

Matthias Büttner

**LESEPROBE**

Die

**THINK!**®

**Methode**

Die Chance zur Änderung Ihres Verhaltens.

X47-Verlag

Sie wollen besser leben? Erfolgreicher sein? Glücklicher sein?  
Wahrscheinlich wissen Sie sogar, was Sie tun müssten um diese  
Ziele zu erreichen?

Aber .... Sie haben die Ziele noch nicht erreicht!

Warum nicht?

Weil Sie die Tipps bislang nicht dauerhaft umsetzen konnten!

In diesem Buch finden Sie ein Konzept, wie Sie

... Ihre Einstellungen ändern können,

... Ihr Verhalten ändern können und damit

... Ihr Leben ändern können.

Was Sie brauchen sind dieses Buch, täglich 3 x 7 Minuten Zeit,  
ein paar Karteikarten und ein Minimum an Disziplin – eben die,  
die man braucht, um 3 mal am Tag etwas zu tun: Denken!

Das hört sich eigenartig an? Ja, vielleicht, dennoch stimmt es:  
Sie müssen nur sitzen (oder stehen) und denken.

**Matthias Büttner** studierte nach der Banklehre Betriebswirtschaft und gründete 1997 die Büttner Unternehmer-Beratung, arbeitete für große deutsche Unternehmen (u.a. Deutsche Bank, Deutsche Post) und gründete 2002 die X47 GmbH und 2006 die X17 GmbH für die Produktion von patentierten Terminplanern und Notizbüchern.



Mehr über den Autor und seine Bücher unter: [www.buettner-bloggt.de](http://www.buettner-bloggt.de)

1. Auflage April 2015  
X47-Reihe: Train Your Personality, Nr. 813  
Copyrights by X47 GmbH, Saarbrücken

## Die Chance Ihres Lebens (1)

---

Es gibt so viele Tipps, so viele gute Ratschläge. Eigentlich wissen Sie alles, was Sie tun müssten, um besser zu leben, erfolgreicher zu sein, glücklicher zu sein.

Aber .... Sie sind es nicht.

Warum nicht?

Weil Sie die Tipps bislang nicht dauerhaft umsetzen konnten!

In diesem Buch finden Sie ein Konzept, wie Sie

... Ihre Einstellungen ändern können,

... Ihr Verhalten ändern können und damit

... Ihr Leben ändern können.

Damit wir uns nicht missverstehen: Dies ist ein Methoden-Buch, kein Philosophie-Buch. Hier geht es um das „Wie“ und nicht um das „Was“. Hier geht es um die Art, wie etwas erreicht werden kann, nicht was Sie erreichen sollen.

Sie stellen Fehler bei sich fest, die Sie gerne abstellen wollen, Sie wollen sich etwas angewöhnen oder etwas abgewöhnen und haben es bislang nicht geschafft.

Die THINK!-Methode hilft Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen.

Was Sie brauchen sind dieses Buch, täglich 3 x 7 Minuten Zeit, ein paar Karteikarten und ein Minimum an Disziplin – eben die, die man braucht, um 3 mal am Tag etwas zu tun: Denken!

Auch wenn es sich eigenartig anhört – Sie müssen nur sitzen (oder stehen) und denken.

## Die Chance Ihres Lebens (2)

---

Vergessen Sie die Motivationstricks, von denen Sie 1001 im Internet finden und mit denen Sie sich selbst überlisten sollen. Vergessen Sie die Ratschläge zum Umgang mit dem inneren Schweinehund. Vergessen Sie selbstkasteiende Disziplin. Versuchen Sie es mit der THINK!-Methode!

Die THINK!-Methode ist eine sehr einfache Methode:

1. Schreiben Sie Ihr zukünftiges Verhalten auf eine Karteikarte, so formuliert, als wäre das Verhalten schon erlernt. Solche Karten nenne ich Mind-Cards.
2. Lernen Sie diese Karteikarte (Mind-Card) auswendig.

Die Idee ist so einfach, dass Sie sich fragen, warum man nicht schon vor langer Zeit auf diese Idee gekommen ist.

Und Sie fragen sich, ob die Methode funktionieren kann.

**Sie kann!**

Ich erkläre Ihnen auch ganz genau, warum und wie die Methode funktioniert – wenn Sie es wissen wollen. Sie können es auch schnell selbst herausfinden:

**Probieren Sie es aus!**

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden;  
es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“  
Wilhelm Meisters Wanderjahre, 3. Buch, 18. Kapitel

# Inhalt (1)

---

## Teil 1: Einstieg

1. Der Stand des Wissens um Verhaltensänderung
2. Die notwendige Bedingung: 3x7 Minuten
3. Das Schema eines Verhaltensmusters
4. Routinen, Prozesse, Automatismen oder Rituale
5. Was wir von den Religionen lernen können
6. Was wir von Spitzensportlern lernen können
7. Was wir von den Italienern lernen können
8. Die Kraft der „externen Schocks“

