

20x



Coupons sind nicht übertragbar.

Gültig ab sofort bis einschließlich **für immer.**

DESIGN ME PLEASE!

GESCHENK-
COUPONS ZUR
PERSÖNLICHEN
WEITER-
ENTWICKLUNG

WOZU DIENT DIESES COUPONHEFT?

Hatten Sie nicht auch schon einmal den Eindruck, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt, aber Sie konnten nicht genau benennen, was es ist? Kennen Sie das Gefühl, nicht gut genug zu sein oder Ihr Potenzial nicht voll ausschöpfen zu können? Möchten Sie sich vielleicht zum Besseren verändern, aber Sie wissen nicht, wo Sie ansetzen sollen, weil Ihnen leider der Abstand fehlt, um Ihre eigenen Unzulänglichkeiten objektiv beurteilen zu können?

Mithilfe dieses Couponheftes können Sie Ihre Selbstoptimierung jetzt ganz einfach outsourcen. Anstatt selbst an sich herumzupfuschen, sollten Sie diese Aufgabe lieber Menschen überlassen, die wissen, worauf es wirklich ankommt. Glauben Sie ernsthaft, Ihre eigene Kompetenz sei für Ihr Self-Design ausreichend?

Überall um Sie herum sind Menschen, die besser sind als Sie – Menschen, die netter, klüger und aufgeschlossener sind und die genau die Fähigkeiten und Charaktereigenschaften besitzen, die Sie sich so verzweifelt wünschen. Lassen Sie diese Menschen aktiv an Ihrer Entwicklung teilhaben.

Ein Coupon für Ihre Mitmenschen ist zugleich eine Chance auf Weiterentwicklung für Sie selbst. Mit jeder Unterschrift können Sie ein wenig Verantwortung an Menschen abgeben, die besser damit umzugehen wissen. Im Austausch hierfür erhalten Ihre Mitmenschen eine bessere und liebenswertere Version von Ihnen – eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten.

DAS MOTTO DIESES HEFTES LAUTET:

***"GIB DEIN SCHICKSAL
SELBST AUS DER HAND!"***

Zu allen erdenklichen Defiziten, Charakterschwächen und mangelhaften Social Skills werden Sie in diesem Heft hilfreiche Coupons finden. Betrachten Sie diese Coupons als Einladungen für Ihre Mitmenschen zur gemeinsamen Persönlichkeitsgestaltung. Falls Sie einmal nicht wissen, an welchen Stellschrauben Sie drehen müssen, dann fragen Sie einfach eine Person, die Ihnen nahesteht, welcher

dieser Coupons für Ihre Selbstoptimierung am meisten von Vorteil ist. Natürlich können Sie auch gleich das ganze Heft unterschreiben und weiterverschenken. Schließlich haben die Menschen in Ihrem Umfeld häufig ein klareres Bild von Ihnen als Sie von sich selbst und können besser beurteilen, was an Ihnen alles verkehrt ist.

ACHTUNG!

Nachdem ein Coupon eingelöst und die damit verbundene Verpflichtung erfüllt wurde, sollte die Person die den Coupon unterschrieben hat, der Person, die ihn eingelöst hat, ein kurzes, mündliches oder schriftliches Feedback geben. Erst dann gilt der Coupon als vollständig entwertet. Auf diese Weise wird die Erfahrung nachträglich reflektiert und kann somit besser verinnerlicht werden.

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR AUFGESCHLOSSENHEIT

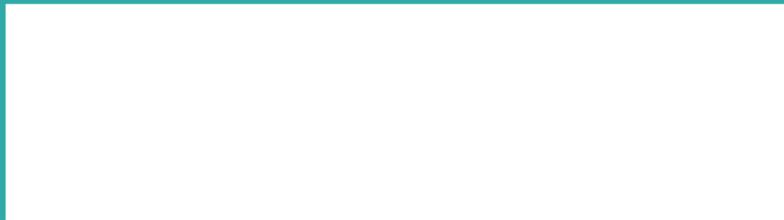
Dieser Coupon dient dazu, mich für neue Erfahrungen zu öffnen. Beim Einlösen bin ich dazu verpflichtet, etwas auszuprobieren, das für mich neu und unbekannt ist. Dabei kann es sich beispielsweise um neue kulturelle Erfahrungen handeln, um eine ungewöhnliche Mahlzeit oder um einen Film, den ich mir normalerweise nicht anschauen würde. Die Wahl der Erfahrung ist der Person überlassen, die den Coupon bei mir einlöst.

