

HÜRDEN BEIM VIDEO-DREH

Übung



Den Kamera-Frust
ausradieren!

- 1 Hol dir einen Stift und ein großes Blatt Papier, das du in der Hälfte faltest.



Auf die linke Seite fängst du nun an, alle Bedenken, die du gegenüber dem eigenen Video-Dreh hast, zu notieren!

- 2 Bei mir war das beispielsweise:
 - *"Ich wirke schrecklich in Videos."*
 - *"Ich mach mich zur Lachnummer."*
 - *"Keiner wird meine Videos mögen."*
 - usw.

Erst weiterlesen, wenn du wirklich fertig bist mit Schritt 2! 😊

3

Nun faltest du das Blatt auf und notierst dir Zeile für Zeile neben den Bedenken auf der linken Seite ihr komplettes Gegenteil auf die rechte Seite! Dabei darfst du gerne auch etwas übertreiben... ;-)

Ich habe z.B. notiert:

- *"Ich wirke souverän, kompetent und sympathisch im Video!"*
- *"Meine Expertenvideos sind sehr geschätzt!"*
- *"Meine Videos sind so beliebt, dass sie oft weiterempfohlen werden!"*
- usw.

4

Nun reißt du die linke Seite ab und beförderst sie auf nimmer Wiedersehen in die Untiefen der Kanalisation oder Müllabfuhr!

Für Bedenken ist jetzt kein Platz mehr!! Tschüssi, ihr Nervensägen!!

5

Lies dir nun deine Sätze auf deinem restlichen Blatt mehrmals laut durch!

Hör mal in dich hinein!
Fühlt sich schon ganz anders an oder?

KLEINER TIPP ZUM SCHLUSS:

So wie unsere Eltern uns als Kind einige Dinge 100 mal vorgepredigt haben, hat das unser Denken geprägt.

Mit den Glaubenssätzen ist das genauso:
So oft wie wir uns schon selbst gesagt haben, das wir dies oder das nicht gut können, haben wir unser Denken damit programmiert.

Das coole ist, das funktioniert auch genau anders herum!

Wenn du dir nun häufig genug deinen Zettel durchliest, übernimmst du die Kontrolle über deine Gedanken hin zum Positiven!

Am besten du klebst dir den Zettel über den Computer, an deinen Badezimmer-Spiegel oder holst ihn vor jedem Video-Dreh raus und sprichst deine neuen Glaubenssätze mehrfach auf.

Mir hat das richtig gut getan!



Urheberrechtshinweis

© Copyright Anja Staubli 2020 – Das Werk einschliesslich aller Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Anja Staubli. Alle Rechte, einschliesslich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschliesslich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschliesslich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.