## Teil 2: Die THINK!-Methode

9. Die THINK!-Methode
10. Warum die THINK!-Methode funktioniert
11. Die THINK!-Methode – Die Variante für Einsteiger
12. Die THINK!-Methode – Die Variante für Profis
13. Die 3 Elemente der Mind-Cards
  - Überschrift = Ziel-Satz
  - Visualisierbare Beschreibung (Film-Skript)
  - Auslöser (Wenn ... Dann - Satz) oder Anker

### **Teil 3: Einsatzmöglichkeiten für die THINK!-Methode**

14. Wofür kann man die THINK!-Methode nutzen?
15. Kleine Gewohnheiten
16. Skills / Fertigkeiten
17. Komplexe Muster = Rollen
18. Zielbilder 1 - Bilder, die man braucht
19. Zielbilder 2 – Charaktereigenschaften
20. Einstellungen
21. Wünsche
22. Ziele
23. Die Grenzen der THINK!-Methode
24. Kartenarbeit: Gründliche Vorbereitung
25. Kartenarbeit: Kartendynamik
26. Kartenarbeit: Üben, üben, üben
27. Kartenarbeit: Ein paar Tipps
28. Das Mind-Set
29. Das Mind-Board

### **Teil 4: DIE THINK!-Methode - Praxisbeispiele**

30. Die THINK!-Methode: „Zähne gründlich putzen.“
31. Die THINK!-Methode: „Zuhören können.“
32. Die THINK!-Methode: „Richtig atmen.“
33. Die THINK!-Methode: „Sportler sein: Jogger.“
34. Die THINK!-Methode: „Gesund und vital sein.“
35. Die THINK!-Methode: „Bewegung tut mir gut.“
36. Die THINK!-Methode: „Prüfung erfolgreich ablegen.“
37. Die THINK!-Methode: „Wünschen: Idealer Job.“

### **Teil 5: Besondere Mind-Cards**

38. Startkarte: Sich norden, das „Jetzt und Hier.“
39. „Ich plane und durchdenke den Tag.“
40. „Ich durchdenke jede einzelne Aufgabe.“

### **Teil 6: Anregungen für Mind-Cards**

41. Anregung: Achtsamkeit
42. Anregung: Achtsamkeit: hier Essen
43. Anregung: Achtsamkeit: hier Dankbarkeit
44. Anregung: Positiv Denken – Denken Sie sich glücklich!
45. Anregung: Kinder führen, erziehen

### **Teil 7: Gedanken über das Denken**

46. Achte auf Deine Gedanken
47. Wohin mit meinem Gedanken?
48. Bestimme, was in Deinem Kopf ist!

**Teil 1:**  
**Der Einstieg**

## 1. Der Stand des Wissens um Verhaltensänderung (1)

---

Sie lesen ein Sachbuch, erkennen, dass Sie Ihr Verhalten ändern sollten und nehmen sich vor: „Das mache ich ab jetzt so!“

Oder Sie kommen aus einem Seminar, sind voller Ideen. Sie haben etwas gelernt und nehmen sich vor: „Das mache ich ab jetzt so.“

Aber nach zwei Wochen sind Sie wieder im alten Trott.

Ihnen geht es genau so wie fast allen. Es ist unglaublich schwer, etwas zu ändern. Alte Gewohnheiten kleben an uns, neue Gewohnheiten wollen sich einfach nicht einschleifen.

### **Beim Recherchieren im Internet finden Sie folgende Tipps:**

1. *Selbstverpflichtung - Fasse den Vorsatz, eine Gewohnheit zu lernen oder aufzugeben und mache Deinen Vorsatz so öffentlich wie möglich. Schreibe ihn in Deinen Blog, suche Dir ein passendes Online-Forum oder erzähle Freunden und Familie davon. Je größer der positive öffentliche Druck ist, desto besser.*
2. *Trainingsgewohnheiten ändern ist eine Fertigkeit und wie jede Fertigkeit braucht sie Übung. Nimm Dir 30 Tage für Gewohnheitsänderungen und versuche, die neue Gewohnheit an jedem einzelnen dieser 30 Tage auszuüben. Wenn Du das einmal nicht packst, halte Dich nicht lange mit dem Ärger darüber auf, sondern mach am nächsten Tag weiter.*

## 1. Der Stand des Wissens um Verhaltensänderung (2)

---

3. *Motivation* - Hierzu empfehle ich den Artikel „[Top 20 Motivation Hacks](#)“.
4. *Protokollieren* - Es hilft, Fortschritte täglich zu notieren. Mach Dir Notizen vor dem Zubettgehen, das wird Dich motivieren und Dir im Rückblick Zuversicht geben.
5. *Unterstützung* - Such Dir einen Partner oder eine ganze Gruppe, die dieselben Ziele hat. Wenn andere die Herausforderung teilen, wird es einfacher.
6. *Fokus* - Es ist extrem wichtig, dass Du Dich während der ganzen 30 Tage auf die eine Gewohnheitsänderung konzentrierst. Hänge ein Poster über dem Schreibtisch auf oder schick Dir selbst E-Mail-Erinnerungen. Wie Du es auch immer machst, ruf Dir immer wieder Dein Ziel vor Augen.
7. *Belohnungen* - Belohne Dich selbst - schon am Ende jedes der ersten drei Tage, dann am Ende jeder Woche, die Du durchgehalten hast, und nochmal richtig am Ende Deiner 30 Tage.
8. *Positives Denken* - Das ist vielleicht das wichtigste Element. Wenn Du Dir selbst glaubst, dass Du Deine Gewohnheiten ändern kannst und wirst, dann kann es auch klappen. Ignoriere alle negativen Gedanken und ersetze sie durch positive.