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR MEHR AUFGESCHLOSSENHEIT

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR AUFGESCHLOSSENHEIT

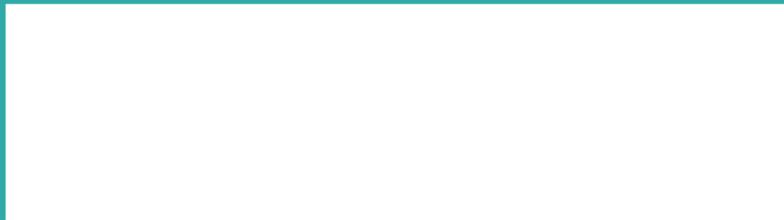
Dieser Coupon dient dazu, mich für neue Erfahrungen zu öffnen. Beim Einlösen bin ich dazu verpflichtet, etwas auszuprobieren, das für mich neu und unbekannt ist. Dabei kann es sich beispielsweise um neue kulturelle Erfahrungen handeln, um eine ungewöhnliche Mahlzeit oder um einen Film, den ich mir normalerweise nicht anschauen würde. Die Wahl der Erfahrung ist der Person überlassen, die den Coupon bei mir einlöst.

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR MEHR AUFGESCHLOSSENHEIT

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR SPONTANITÄT

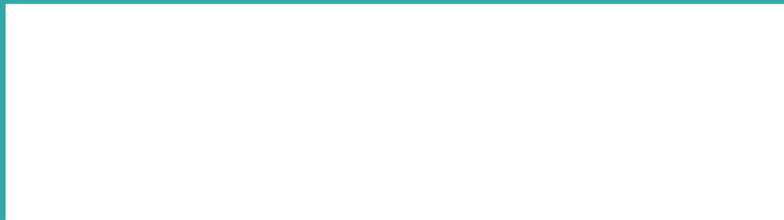
Dieser Coupon dient dazu, meine Spontanität zu fördern und mich in meinem Alltag flexibler zu machen. Durch Einlösen des Coupons kann ich dazu bewogen werden, sofort an einer Aktivität teilzunehmen, die mir zwar eigentlich Freude bereitet, die aber gerade nicht in meinen Zeitplan passt oder die ich normalerweise verschieben würde. Dieser Coupon verpflichtet mich dazu, ohne Ausrede spontan an einer spaßigen Aktivität teilzunehmen.

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR MEHR SPONTANITÄT

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR SPONTANITÄT

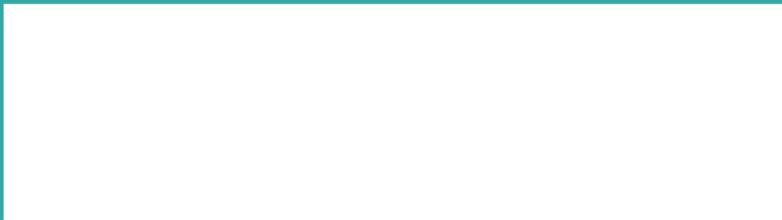
Dieser Coupon dient dazu, meine Spontanität zu fördern und mich in meinem Alltag flexibler zu machen. Durch Einlösen des Coupons kann ich dazu bewogen werden, sofort an einer Aktivität teilzunehmen, die mir zwar eigentlich Freude bereitet, die aber gerade nicht in meinen Zeitplan passt oder die ich normalerweise verschieben würde. Dieser Coupon verpflichtet mich dazu, ohne Ausrede spontan an einer spaßigen Aktivität teilzunehmen.

