

Herzlich willkommen

Zum 30 Tagesprogramm für Ihren Smalltalk

Tag 3 – innere Einstellung/Selbstbewusstsein

Drucken Sie bitte wieder die Unterlage aus und legen Sie in den Ordner ab.

Und jetzt zu Ihnen – es geht um Ihre Einstellung über sich selber: Denken Sie über sich selber nach und vervollständigen Sie bitte ausführlich folgende Sätze:

Ich mag mich weil

.....
.....

Ich kann gut (mindestens 10 Dinge)

.....
.....

Ich bin stolz auf

.....
.....

Ich mag an mir besonders

.....
.....

Andere Menschen schätzen an mir

.....
.....

Ein paar Tipps zum Thema Einstellung:

1. Analysieren Sie Ihre Stärken und Schwächen
2. Wagen Sie Neues, das steigert Ihr Selbstbewusstsein
3. Trainieren Sie Selbstsicherheit
4. Stellen Sie sich Herausforderungen

Übung für Heute:

Sehen Sie Ihnen bisher unbekannte Menschen an, wenn diese zurückschauen. Lächeln Sie diese Personen an und grüßen Sie mit einem freundlichem „Guten Tag“ oder „Grüß Gott“

Sie werden sehen, je öfter Sie das wirklich machen, desto mehr wird es Ihre Gewohnheit und es wird Ihnen immer leichter fallen.

Wie oft haben Sie die Übung im Laufe des Tages gemacht?

.....

Wie geht es Ihnen damit?

.....

.....

Wie viele Menschen haben Sie zurück begrüßt?

.....

Wie haben Sie sich dabei Gefühlt?

.....

.....

Was war besonders, wenn es funktioniert hat?

.....

.....

Wollen Sie mehr wissen, dann bestellen Sie den Ratgeber das „Kleine Smalltalk 1x1 – Die Kunst, Gespräche zu führen und überzeugend zu wirken“ per Mail an office@magdableckmann.at oder besuchen Sie eines unserer Seminare.