Und so weiter.

## **2. Die notwendige Bedingung: 3 x 7 Minuten (1)**

---

Grundvoraussetzung für Erfolg mit der THINK!-Methode ist, dass Sie 3 mal 7 Minuten des Tages für sich selbst reservieren. Das hört sich leicht an, ist aber sehr schwer.

Um Ihr Verhalten zu ändern, müssen Sie Ihr Verhalten ändern. Klingt komisch? Nur wenn Sie in der Lage sind, diese eine neue Gewohnheit aufzubauen, dann können Sie alle weiteren Ziele erreichen.

Diese 3 x 7 Minuten – ich nenne das den THINK!-Block - sind der Schlüssel und die Tür zu Ihrem neuen Leben. Gut, das klingt etwas pathetisch, aber wenn man sich vorstellt, was passiert, wenn Sie Ihre Einstellungen und Gewohnheiten ändern, dann ist das nicht übertrieben.

Finden Sie passende Zeitfenster und ruhige Orte für den THINK!-Block mit Ihren Mind-Cards. Der Erfolg hängt davon ab, dass Sie stabile Rituale etablieren.

Wenn Sie es schaffen, Ihren Tag so zu gestalten, dass Sie die drei kleinen Zeitfenster für sich selbst etablieren, dann stehen Ihnen Tür und Tor zur Veränderung Ihrer Persönlichkeit weit offen.

Das ist Ihre Chance.

## 2. Die notwendige Bedingung: 3 x 7 Minuten (2)

---

### Hier ein paar Ideen für Ihren THINK!-Block:

- Stehen Sie früher auf.
- Schließen Sie sich im Bad ein.
- Nutzen sie stets die Zeit auf der Toilette.
- Nutzen Sie die Zeit im Bus oder in der Bahn.
- Bleiben Sie etwas länger im Auto sitzen.
- Gehen Sie vor der Arbeit in ein Café.
- Setzen Sie sich vor der Arbeit auf eine Bank.
- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort an Ihrem Arbeitsplatz – vielleicht ist der Besprechungsraum morgens immer frei?
- Gehen Sie in der Mittagspause vor die Tür – suchen Sie sich einen Ort, der ruhig ist.
- Fahren Sie nach der Arbeit nicht direkt nach Hause, sondern halten Sie auf einem Parkplatz an.
- Suchen Sie sich bei Ihnen im Garten oder auf dem Balkon eine ruhige Stelle.
- Richten Sie sich im Schlafzimmer ein Stehpult ein.
- Etablieren Sie in Ihrer Wohnung eine Stelle, die Sie nur für die Mind-Cards nutzen. Ein Stuhl, eine Ecke, eine Treppenstufe, ein Tischchen. Es gibt kleine Stehpulte, die man an der Wand befestigen kann.
- Erklären Sie Ihren Familienmitgliedern, dass Sie nicht gestört werden wollen, wenn Sie die Karten in der Hand haben – vereinbaren Sie „Stille Minuten“ mit der Familie – nehmen Sie sich die Zeit für sich!
- Schreiben Sie eine Karteikarte: „Meine THINK!-Blöcke“.

## 2. Die notwendige Bedingung: 3 x 7 Minuten (3)

---

Der THINK!-Block ist das Herzstück Ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Mit Hilfe des THINK!-Blocks lernen Sie die Anweisungen für das neue Verhalten auswendig.

Nicht mehr und nicht weniger.

So könnte das THINK!-Ritual aussehen:

- Sie sitzen am Tisch und haben Ihre Karteikarten vor sich.
- Sie schalten um, sammeln sich.
- Sie nehmen sich die erste Karte und durchdenken diese.
- Sie nehmen die zweite Karte und durchdenken diese.
- Sie nehmen die dritte Karte und durchdenken diese.
- Sie nehmen ...
- Zum Abschluss durchdenken Sie den aktuellen Tag.

