlichkeit jonglieren, unter Beobachtung. Insbesondere dann, wenn Du es noch nicht perfekt kannst: Das bringt Dich sehr gut außerhalb Deiner Komfortzone – perfekt, denn genau hier gibt es Wachstum

Audio-Coaching by
Michael Draksal

ERFOLG

DROHT!



ARBEITSBLATT 03

Mein Flow

Der Trick bei dieser Übung ist folgender:

Wenn Du genau weißt, wie sich Dein Flow anfühlt, erreichst Du ihn häufiger. Was dient Dir als Informationsquelle? Dein letzter Flow! Erinnere Dich so genau wie möglich daran, wie sich Dein Flow anfühlt. Schreibe Deine Empfindungen detailliert auf. Damit diese Beschreibung wirkt, muss sie « Gehirngerecht » formuliert sein:

Schreibe in der Gegenwart:

~~«Alles funktionierte wie von selbst»~~ →
«Alles funktioniert wie von selbst»

Formuliere aus der Ich-Perspektive:

~~«Man ist hochkonzentriert»~~ →
«Ich bin hochkonzentriert»

Vermeide Verneinungen («nicht», «kein») wo immer es geht, und ziehe positive Formulierungen vor.

BEISPIEL

Ich bin elektrisiert.
Ich habe das Gefühl, Teil von etwas Großem zu sein.
Ich inspiriere die Welt.
Ich schreibe Geschichte.
Die Wörter sprudeln aus mir heraus.
Im meinem Kopf gibt es eine große Party, ein Feuerwerk an Ideen.
Meine Texte sind wichtig und bedeutsam.
Ich bin voll bei mir, fokussiert und eins mit dem Text.
Ich schreibe mich frei.
Ich spüre die Magie.
Alles ist gut.

Schreibe emotional, benutze Metaphern, Vergleiche, Sprachbilder – mach doch aus dieser Aufgabe eine Schreibübung! Entwickle den Ehrgeiz, das Gefühl, das Du beim Schreibrausch hast, so anschaulich wie möglich in Worte zu fassen. Möglicherweise brauchst Du hierfür sogar 2, 3 oder sogar 4 Versionen, bis die Flow-Beschreibung perfekt passt und allein schon beim Lesen eine Gänsehautstimmung auslöst.

Noch mehr Tipps für den Flow

- Dinge benennen, die Du siehst
- Summen, Pfeifen
- Rhythmus
- Düfte
- 80% reichen heute
- Eigene Methoden:

.....

.....

.....

Was ist Dein Erfolgsgeheimnis?

.....

.....

.....

.....

.....

Ich war während der Prüfung im Flow



Erklärungen/Ursachen, falls es gar nicht geklappt hat:

.....

.....

.....

Dein Erfolgsgeheimnis, falls es sehr gut geklappt hat:

.....

.....

.....

Konsequenzen für das nächste Mal:

.....

.....

.....

Audio-Coaching by
Michael Draksal

ERFOLG

DROHT!



ARBEITSBLATT 04

Klartraum

Nein, es geht hier nicht um Traumdeutung oder tiefenpsychologische Experimente!

Ich möchte Dir eine seriöse, wissenschaftlich gut fundierte Methode vorstellen, als Hilfe zur Selbsthilfe, mit der Du Dich an Deinen Erfolg sehr gut gewöhnen kannst, so dass Du in der Realität deutlich weniger Stress und keine Blockaden haben wirst, wenn der Erfolg tatsächlich kurz bevor steht. Und zwar im sogenannten «Klartraum». Klarträume, auch luzide Träume genannt, sind Träume bei denen der Träumende weiß, dass er gerade träumt.

Ein bewusst erlebter Traum. Der Unterschied zu einem normalen intensiven Traum ist, dass man beim Klartraum die Traum Inhalte aktiv verändern kann: Man kann sich beispielsweise in die Prüfungssituation beamen, an den Wettkampfort, in Deinen Ort des Auftritts oder sich bei seiner ersten Lesung visualisieren, also je nachdem wofür Du dieses Hörbuch hier nutzt.

Ist das wirklich seriös? Ja! Als Pionier gilt der amerikanische Psychologe Stephen LaBerge (*1947, lehrte an der Stanford University). In Deutschland hat Paul Tholey (gestorben 1998, lehrte in Frankfurt am Main) sehr viel zu diesem Thema geforscht und veröffentlicht. Die Doktorarbeit von Daniel Erlacher, «Motorisches Lernen im luziden Traum» wurde 2005 als beste Nachwuchsarbeit von der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft prämiert.

Um einen Klartraum zu erleben, gibt es folgende Methoden:

- Traumtagebuch führen
- wiederkehrende Träume erkennen
- Einschlafen mit dem Vorsatz, heute einen Klartraum zu erleben
- Realitäts-Checks durchführen
- Wake, back to bed
- Entspannung, gesunder Lebensstil
- Geduld

Audio-Coaching by
Michael Draksal

ERFOLG

DROHT!



ARBEITSBLATT 05

Brief an Dein zukünftiges Ich

Schreibe einen Brief an Dein zukünftiges Ich in einem Jahr:

Reminder gesetzt?

ÜBERWINDE DEINE ÄNGSTE!



Michael Draksal

ERFOLG DROHT

Die Angst vor Erfolg und wie Du sie überwindest

MP3-Download, Laufzeit: 39 Minuten 45 Sekunden

ISBN 978-3-86243-257-8

ÜBERALL WO ES HÖRBÜCHER GIBT!



... and many more!