

Das kennen Sie sicher auch. Sie arbeiten viel und sitzen mindestens 40 Stunden am Arbeitsplatz oder sind unterwegs und geben alles. Da ist es doch ganz klar, dass irgendwann mal der Akku leerer wird, sie sich müde, ausgelaugt oder gestresst fühlen. Wenn dann noch das Wetter nicht so mitspielt und es beispielsweise regnet, kann es ganz schön anstrengend werden.

Genau für diese Momente ist es von Vorteil, sich kleine „Inseln der Erholung“ zu erschaffen, und zwar ohne die Koffer zu packen, sondern in den 15 Zentimetern zwischen ihrem linken und rechten Ohr. Und zwar durch Erholung im Geiste.

Aber wie genau schafft man sich solch eine Insel der Erholung?

Wussten Sie, dass Bilder, Klänge oder Gerüche es schaffen in unserem Gehirn Emotionen auszulösen? Diese Emotionen sieht man dann auch in Ihrem Gesicht. Und da Emotionen sich bekanntlich auf Ihr Gegenüber übertragen, ist es für Sie als Spitzenverkäufer unerlässlich, sich selbst in einem Top-Zustand zu befinden.

Hier also einige Tipps, wie Sie sich selber in einen besseren Zustand versetzen.

1. Erholen Sie sich im Geiste, indem Sie positive Anker für sich nutzen (Artikel: [Emotionsmanagement auf Knopfdruck](#))

2. Überkreuzbewegungen: Überkreuzbewegungen fördern das Zusammenspiel beider Hirnhälften, was sich u.a. positiv auf ihren Energielevel auswirkt. Bewegen Sie dafür den linken Ellenbogen zum rechten Knie (anheben) und dann den rechten Ellenbogen zum linken Knie. Das Ganze machen Sie ca. 10 mal.

1. Hook Up-Übung für schnelle Entspannung und Konzentration: Diese aus dem BrainGym stammende Übung ist hocheffizient und dient dem Stressabbau auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene. Kreuzen Sie im Stehen den rechten über den linken Fuß. Strecken Sie die Arme nach vorne aus und legen sie das rechte über das linke Handgelenk (Handinnenflächen zeigen nach innen). Dann verschränken Sie die Finger, drehen die Hände nach unten und weiter nach innen, bis vor die Brust. Bleiben Sie solange so stehen, bis dass sie tief durchatmen können. Dann stellen Sie die Füße wieder nebeneinander. Entkreuzen sie die Arme wieder und drücken sie nun leicht die Fingerspitzen beider Hände zusammen auf

Zustandsmanagement für Spitzenverkäufer

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 14. Mai 2013 um 14:00 Uhr

Bauchnabelhöhe. Das Zusammenführen der Fingerspitzen aktiviert die dort befindlichen Meridianpunkte. Durch diese Übung werden die Energieflüsse zwischen den beiden Gehirnhälften zwischen der rechten und linken Körperseite sowie auch zwischen Gehirn und Körper ausgeglichen.

Nutzen Sie die daraus gewonnene positive Energie und Kraft für schwierige Termine oder als körperliche und mentale Vorbereitung für ihre Kundentermine! Sie werden überrascht sein, was mit dieser Art der Vorbereitung möglich ist. Seien Sie gespannt, wie sich ihr eigener Zustand verändert und welche unglaublichen Ergebnisse Sie erzielen werden!

Viel Spaß beim Ausprobieren und eine energiereiche und erfolgreiche Woche wünscht Ihnen

Ihre

Sonja Volk