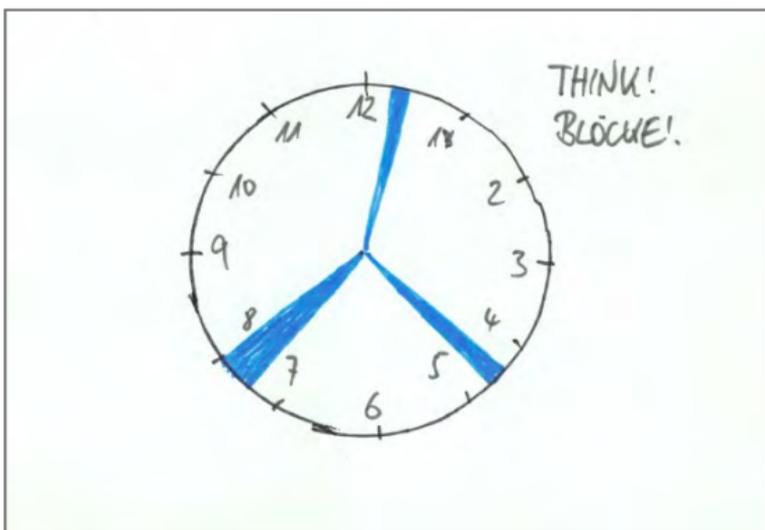
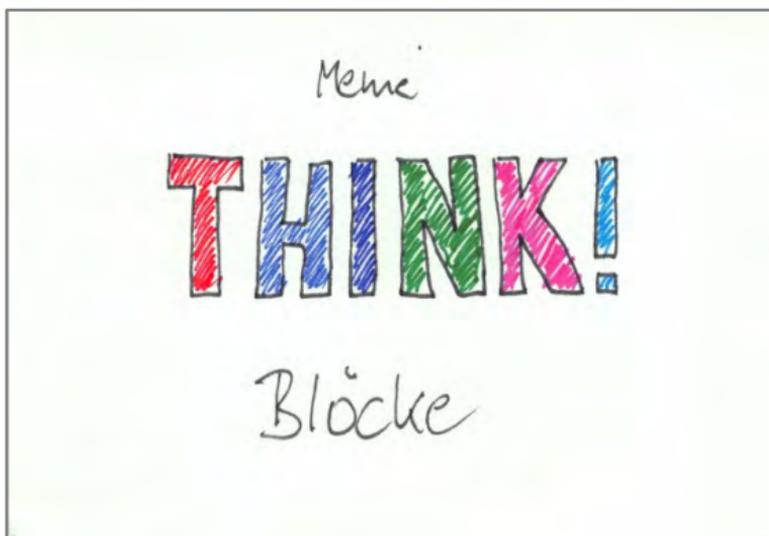
Im THINK!-Block könnten folgende Karten enthalten sein - bis sie beherrscht werden oder in den Terminkalender eingetragen sind:

- Ihre Lebensziele, damit Sie diese nicht aus den Augen verlieren. Mehr dazu im Buch „Selbstmanagement“.
- Täglich wiederkehrende Aktivitäten, bis diese automatisiert sind.
- Situative Aktivitäten, bis diese beherrscht sind.
- Mentale Aktivitäten, bis diese beherrscht sind.

Zu Beginn Ihrer Arbeit haben Sie einen großen Stapel Karteikarten vor sich. Nach und nach können Sie die eine oder andere Karte herausnehmen und durch eine andere Karte ersetzen.

## 2. Die notwendige Bedingung: 3 x 7 Minuten (4)

---



**Teil 2:**  
**Die THINK!-Methode**

## 9. Die THINK!-Methode

---

Sie kennen die Idee des Karteikartenlernens\*? Vielleicht noch aus der Schule? Karteikarten werden meist zum Lernen von Vokabeln genutzt. Dafür setzt man sich jeden Tag hin und geht Karte für Karte durch, bis diese gelernt sind. Diese Idee kann man auch für die Änderung von Verhalten nutzen.

Ich nenne das Konzept „**THINK!-Methode**“, weil man vor allen Dingen eines macht: Denken. Ich nenne die Zeit, in der Sie sich mit dem Denken beschäftigen „**THINK!-Block**“, weil Sie in diesem Zeitblock stets mehrere Karten durchdenken. Ich nenne Karteikarten, die Sie dafür erstellen „**Mind-Cards**“, weil es inhaltlich um Ihre Gedanken geht – „**Mind-Cards**“ spricht sich leichter als Gedanken-Karte.

### **Konkret – der THINK!-Block:**

1. Suchen Sie sich ein Zeitfenster und einen ruhigen Platz, an dem Sie sich mit Ihrem Verhalten beschäftigen können. Hier sollten Sie ungestört sein und schreiben können. Ideal wäre morgens, mittags und abends.
2. Erstellen Sie für alles, was Sie ändern möchten, eine eigene „Mind-Card“. Sie enthält meist folgende Elemente:
  - Überschrift = Ziel-Satz
  - Visualisierbare Beschreibung (Film-Skript)
  - Auslöser (wenn ... dann - Satz) oder Anker
3. Arbeiten Sie mit den „Mind-Cards“, d. h. durchdenken Sie jede Karte, visualisieren Sie sich Ihr neues Verhalten.
4. Verändern Sie den Inhalt der Karte so lange, bis er passt.