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR MEHR SPONTANITÄT

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR BESSERES ZUHÖREN

Dieser Coupon dient dazu, meine Fähigkeit des Zuhörens zu verbessern. Der Coupon kann genutzt werden, um bspw. über jemanden zu lästern, etwas Persönliches zu beichten oder um ein nischiges Interesse detailliert zu erläutern. Die Person, die ihn einlöst, bekommt 5 Minuten lang meine ungeteilte Aufmerksamkeit. Ich werde ihr zuhören, ohne ihr ins Wort zu fallen und ohne über meine Antwort nachzudenken. Auch nach Ablauf der Frist werde ich mich nicht ungefragt zu dem besagten Thema äußern.

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR BESSERES ZUHÖREN

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR BESSERES ZUHÖREN

Dieser Coupon dient dazu, meine Fähigkeit des Zuhörens zu verbessern. Der Coupon kann genutzt werden, um bspw. über jemanden zu lästern, etwas Persönliches zu beichten oder um ein nischiges Interesse detailliert zu erläutern. Die Person, die ihn einlöst, bekommt 5 Minuten lang meine ungeteilte Aufmerksamkeit. Ich werde ihr zuhören, ohne ihr ins Wort zu fallen und ohne über meine Antwort nachzudenken. Auch nach Ablauf der Frist werde ich mich nicht ungefragt zu dem besagten Thema äußern.

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR BESSERES ZUHÖREN

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON ZUM VERZICHT

Dieser Coupon dient dazu, mich in Verzicht zu üben. Er kann genutzt werden, um mich dazu zu bewegen, für einen bestimmten Zeitraum auf etwas zu verzichten oder eine schlechte Angewohnheit für eine Weile abzulegen. Die Person, die diesen Coupon bei mir einlöst, ist verpflichtet, eine realistische Einschätzung über Größe und Zeitraum meines Verzichts zu treffen.

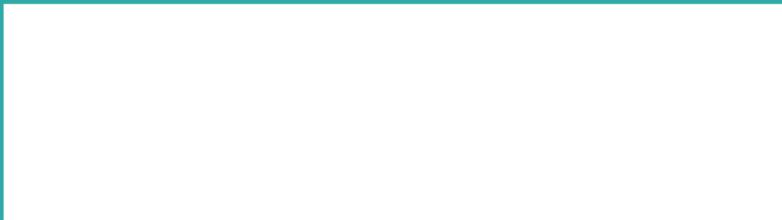
ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

COUPON ZUM **VERZICHT**

DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

COUPON ZUM VERZICHT

Dieser Coupon dient dazu, mich in Verzicht zu üben. Er kann genutzt werden, um mich dazu zu bewegen, für einen bestimmten Zeitraum auf etwas zu verzichten oder eine schlechte Angewohnheit für eine Weile abzulegen. Die Person, die diesen Coupon bei mir einlöst, ist verpflichtet, eine realistische Einschätzung über Größe und Zeitraum meines Verzichts zu treffen.

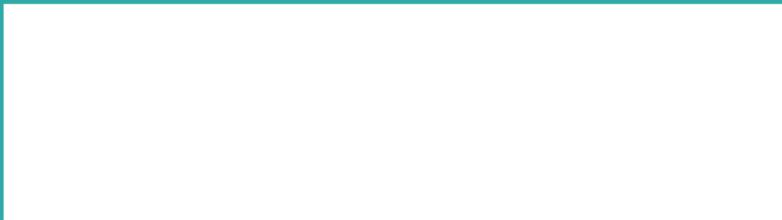
ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

COUPON ZUM **VERZICHT**

DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR KRITIKFÄHIGKEIT

Dieser Coupon dient dazu, meine Kritikfähigkeit zu verbessern. Die Person, die den Coupon einlöst, ist dazu berechtigt, mich maximal 3 Minuten lang schonungslos zu kritisieren, ohne dass ich versuchen darf, mich zu verteidigen oder der Kritik zu widersprechen. Auch nach Ablauf der Zeit darf ich mich nicht ungefragt zu der gesagten Kritik äußern. Stattdessen bin ich dazu verpflichtet, die Kritik anzunehmen und mein Verhalten ernsthaft zu reflektieren.

