

AB8

Themen-„ABC“

Schreiben das Thema, zu dem Sie Informationen und Ideen sammeln möchten, auf (z.B. Wohlbefinden am Arbeitsplatz). Dann listen Sie das Alphabet vertikal nach unten auf, so dass links die Buchstaben stehen und rechts genug Platz für Ihre Ideen ist. Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit und schreiben alles auf, was Ihnen zum Thema einfällt. Sie müssen nicht beim Buchstaben A beginnen – fangen Sie irgendwo an. Wandern Sie mit Ihren Augen rauf und runter, bei den Buchstaben, zu denen Ihnen etwas einfällt, schreiben Sie die Ideen auf. Es ist nicht notwendig, zu jedem Buchstaben etwas zu finden. Durch das Auf- und Abwandern der Augen holen Sie versteckte Informationen aus dem Unbewussten.

Thema:

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X/Y	
Z	