\* Das System des Lernkastens wurde von Sebastian Leitner 1973 vorgestellt.

## 10. Warum die THINK!-Methode funktioniert (1)

---

### Warum lässt sich das Verhalten so schwer ändern?

1. **Mangelnde Verankerung:** Man kann die neue Gewohnheit nicht im Tag verankern. Die alten Rituale lassen keinen Raum und dominieren den Tag.
2. **Vergessen:** Man vergisst im Tagesgeschäft die neue Gewohnheit. Man denkt einfach nicht daran.
3. **Die wahre Motivation fehlt.** Der Verstand sagt, was zu tun ist, aber das Herz will nicht mit.

Die beiden ersten Hindernisse (mangelnde Verankerung und Vergessen) können mit Hilfe des Karteikartensystems aus dem Weg geräumt werden. Sie sehen die neue Gewohnheit und die dazugehörigen **Auslöser** jeden Morgen. Dadurch prägt es sich ein – wie eine Vokabel.

Das dritte Hindernis (mangelnde Motivation) ist ernst zu nehmen. Wenn Sie nicht wirklich wollen, nicht wirklich bereit sind, etwas zu ändern, dann kann es nicht geändert werden.

Das Erarbeiten einer Mind-Card ist ein intensiver Prozess. Sie erforschen dabei sich selbst und erkennen, was Sie wirklich wollen. Es ist ein interessanter Prozess, lassen Sie sich darauf ein. Im nachfolgenden Kapitel erhalten Sie einen detaillierten Vorschlag, wie man vorgehen kann.

Das Kernstück einer jeden Mind-Card ist ein Bild, besser noch ein kleiner Film, in dem Sie sich selbst in der Zielsituation sehen. Der Film soll nicht nur zeigen, was Sie tun, sondern auch Emotionen enthalten. Er soll zeigen, wie (gut) Sie sich in der Zielsituation fühlen.

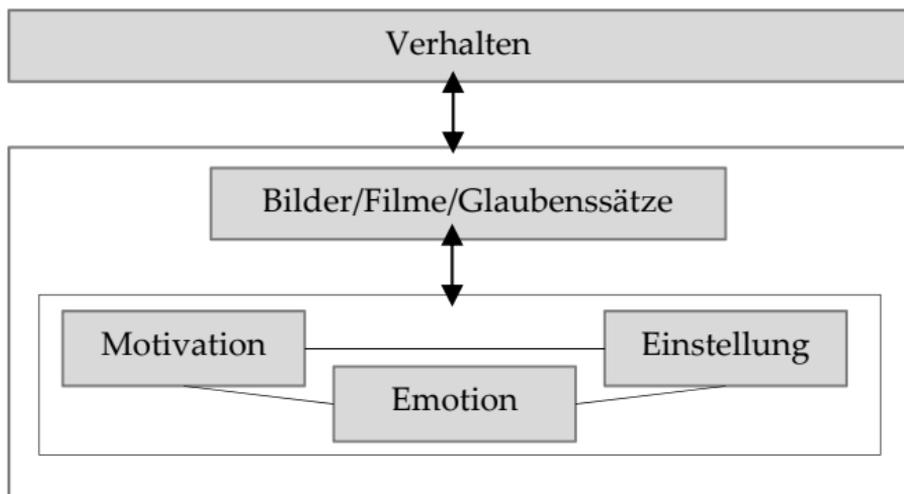
## 10. Warum die THINK!-Methode funktioniert (2)

---

Gedanken führen unsere Empfindungen und unser Verhalten. Wenn Sie sich nicht vorstellen können, wie Sie sich in einer besonderen Situation verhalten – sich also selbst in Ihrem Film sehen – wie sollen Sie dann in der Realität Ihr Verhalten ändern können?

Spätestens seit Murphy sein Buch: „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ geschrieben hat, ist diese Erkenntnis in der breiten Öffentlichkeit angekommen. Auf seinen Gedanken baut eine ganze Generation von Selbsthilfe- und Erfolgsbüchern auf (Napoleon Hill, Dale Carnegie, Louise L. Hay, Vera F. Birkenbihl, Bodo Schäfer, Michel Spitzbart, etc.).

Die Wissenschaft geht derzeit davon aus, dass Motivation, Emotion und Einstellungen in Bildern und Glaubenssätze (Aphorismen, Mantras, Autosuggestionen) gefasst sind und so das Verhalten bestimmen. Gestalten wir die Glaubenssätze und Bilder, so gestalten wir das Verhalten.



## 11. Die THINK!-Methode – Die Variante für Einsteiger

---

Im Grunde genommen brauchen Sie für kleine Verhaltensänderungen in der Tat nur ein paar Mind-Cards – ich empfehle das Format A7 (ca. 7 cm x 10 cm).

Auf die Mind-Card schreiben Sie sich das auf, was Sie zukünftig beherzigen wollen.