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

**COUPON FÜR MEHR
KRITIKFÄHIGKEIT**

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR KRITIKFÄHIGKEIT

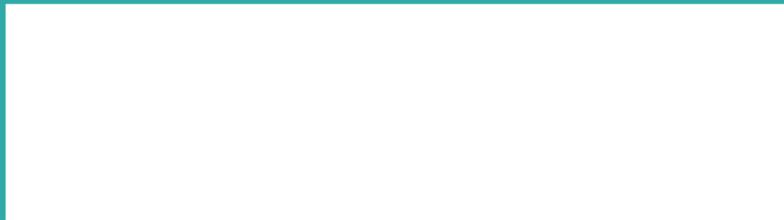
Dieser Coupon dient dazu, meine Kritikfähigkeit zu verbessern. Die Person, die den Coupon einlöst, ist dazu berechtigt, mich maximal 3 Minuten lang schonungslos zu kritisieren, ohne dass ich versuchen darf, mich zu verteidigen oder der Kritik zu widersprechen. Auch nach Ablauf der Zeit darf ich mich nicht ungefragt zu der gesagten Kritik äußern. Stattdessen bin ich dazu verpflichtet, die Kritik anzunehmen und mein Verhalten ernsthaft zu reflektieren.

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR MEHR KRITIKFÄHIGKEIT

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR OFFENHEIT

Dieser Coupon dient dazu, mich emotional zu öffnen und Hemmungen zu überwinden, die verhindern, dass ich mich anderen Menschen anvertraue. Die Person, die diesen Coupon einlöst, hat die Erlaubnis, mir 3 sehr persönliche Fragen zu stellen. Ich bin verpflichtet, diese Fragen ehrlich zu beantworten.

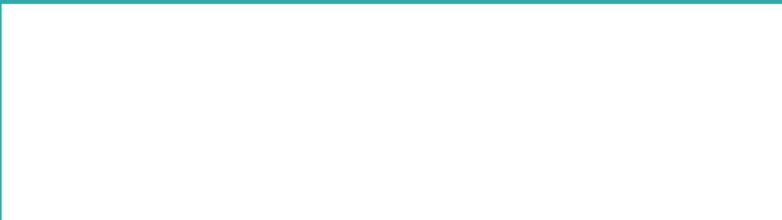
ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

ENTWERTUNGSTREIFEN
Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR MEHR OFFENHEIT

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR OFFENHEIT

Dieser Coupon dient dazu, mich emotional zu öffnen und Hemmungen zu überwinden, die verhindern, dass ich mich anderen Menschen anvertraue. Die Person, die diesen Coupon einlöst, hat die Erlaubnis, mir 3 sehr persönliche Fragen zu stellen. Ich bin verpflichtet, diese Fragen ehrlich zu beantworten.

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

ENTWERTUNGSSTREIFEN
Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR MEHR OFFENHEIT

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**

**DESIGN
ME
PLEASE!**

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN

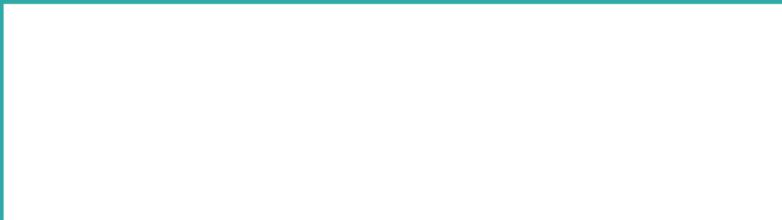
Dieser Coupon dient dazu, mein Selbstbewusstsein zu fördern. Die Person, die ihn einlöst, kann mich dazu verpflichten, eine Konversation mit einer fremden Person zu starten. Alternativ hierzu kann ich mit diesem Coupon auch dazu bewogen werden, etwas einzufordern, von dem ich glaube, dass es mir zusteht – bspw. eine Gehaltserhöhung oder eine noch unbeglichene Schuld. Auf diese Weise soll ich lernen, in Zukunft mehr für mich selbst einzustehen.

