

Modul I, Bestandsaufnahme

Am besten du hörst dir die Lektion immer als Ganzes an und nimmst anschließend die schriftlichen Unterlagen zur Hand, um die Übungen nach und nach abzuarbeiten.

Eine der wichtigsten praktischen Übungen besteht darin, dich ehrlich und aufrichtig selbst zu beobachten. Verzichte dabei konsequent auf jegliche Form der Selbstkritik.

Übung 1)

Fertige zwei Listen an.

Liste 1) Was wünschst du dir? Wovon hättest du gerne mehr in deinem Leben?

Erlaube dir zu träumen. Zensiere dich nicht und schreibe auch die unrealistischen Punkte auf.

Trage so viele Punkte als möglich zusammen.

Liste 2) Was stört dich in deinem Leben, wovon möchtest du weniger oder gar nichts mehr in deinem Leben haben?

Das klassische Ergebnis schaut in der Regel so aus, dass die 2. Liste wesentlich länger ausfällt.

Übung 2)

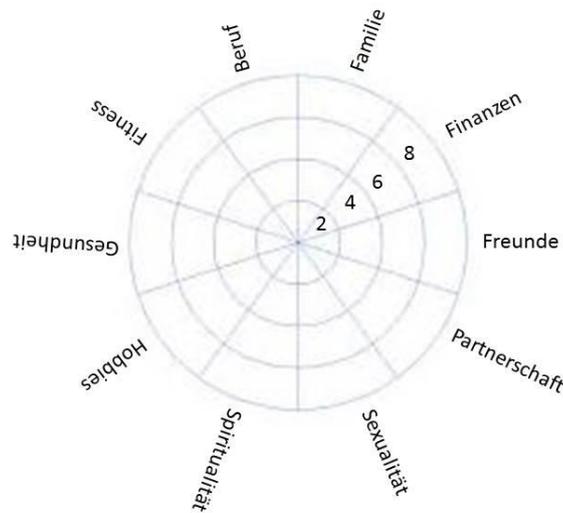
Mache es dir zur Gewohnheit, dich bei Fragestellungen und Herausforderungen auf eine Lösung auszurichten. Es bringt dir wenig, dich zu ärgern und zu schimpfen. Stelle stattdessen umgehend die Frage in den Raum: Wie könnte denn die Lösung aussehen? Wie würde ich mir denn wünschen, dass die Situation stattdessen aussieht?

Übung 3)

Teile dein Leben in Bereiche ein, die dir wichtig sind und versieh diese Bereiche mit einer Überschrift. Z.B.: Finanzen, Familie, Partnerschaft, Freunde, Hobbies, Beruf, Finanzen.....

Vergib anschließend Punktezahlen von 1 – 10 (1 bedeutet ganz wenig, 10 bedeutet sehr stark), wie sehr du mit dem jeweiligen Lebensbereich zufrieden bist.

Besonders anschaulich kann man diese Übung in Form eines Kreises darstellen. Die Lebensbereiche sind Kreissegmente wie Tortenstücke, die wenigen Punkte sind innen im Kreis und nach außen nimmt die Wertung zu. Wenn du deine Punktezahl in die Grafik einträgst und die Punkte dann verbindest, siehst du sehr deutlich, wie rund dein Leben läuft und in welchen Bereichen wirklich Handlungsbedarf besteht.



Übung 4)

Nimm dir jeden Lebensbereich einzeln vor und stelle dir die Frage: Was würde ich brauchen, damit ich eine höhere Punktzahl vergeben könnte?

Übung 5)

Nimm noch einmal die Listen von Übung 1 zur Hand, also die mit den Dingen, wovon du dir mehr wünschst und die mit den störenden Elementen.

Frage dich: Wie kann ich aktiv sofort mehr von den einzelnen Wunschkpunkten in mein Leben integrieren?

Wie kann ich sofort eine Verbesserung bei den störenden Punkten erreichen?

Nimm dir jeden einzelnen Punkt auf den beiden angefertigten Listen der Reihe nach vor.

Hier einige Beispiele:

Du wünschst dir mehr Licht, z.B. weil du deine Wohnung düster findest?

Vielleicht nimmst du dir vor, in der nächsten Zeit jeden Tag eine halbe Stunde spazieren zu gehen.

Du wünschst dir mehr Liebe?

Überleg dir sofort, wem du eine Freude machen könntest.

Du brauchst mehr Geld?

Beschäftige dich mit der Frage, wie du deinen Chef mit guten Argumenten dazu bringst, dir eine Gehaltserhöhung zu geben.

Würdest du gerne mehr unternehmen?

Plane proaktiv etwas und lade andere dazu ein oder genieß bewusst einen Tag mit dir selbst

Du wünschst dir mehr anregende Gespräche?

Tausch dich in Foren aus, lade Freunde zu dir ein, gib evtl. ein Motto vor, oder rede mit dir selbst in Form von einem Tagebuch.

Leg sofort los und setze die ersten Schritte in Richtung Lösung!!!

Übung 6)

Mach es dir zur Gewohnheit, dir bei den verschiedenen Herausforderungen die Frage zu stellen:

Wie viel Prozent von diesem Umstand kann ich aktiv beeinflussen?

Wieviel im besten und im schlechtesten Fall?

Was glaubst du?

Versuch diese Frage nicht nur aus dem Verstand, sondern auch intuitiv zu beantworten.

Selbst wenn es nur zehn oder zwanzig Prozent sind, was eigentlich nie der Fall ist, wenn man ganz ehrlich und objektiv ist, würde es sich doch lohnen, das Augenmerk auf diesen Teil zu legen, anstatt den Bereich zu fokussieren, bei dem du glaubst, hilflos zu sein.

Übung 7)

Wenn du zu dem Ergebnis gekommen bist, dass du Dinge beeinflussen kannst, bei denen du dich vorher vollkommen machtlos gefühlt hast, ist das vielleicht eine gute Gelegenheit, auch andere Überzeugungen und Glaubenssätze von dir zu hinterfragen.

Wovon bist du felsenfest überzeugt?

Denk einmal darüber nach und schreibe es auf.

Könntest du dir jetzt womöglich vorstellen, dass das gar nicht so ist?

Byron Katie hat ein Fragesystem entwickelt, um Überzeugen zu hinterfragen und umzuwandeln.

Wenn du dich dafür interessierst, ihre Methode ist unter dem Namen „**The Work**“ bekannt.

Ich möchte dir hier nur die ersten beiden der von ihr festgehaltenen Fragen vorstellen, denn schon sie können lebensverändernd sein.

Frage dich doch einmal, wenn dir einer Sache ganz sicher bist: „Ist das wahr?“

Kann ich zu 100 Prozent sicher sein, dass das wahr ist?“

(Übrigens ist das eine der Übungen, mit der du dich jahrelang beschäftigen kannst. ;-))

Übung 8)

Lass dich doch einmal auf das gedankliche Experiment ein, du hättest dir den störenden Umstand, so wie er ist, ausgesucht. Warum könnte es sinnvoll für dich sein, dass du dich in diese Situation gebracht hast?

Was könnte diese Situation für versteckte Vorteile für mich haben?

Du könntest z.B. entdecken, dass es deinen Selbstwert steigert, wenn du Schwierigkeiten meisterst oder du könntest das Gefühl haben, aufgrund deiner Probleme mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit zu bekommen.

Sei ganz ehrlich zu dir und lass dich wirklich auf dieses gedankliche Experiment ein. Wenn dir versteckte Vorteile nicht bewusst sind, können sie dich daran hindern, eine Veränderung umzusetzen.