

## Strukturen

Strukturen sind Mittel, um Ihren Klienten an seine Vision, Ziele, Lebensinhalte oder andere Aktivitäten, die sofort erledigt werden müssen, zu erinnern. Es folgen ein paar Beispiele für Strukturen, die man mit dem Klienten nutzen kann. Denken Sie bitte daran, dass die effektivsten Strukturen für den Klienten häufig die sind, die er sich selbst ausdenkt.

### **Uhren/Wecker/Eieruhr**

Können dazu verwendet werden, den Klienten daran zu erinnern, dass es Zeit ist, etwas zu tun: tief durchatmen, sich für einen Termin auf den Weg machen, jemanden loben, sich bettfertig machen.

### **Kleidung/Accessoires/Schmuck**

Schals, Krawatten, Anzüge, Hemden, Socken, Ringe, Halsketten, Armbänder, Ohrringe, Uhren – das alles kann Klienten daran erinnern, alles Mögliche zu sein: spielerisch, sinnlich, kokett, mächtig, nachsichtig, elegant, warmherzig, etc. Die Möglichkeiten sind endlos.

Zwei Wochen lang zwei verschiedene Socken zu tragen, wird den Klienten daran erinnern, dass er sich entscheiden muss.

Schmuck, der täglich getragen wird, wie zum Beispiel ein Ehering oder eine Uhr, können an einen anderen Finger gesteckt oder am anderen Handgelenk getragen werden und sind so ein höchst präsent Mittel der Erinnerung an eine Hausaufgabe.

### **Computer**

Die meisten Computer gestatten dem Klienten die Nutzung eines eigens gewählten Bildschirmschoners. Der Klient kann sich für bekräftigende Aussagen oder eine wunderschöne Szenerie entscheiden, die ihn an ein unwiderstehliches Ziel oder eine Vision erinnern sollen.

Auch Computer verfügen über Erinnerungsfunktionen und Wecker und können dazu genutzt werden, den Klienten daran zu erinnern, die Arbeit für heute zu beenden.

### **Postkarten**

Klienten können Postkarten an sich selbst verfassen, die sie an eine Aufgabenerfüllung, einen Traum, einen Abgabetermin oder ein Ziel erinnern sollen.

### **Steine/Kiesel**

Zwei Schüsseln mit Steinen ... einen Stein von einer Schüssel in die andere zu legen, kann vieles symbolisieren, so zum Beispiel, wenn man sich Sorgen macht, dazu überzugehen, sich keine Sorgen mehr zu machen.

Tragen Sie einen Stein, eine Münze oder ähnliches in ihrer Hosentasche, um sich den ganzen Tag auf etwas zu konzentrieren.

Indem sie ihre Werte auf Steine schreiben und jeden Tag einen davon auswählen, können sich Klienten besser daran erinnern, ihre Werte umfassender zu respektieren.

### **Post-It Notizzettel**

Bekräftigende oder starke Aussagen, die am Kühlschrank oder Badezimmerspiegel kleben, können den Klienten die ganze Woche über an etwas erinnern.

### **Collagen**

Collagen sind häufig ein effektives Mittel, um eine Vision eines Klienten einzufangen und zu vertiefen.

### **Musik**

Eine Lieblings-CD am Morgen abspielen, um den Rhythmus für den Tag vorzugeben.

Den Text eines Liedes so abwandeln, dass er von einem Ziel / Plan handelt und es jeden Morgen unter der Dusche oder im Auto singen.

### **Anrufbeantworter**

Eine Nachricht an sich selbst auf dem eigenen Anrufbeantworter hinterlassen, als Erinnerung an etwas oder um das eigene Vorankommen anzuerkennen.

### **Tagebücher**

Führen Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch.

Schreiben Sie sich jeden Abend Ihre Erfolge auf.

### **Verschiedenes**

Legen Sie die Autoschlüssel in den Kühlschrank, um sich daran zu erinnern, ein Pausenbrot für die Arbeit einzupacken.

Legen Sie sich zur Erinnerung an aufregende Projekte Erinnerungsstücke auf den Schreibtisch, zum Beispiel einen Reisekatalog für einen geplanten Urlaub.

Legen Sie sich ein Archiv alter Ansichten an.

Frische Blumen können eine Struktur dafür sein, ihr Zuhause schöner zu gestalten.

Entwickeln Sie diese Art von Strategie um eine Struktur herum, die ihr Durchhalten garantiert.