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

**COUPON FÜR MEHR
SELBSTBEWUSSTSEIN**

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN

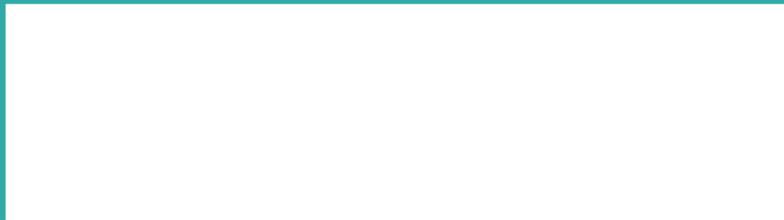
Dieser Coupon dient dazu, mein Selbstbewusstsein zu fördern. Die Person, die ihn einlöst, kann mich dazu verpflichten, eine Konversation mit einer fremden Person zu starten. Alternativ hierzu kann ich mit diesem Coupon auch dazu bewogen werden, etwas einzufordern, von dem ich glaube, dass es mir zusteht – bspw. eine Gehaltserhöhung oder eine noch unbeglichene Schuld. Auf diese Weise soll ich lernen, in Zukunft mehr für mich selbst einzustehen.

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR EINE BESSERE ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT

Dieser Coupon dient dazu, gegen mein Mitläufertum vorzugehen und meine Entscheidungsfähigkeit zu trainieren. Die Person, die diesen Coupon einlöst, darf mir eine Woche lang beliebig viele kleinere Entscheidungen aufzwingen, die ich selbstständig treffen muss. Dabei kann es sich bspw. um die Frage handeln, wohin man zusammen essen geht, oder welchen Film man sich gemeinsam ansieht.

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR EINE BESSERE ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR EINE BESSERE ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT

Dieser Coupon dient dazu, gegen mein Mitläufertum vorzugehen und meine Entscheidungsfähigkeit zu trainieren. Die Person, die diesen Coupon einlöst, darf mir eine Woche lang beliebig viele kleinere Entscheidungen aufzwingen, die ich selbstständig treffen muss. Dabei kann es sich bspw. um die Frage handeln, wohin man zusammen essen geht, oder welchen Film man sich gemeinsam ansieht.

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR EINE BESSERE ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON *GEGEN* DIE STÄNDIGE *NÖRGELEI*

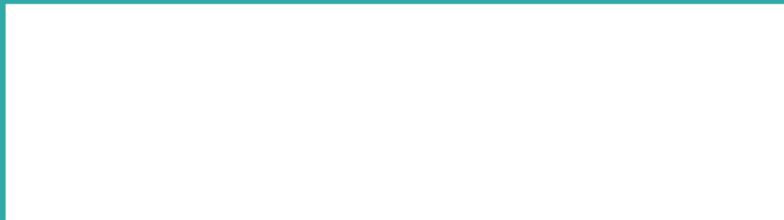
Dieser Coupon soll mich davon abhalten, meinen Mitmenschen mit meiner ständigen Nörgelei auf die Nerven zu gehen. Nach Einlösen des Coupons darf ich mich 24 Stunden lang nicht beschweren. Ich darf weder über andere Lästern noch sarkastische Äußerungen von mir geben. Stattdessen muss ich mich innerhalb dieses Zeitraums auf die positiven Dinge meines Lebens fokussieren und mich bemühen, eine optimistischere Weltanschauung anzunehmen.

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON **GEGEN DIE** **STÄNDIGE NÖRGELEI**

DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:



DESIGN
ME
PLEASE!