**Beispiel:** „Ich kaue jeden Bissen 20 Mal ....“

Wenn Sie dann diese Karte regelmäßig – mindestens 3 mal am Tag – durchlesen, dann sollte sich alsbald eine Änderung in Ihrem Kauverhalten einstellen. Bei komplexeren Karten kann es auch gerne 4 Wochen dauern.

Das ist die Grundidee.

Das ist schon alles.

Probieren Sie es einfach aus.

Sie brauchen einfach nur etwas Disziplin und müssen sich angewöhnen, regelmäßig auf die Karteikarten zu sehen.



## 12. Die THINK!-Methode – Die Variante für Profis

---

Haben Sie ein großes, komplexes Thema, dann müssen Sie tief einsteigen.

### **Beispiele dafür sind:**

- Das Rauchen reduzieren.
- Alkohol-Konsum reduzieren.
- Gewicht kontrollieren.
- Auf Dauer gesund bleiben.

Um hier erfolgreich zu sein, müssen Sie ein komplexes

### **Programm abarbeiten:**

1. Analyse der Ursache
2. Analyse der wichtigen Dinge im Leben
3. Analyse der Einstellungen
4. Analyse des Rituals (Auslöser, Ablauf)
5. Mind-Card für die Änderung der Einstellungen fertigen
6. Gegebenenfalls: Sich neu organisieren

Schon anhand der Schritte sehen Sie, dass hier Arbeit auf Sie zukommt. Aber ... wenn Sie ein solch großes Thema in den Griff bekommen, gehören Sie zur Elite und können stolz auf sich sein.

**Teil 3:  
Einsatzmöglichkeiten für die  
THINK!-Methode**

## 14. Wofür kann man die THINK!-Methode nutzen?

---

Die „THINK!-Methode“ ist ein Werkzeug.

Man kann es für unterschiedliche Inhalte einsetzen:

1. Verhaltensmuster A (Kleine Gewohnheiten)
2. Verhaltensmuster B (Kenntnisse und Fertigkeiten)
3. Verhaltensmuster C (Komplexe Muster = Rollen)
4. Zielbilder
5. Einstellungen
6. Ziele
7. Wünsche
8. Selbstmotivation

Vielleicht denken Sie bei Verhaltensänderungen nur an kleine Verhaltensmuster, die Sie gerne etabliert hätten, z. B. Zähneputzen. Sie können aber viel mehr mit der THINK!-Methode erreichen. Sie könnten auch komplexere Fertigkeiten oder sogar ganze Funktionsmuster (= Rollen) in Ihr Leben integrieren.

Sie könnten sich quasi neu erfinden!

Die „THINK!-Methode“ kann Ihnen sogar bei den Themen „Gesundheit“, „Erfolg“ oder „Zufriedenheit“ helfen. Hierzu sei Ihnen mein Buch „Selbstmanagement“ empfohlen. Hier geht es um das Entwickeln eines „Lebensplanes“ und dessen Umsetzung unter anderem mit Hilfe der „THINK!-Methode“.

Es gibt eine nicht wissenschaftliche, aber beliebte Idee, sich mit Hilfe von „Wünschen“ das Leben zu gestalten. Pierre Franckh hat darüber einige interessante Bücher geschrieben. Auch hierzu kann man die Karteikarten einsetzen.

## 15. THINK!-Methode nutzen: Kleine Gewohnheiten

---

### Kleine nützliche Gewohnheiten

#### Allgemein

1. Immer Hände waschen.
2. Sport treiben.
3. Öfter Lächeln.
4. Positiv denken.
5. Kontemplation.
6. Täglich eine gute Tat.
7. Einmal trotzdem ja sagen.
8. Nein sagen!
9. Täglich etwas wegwerfen.
10. Fasten: Jeden Tag etwas.

#### Rituale am Morgen

11. Früher aufstehen.
12. Achtsam sein.
13. Ordnung halten.
14. „Richtig“ Zähne putzen.
15. Öl ziehen.
16. Zunge schaben.
17. Bewusst duschen.
18. Nach dem Duschen: Kalt!
19. Ein Glas warmes Wasser.
20. „Richtig“ frühstücken.
21. Täglich dehnen.

#### Ernährung

22. Täglich einen Apfel essen.
23. Täglich 2 l Wasser trinken.
24. Achtsam essen.
25. Kein Essen nach 18:00 Uhr!

#### Arbeitswelt

26. Tag planen/durchdenken.
27. Konzentriert arbeiten.

#### Kollegen/ Mitmenschen

28. Mitmenschen anlächeln.
29. Mitmenschen loben.
30. Nie kritisieren.

#### Gesundheit

31. Bewusst pausieren.
32. Bewusst atmen.
33. Täglich Mittagsschlaf.
34. Bewusste Mittagspause.
35. „Richtig gehen“.
36. „Richtig stehen“.
37. „Richtig sitzen“.
38. Täglich meditieren.
39. Augen trainieren.
40. Täglich 1x schwitzen.

