KLARER KOPF UNTER DRUCK

Acht Routinen für Tage mit vielen Calls: vor dem Call, im Call, dazwischen und am Abend.

VOR DEM CALL

- [ ] **Ein Atemzug, ein Ziel**
  Lang ausatmen, dann in einem Satz sagen, was du aus dem Call mitnehmen willst.
- [ ] **Den schwierigsten Satz einmal laut**
  Preis, Einwand oder Vorschlag einmal vorsprechen.

IM CALL

- [ ] **Ausatmen vor der Antwort**
  Bei Preisfrage oder Einwand erst ausatmen, dann sprechen.
- [ ] **Langsamer werden, wenn es wichtig wird**
  Unter Druck sprichst du schneller. Bewusst gegensteuern.

ZWISCHEN DEN CALLS

- [ ] **Zwei Minuten Pause**
  Aufstehen, Wasser, Fenster. Das letzte Gespräch bleibt beim letzten Gespräch.
- [ ] **Absage notieren, nicht grübeln**
  Ein Satz, was du mitnimmst. Dann abhaken.

AM ENDE DES TAGES

- [ ] **Drei Dinge, die gut liefen**
  Nicht nur Abschlüsse: auch gute Fragen und gehaltene Pausen.
- [ ] **Den Druck benennen**
  Hält er über Wochen an, sprich mit deiner Führungskraft darüber.

Die Routinen sind Gewohnheiten für den Arbeitsalltag, keine Behandlung. Hält starker Druck über Wochen an, hol dir Unterstützung.