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON *GEGEN* DIE STÄNDIGE *NÖRGELEI*

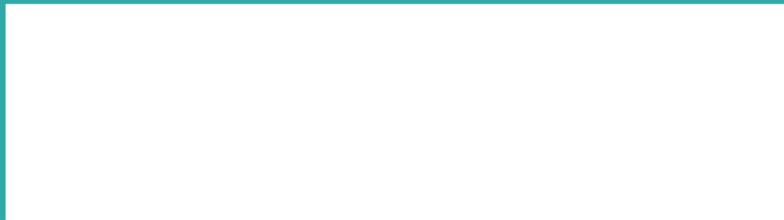
Dieser Coupon soll mich davon abhalten, meinen Mitmenschen mit meiner ständigen Nörgelei auf die Nerven zu gehen. Nach Einlösen des Coupons darf ich mich 24 Stunden lang nicht beschweren. Ich darf weder über andere lästern noch sarkastische Äußerungen von mir geben. Stattdessen muss ich mich innerhalb dieses Zeitraums auf die positiven Dinge meines Lebens fokussieren und mich bemühen, eine optimistischere Weltanschauung anzunehmen.

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON **GEGEN DIE** **STÄNDIGE NÖRGELEI**

DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:



DESIGN
ME
PLEASE!

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR EHRGEIZ

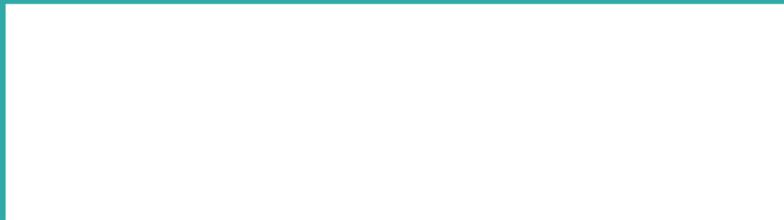
Dieser Coupon dient dazu, meinen mangelnden Ehrgeiz und meine Prokrastination zu überwinden, um die Dinge, die ich mir vorgenommen habe, auch wirklich umzusetzen. Die Person, die diesen Coupon bei mir einlöst, darf sich aus all meinen geplanten oder auf Eis gelegten Projekten eines aussuchen, für das sie mir eine realistische Abschlussfrist setzt. Für den Fall, dass ich es nicht schaffe, wird zuvor eine individuelle Strafe festgelegt.

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR MEHR EHRGEIZ

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

Coupon hier abtrennen

COUPON FÜR MEHR EHRGEIZ

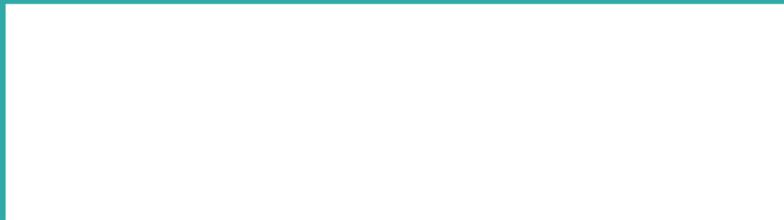
Dieser Coupon dient dazu, meinen mangelnden Ehrgeiz und meine Prokrastination zu überwinden, um die Dinge, die ich mir vorgenommen habe, auch wirklich umzusetzen. Die Person, die diesen Coupon bei mir einlöst, darf sich aus all meinen geplanten oder auf Eis gelegten Projekten eines aussuchen, für das sie mir eine realistische Abschlussfrist setzt. Für den Fall, dass ich es nicht schaffe, wird zuvor eine individuelle Strafe festgelegt.

ENTWERTUNGSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

COUPON FÜR MEHR EHRGEIZ

**DIESER COUPON KANN
EINGELÖST WERDEN BEI:**



**DESIGN
ME
PLEASE!**

ENTWERTUNGSSTREIFEN

Nach Entfernen dieses Abschnittes
ist der Coupon ungültig

Coupon hier abtrennen

VOLLSTÄNDIGE AUFLISTUNG ALLER COUPONS IN DIESEM HEFT

- 2x Coupon für mehr Aufgeschlossenheit
- 2x Coupon für mehr Spontanität
- 2x Coupon für besseres Zuhören
- 2x Coupon zum Verzicht
- 2x Coupon für mehr Kritikfähigkeit
- 2x Coupon für mehr Offenheit
- 2x Coupon für mehr Selbstbewusstsein
- 2x Coupon für eine bessere Entscheidungsfähigkeit
- 2x Coupon gegen die ständige Nörgelei
- 2x Coupon für mehr Ehrgeiz