#### Feierabend

41. Bewusste Hausarbeit.
42. Tagesanalyse machen.
43. „Richtig“ schlafen.

# ACHTSAM

# ESSEN

- SITZEN + "PAUSE"
- 1 Minute warten
- Gabel weglegen
- Wenig reden
- 30x kauen!
- RUHE !! :)

## 16. THINK!-Methode nutzen: Skills / Fertigkeiten (1)

---

### Skills / Fertigkeiten

#### In Bezug auf sich selbst

1. Sich aktivieren können.
2. Sich beruhigen können.
3. Sich entspannen können.
4. Pausieren können.
5. Abschalten können.
6. Etwas verdrängen können.
7. Loslassen können.
8. Selbstkontrolle.
9. Atmen können.
10. Angst bewältigen.
11. Seine Intuition beachten.
12. Sich richtig wahrnehmen.
13. Gerade und aufrecht gehen.
14. Verantwortung für sich übernehmen.
15. Stress bewältigen.
16. Dankbar sein können.
17. Neugierig / offen sein.

#### In Bezug auf andere Menschen

18. Menschen richtig behandeln.
19. Zuhören können.
20. Sich entschuldigen können.
21. Überzeugen können.
22. Vertrauen schenken.
23. Delegieren können.
24. Kritik annehmen können.
25. Sich in andere hineinversetzen können.

#### Arbeitstechnik mental

26. In Zielen denken können.
27. Nein sagen können.
28. Fragen stellen können.
29. Priorisieren können.
30. Sicher entscheiden können.
31. Aktiv gestalten können.
32. Strukturieren, kategorisieren, abstrahieren, differenzieren.
33. Hierarchisch denken können.
34. Positiv denken können.
35. Mentale Anker nutzen können.
36. Sich konzentrieren können.
37. Kreativtechniken anwenden.
38. Wissen erarbeiten.
39. Probleme/Aufgaben lösen können.
40. Relativieren können.
41. Lernen (aus Erfahrung).

#### Arbeitstechnik funktional

42. Mit der Hand schön schreiben.
43. Visualisieren können (Zielbilder).
44. Planen können.
45. Lernen können.
46. Schnell und sicher mit der Tastatur schreiben können.
47. Lehren, erklären können.

Ich bin ein guter  
**ZUHÖRER**

- Wenn ein anderer spricht, dann ...
- ... sehe ich ihn aufmerksam an.
  - ... unterbreche ich nicht.
  - ... nicke <sup>ich</sup> mit dem Kopf.
  - ... dann deute ich mit.
  - ... stelle ich weiterführende Fragen.
  - ... ermuntere ich zum Weiterreden.

## 23. Die Grenzen der THINK!-Methode

---

Man kann sicher sehr viel mit diesem System erreichen, aber natürlich nicht alles. Man kann dafür sorgen, dass neue, positive und zweckmäßige Bilder und Filme im Kopf präsent sind und alte, negative und unzweckmäßige Bilder und Filme überlagert werden.

Aber die Tiefe der Psyche ist unendlich. Wer weiß, was sich tief im Unterbewusstsein abgelagert hat? Wer weiß, welche Glaubenssätze sich in den jungen Jahren manifestiert haben, welche Erfahrungen sich tief eingelagert haben?

Manchmal braucht man professionelle Hilfe.

Wenn Sie an den Fingernägeln kauen, nachts mit den Zähnen knirschen oder malmen, nachts im Schlaf reden, Schlafstörungen haben, Migräne oder gar Depressionen – hier kommen Sie mit den Karteikarten wahrscheinlich nicht weiter.

**Teil 5:  
Besondere „Mind-Cards“**

**Teil 6:**  
**Anregungen für „Mind-Cards“**

**Teil 7:  
Gedanken über das Denken**

**Anhang:**  
**Weiter Bücher des Autors**



Beim Zeitmanagement geht es um die Nutzung der Ressource „Zeit“. Zeitmanagement ist Aufgabenmanagement. In diesem Buch wird erklärt, welche unterschiedlichen Aufgaben es gibt und wie man damit zweckmäßig umgehen kann.

Mehr dazu in meinem Blog: [www.buettner-bloggt.de](http://www.buettner-bloggt.de)



Selbstmanagement unterteilt sich in zwei Zielbereiche: Die Lebensziele (Familie, Finanzen, Vitalität, Träume und Visionen) sowie die Ziele zur Persönlichkeitsentwicklung (Wissen, Können, persönliche Fähigkeiten, ...) Mit diesem Buch finden Sie Ihre Ziele und einen Vorschlag, wie Sie die Ziele erreichen. Unter anderem mit der THINK!-Methode.  
Mehr dazu im Blog: [www.buettner-bloggt.de](http://www.buettner-bloggt.de)

