

Übung: Die Vergangenheit umschreiben

Diese Übung nenne ich insgeheim auch die Pippilotta-Viktualia-Übung. Pippi war eine der Heldinnen meiner Kindheit und beeinflusst mich auch heute immer noch stark. Ihr Leitsatz „Ich mal mir die Welt, wie sie mir gefällt!“ kommt jetzt zur Anwendung. Das mag Ihnen kindlich blauäugig erscheinen, es ist allerdings psychologisch erwiesen, dass es hilft. Also, los geht's:

Erinnern Sie sich an ein Verkaufsgespräch, das ihrer momentanen Meinung nach positiver hätte verlaufen sollen. Schreiben Sie die Situation, die Ihnen jetzt spontan einfällt, gleich hier auf:

Lassen sie jetzt die Situation Revue passieren und notieren Sie sich: Was war gut?

Und jetzt schreiben Sie auf: Was hätte besser laufen sollen?

Loben Sie sich für alles, was Sie gut gemacht haben!

Jetzt fragen Sie sich:

Wie hätte ich anders, ja besser darauf reagieren können?

Was hätten Sie fachlich, beziehungstechnisch oder taktisch anders machen können?

Wie wollen Sie es künftig handhaben und was wollen Sie daraus lernen?

Dann sagen Sie sich: „Es ist okay, so wie es gelaufen ist. Es war eine wertvolle Lernerfahrung!“ Es geht darum, dass Sie die positiven Aspekte herausstellen, für was das Gespräch trotzdem gut war! Jetzt erleben Sie die Situation nochmal gedanklich und emotional so durch, als ob Sie entsprechend souverän und verständnisvoll reagiert hätten. Spielen Sie die Begegnung im Geiste nochmal durch. Erzählen Sie gedanklich oder reell einem Kollegen oder Partner von der Begegnung. Betonen Sie, worauf Sie stolz sind und was die Begegnung Gutes für Sie hatte.