

## 5-Minuten-Motivationsgymnastik nach Alexander Hartmann

### Minute 1 bis 3:

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Nehmen Sie sich ein Blatt und einen Stift.
- Atmen Sie tief durch.
- Schreiben Sie alle Ihre drei Antreiber nacheinander auf, und zwar insgesamt viermal!
- Schreiben Sie ruhig und zügig, setzen Sie möglichst wenig ab.

### Minute 4 bis 5:

- Wählen Sie einen der drei Antreiber aus.
- Schließen Sie die Augen.
- Gehen Sie in Gedanken in den Moment hinein, in dem Sie erreicht haben, was Sie wollten.
- Visualisieren Sie intensiv das Bild, riechen Sie, schmecken Sie, spüren Sie das Gefühl, das Sie in dieser Situation empfinden.
- Baden Sie in dieser Erfahrung.
- Nehmen Sie dieses Gefühl mit zurück, wenn Sie jetzt in Ihren Tag starten.

**LIMBECK.  
VERKAUFEN.**



**GABAL**

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
Auszug aus »Limbeck. Verkaufen.«  
ISBN 978-3-86936-863-4  
Kopie oder Weitergabe nicht erlaubt

[www.limbeckgroup.com](http://www.limbeckgroup.com)  
[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)