



SCMT

**Steinbeis Center of Management
and Technology**

Research | Education | Consulting

PRAXISLEITFADEN

Selbstmotivation

BLOSS NICHT BLÖD DA STEHEN

Walter Beck, Patricia Kuppinger-Beck (Hrsg.)

Wiederkehrwend
(repetitiv)



**Steinbeis University
Berlin SHB**

Walter Beck, Patricia Kuppinger-Beck (Hrsg.)

Bloß nicht blöd da stehen

Praxisleitfaden Selbstmotivation

Impressum

© 2010 Steinbeis-Edition Stuttgart

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

SCMT Steinbeis Center of Management and Technology
Ein Unternehmen der Steinbeis University Berlin

Hrsg.: Walter Beck, Patricia Kuppinger-Beck
Praxisleitfaden Selbstmotivation: Bloß nicht blöd da stehen

1. Auflage, Steinbeis-Edition Stuttgart 2010
ISBN 978-3-941417-26-7

Satz: Steinbeis-Edition
Druck: RöslerDruck GmbH, Schorndorf

Die Steinbeis-Edition verlegt ausgewählte Themen aus dem Steinbeis-Verbund. Der Dreiklang „Technologie. Transfer. Anwendung“ charakterisiert den dezentral organisierten Steinbeis-Verbund. Das Dienstleistungsportfolio von Steinbeis umfasst Forschung & Entwicklung, Beratung, Analysen & Expertisen sowie Aus- und Weiterbildung. Weitere Informationen finden Sie unter www.stw.de.

136812-2010-03 | www.steinbeis-edition.de

An dieser Stelle dürfen wir all denen danken, die zur Umsetzung und Realisierung dieses Buches beigetragen haben. Besonderen Dank an Frau Sabine Ziebart und Frau Isabel Lindner, die durch ihre Unterstützung, Mitarbeit und Kreativität das erste Buch der SCMT Edition maßgeblich mit auf den Weg gebracht haben.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

vor etwa 20 Jahren hat mir meine Frau Patricia von der Franz-Probe erzählt. Sie hatte diese als Skript in einer ihrer Vorlesungen bekommen. Ich habe mir damals die Franz-Probe bis zur Hälfte durchgelesen (und sie natürlich nicht gemacht), um sie dann in einem unserer Büroschränke zu verstecken (nur weit weg von mir, in der Hoffnung ich vergesse sie). Viele Jahre später erinnerte ich mich an die Franz-Probe und habe sie auch tatsächlich nach langem Zögern und vielen Fehlversuchen (Adrenalin-schüben) umgesetzt – mit großer Erleichterung!

Wir beide denken, die Zeit ist reif, Ihnen diese „Probe“ vorzustellen.

Arbeiten Sie darauf hin, denn Irrfade erweitern immerhin die Ortskenntnis!

Wir danken dem Autor Herrn Jürgen von Ulardt¹ für die Franz-Probe.

Patricia Kuppinger-Beck und Walter Beck

¹ Diplom-Psychologe Jürgen von Ulardt, derzeit als Psychologe in Tübingen tätig.

„Die Franz-Probe“

Bevor Sie anfangen, dieses Buch zu lesen, sollten Sie erst die Franz-Probe bestehen:

Sie gehen in die nächste Fußgängerzone oder Hauptgeschäftsstraße, zum Einkaufszentrum des Stadtteiles, in dem Sie leben, in einen belebten Park oder ins nächste Schwimmbad. Dort stellen Sie sich an einen Platz, an dem Sie gut zu sehen sind. Sie tragen leichte und bequeme Alltagskleidung, nichts Auffälliges. Frisiert sind Sie wie immer. Sie lassen die Arme locker aus der Schulter heraus nach unten hängen. Mit dem Einatmen ballen Sie beide Hände zur Faust und spannen so Ihre Arme und den ganzen Körper an. Atmen Sie jetzt mit einem Stoß aus und lassen Sie schlagartig Ihre Hände, die Arme und den ganzen Körper los. Entspannen Sie sich auf einen inneren Befehl, aber natürlich nur soweit, dass Sie nicht in sich zusammensinken. Das wiederholen Sie noch zwei- bis dreimal. Dann atmen Sie noch mal ganz tief ein und rufen laut und deutlich:

„Franz ... Fraaanz Fraaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaanz!“

Dann kommen Sie wieder nach Hause und lesen auf der nächsten Seite weiter. – So, jetzt klappen Sie das Buch zu. Und viel Spaß bei der Franz-Probe.