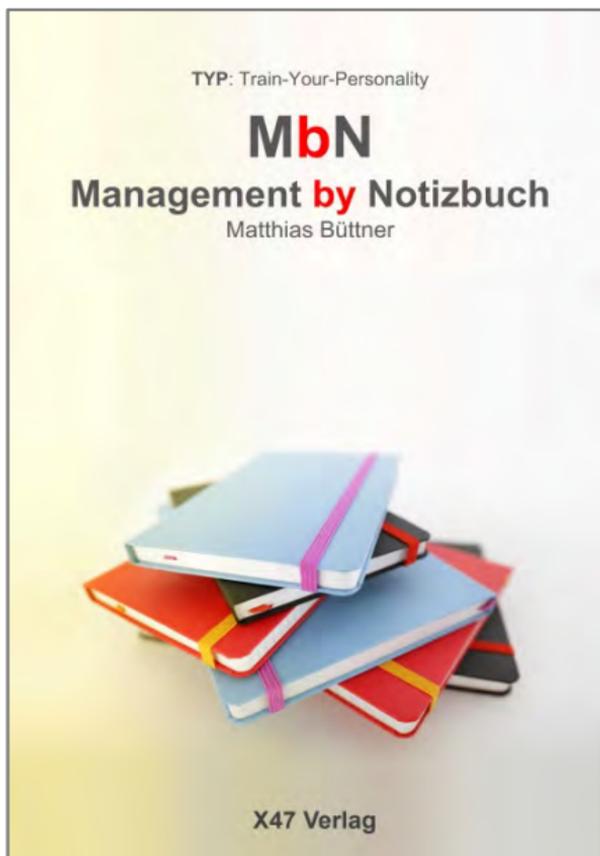


Die Karteikarte ist die flexibelste Art, sich zu organisieren. Zusätzlich zum Anwendungsbereich der THINK!-Methode können Sie mit Karteikarten Ihre Zeit und Aufgaben, Ihre Ideen und Gedanken und noch viel mehr organisieren. Nach der Lektüre werden Sie die Kraft der Karteikarte nie mehr unterschätzen.

Mehr dazu im Blog: [www.buettner-bloggt.de](http://www.buettner-bloggt.de)

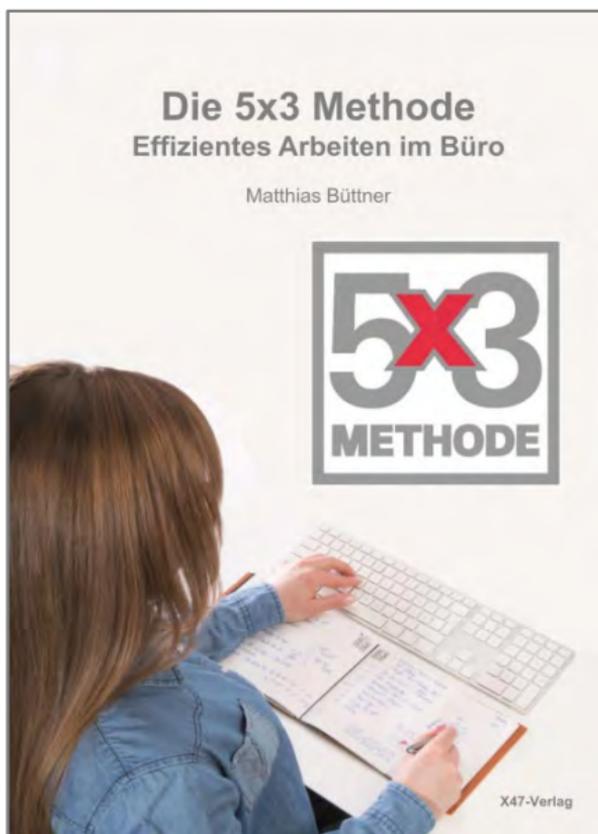
## Buchtipp: Management by Notizbuch

---



Ein Notizbuch kann so viel mehr, als man denkt. Mit Hilfe eines Notizbuches kann man sich wunderbar selbst organisieren. Was man mit einem Notizbuch alles machen kann, ist in diesem kleinen Buch einmal zusammengefasst.

Mehr dazu im Blog: [www.buettner-bloggt.de](http://www.buettner-bloggt.de)



Im Büro herrscht der übliche Wahnsinn: das Telefon klingelt, E-Mails gehen ein, ein Kollege kommt herein und bittet Sie schnell um etwas, ein Paket kommt an – gleich dazu noch ein paar Briefe, das Fax piept und Sie müssen aber schnell ins Meeting – der Jour Fixe ist immer montags um 09:00 Uhr. Das Chaos droht! Nicht bei Ihnen! Sie sind souverän. Sie arbeiten nach der 5x3 Methode und haben alles im Griff.

Die 5x3-Methode ist in der Büro-Praxis entstanden.



[www.X47.com](http://www.X47.com)

[www.x47.com/de/news-blog/](http://www.x47.com/de/news-blog/)

[www.x17.de](http://www.x17.de)

[www.x17.de/de/blog/](http://www.x17.de/de/blog/)

[www.buettner-bloggt.de/](http://www.buettner-bloggt.de/)

