

## TAG 25

### ***Weißt du, wie groß der Augenkontakt in der Kommunikation ist?***

Eine der wichtigsten Regeln für eine effektive Kommunikation ist es, Augenkontakt herzustellen und beim Sprechen nicht wegzuschauen.

"Ich habe keine Angst vor dir."

"Ich renne nicht vor dir weg."

"Ich bin auf dich konzentriert."

"Ich bin offen und ehrlich zu dir."

"Ich habe volles Vertrauen in mich."

Du kannst alle diese Sätze leicht gleichzeitig übermitteln, indem du Augenkontakt herstellst. Deshalb fordere ich dich heraus; Nehme Augenkontakt mit allen auf, mit denen du heute sprichst. Achte beim Sprechen darauf, Augenkontakt herzustellen und nicht weg zu schauen. Du könntest dich zunächst bewusst anstrengen, es wird mit der Zeit zur Gewohnheit.

Damit du nicht in der Hektik des Tages vergisst, Augenkontakt mit den Personen aufzunehmen, mit denen du sprichst, stelle auf deinem Telefon einen Alarm ein, der dich alle 1-2 Stunden daran erinnert. Die Personen, mit denen du sprichst, werden die Veränderung an dir bemerken, vertraue mir. Bis morgen!

### ***Aufgaben:***

- Achte darauf, dass du den ganzen Tag über Augenkontakt mit den Personen hast, mit denen du sprichst.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.

