

Hallo Freunde und ehemalige Seminarteilnehmer-Innen.

Ihr Erfolg ist unser Ziel !

Damit Sie ganz einfach mehr Erfolg erleben und in der Folge auch messen können, bitten wir Sie, eine sehr einfache Aufgabe als Übung von uns anzunehmen.

Bitte achten Sie in den nächsten 4 Wochen auf jede Möglichkeit, bei der Sie DANKE sagen können und sagen Sie bitte noch viel öfter DANKE, als Sie es bisher ohnehin schon getan haben. DANKE ist eine Form von an-er-kennen.

Bei Ihren Familienmitgliedern, bei Freundinnen und Freunden, bei GeschäftspartnerInnen und bei ganz fremden Menschen; - einfach öfter DANKE sagen.

Wann Sie dann zur Antwort bekommen „Keine Ursache“ oder „Nicht dafür“, oder „da nicht für“, dann antworten Sie bitte sinngemäß: „Doch, mir hat es geholfen“, „Doch, mir hat es etwas erleichtert“, „Mir hat es gut getan“, „Für mich war es angenehm“ ...

Bitte machen Sie sich keinen Saß daraus, sondern machen Sie einen SPORT daraus, viel, viel öfter DANKE zu sagen als bisher.

Nach unserem Kenntnisstand ist dies die einfachste Übung für mehr Erfolg: Einfach 4 Wochen lang öfter DANKE sagen.

Wenn Sie mögen, können Sie es später ja beibehalten.

Machen Sie sich bitte auch Notizen darüber, bei welchen Gelegenheiten Sie vermehrt DANKE sagen konnten und welche Erfahrungen Sie damit gemacht haben. Da geschieht nicht nur auf dem Blatt Papier etwas. Im Kopf findet eine „Bahnung“ statt (Synapsenbildung) und Sie werden für das Thema stark sensibilisiert.

In den USA wurden 2000 Studenten medizinisch genauestens untersucht. Dann wurden 1000 Personen (Gruppe a) gebeten, ein halbes Jahr lang wöchentlich zu notieren, was es an Anlass zu Ärger gegeben hat.

Die Gruppe b) wurde gebeten zu notieren, was es an Möglichkeiten gegeben hat, DANKE zu sagen.

Die neuerliche medizinische Untersuchung nach 6 Monaten hat ergeben, dass die Personen der Gruppe b) deutlich gesünder waren als bei der 1. Untersuchung und als die Personen der Gruppe a) ! Gruppe b) war auch im Studium erfolgreicher.

Wir wünschen Ihnen gute Erfahrungen mit der Übung und, wo Sie es für richtig halten, können Sie diese Seite ja an Freunde weiterleiten.

Gute Grüße aus Bamberg
Diplom Soziologe Alexander Bökle

und aus Tirol
Manfred Bökle

P.S. Gönnen Sie sich auch die Kurzfassung von 11 Seiten zu „Einfach mehr Erfolg“ bei www.afek.com von unseren kostenfreien Downloads.