

# ERFOLGSMASTER

## ABC-Liste // Erfolgsmaster

1. **ABC-Liste:** (Nach Vera f. Birkenbihl) ist ein Denk- und Kreativitätswerkzeug welches zum Finden und Lösen von Problemen eingesetzt wird. In zahlreichen Studien wurde bestätigt, dass wir Menschen Informationen und Wörter in unserem Gehirn mit dem **Anfangsbuchstaben** assoziieren. Deshalb fällt es uns mit ABC-Listen leichter, Wissen aus dem **Unterbewusstsein** hervorzuholen und eine Lösung zu einem bestimmten Problem zu finden. Es reicht wenn Du mit Deinen Augen immer nur zwischen den Buchstaben hin und her wanderst, bis Dir bei einem Buchstaben ein Wort spontan einfällt. Es muss also nicht chronologisch bei A beginnen und bei Z enden. Auch müssen nicht alle Buchstaben ausgefüllt (XYZ ist besonders schwer) werden. Wenn Du täglich eine neue ABC-Liste zum gleichen Problem für nur 10 Minuten machst, so wirst Du nach nur einer Woche, sehr viele neue Lösungen und Ideen finden, die Dir am ersten Tag nicht sofort eingefallen sind. Viel Erfolg! :-)

Mögliche **Themen** für eine ABC-Liste könnten sein:

„Wer kann mir bei diesem **Problem** helfen?“

„Was ist mir **wichtig** im Leben?“

„Welche **neue** Aktivitäten könnten wir gemeinsam mit meinem Partner unternehmen?“

# ERFOLGSMASTER

Mein Thema ist: \_\_\_\_\_

A:

B:

C:

D:

E:

F:

G:

H:

I:

J:

K:

L:

M:

N:

O:

P:

Q:

R:

S:

T:

U:

V:

W:

X:

Y:

Z: