

Hier für dich alle praktischen Tipps und Übungen des 2. Kapitels noch einmal im Überblick:

- Denk dran, dass du im gesamten Universum nur eines verändern kannst und zwar dich. Indem du dich veränderst, kannst du jedoch die Welt verändern.
- Beobachte dich ehrlich im Alltag und finde heraus, ob du dazu neigst, Hinweise deines Körpers oder des Lebens (wie z.B. unangenehme Gefühle) zu übergehen. Mach dir bewusst, dass du dadurch herausforderst, dass die Hinweise deutlicher werden.
- Mach es dir zum Ziel, die Grundhaltung zu entwickeln, dass alles im Leben einen Sinn hat.
- Gehe bestmöglich aktiv mit den Herausforderungen deines Lebens um. Untätigkeit lässt dich hilflos fühlen.
- Erkenne an, dass du deine Lage nur verändern kannst, wenn du die Verantwortung dafür übernimmst. Du kannst zwar nicht alles beeinflussen, zumindest aber einen Teil davon und zu hundert Prozent, wie du mit der Situation umgehst.
Lege deinen Fokus also nicht auf die Bereiche, in denen du machtlos bist, sondern konzentriere dich auf das, was du tun kannst.
Wenn du dich hilflos fühlst, frage dich, wie viel Prozent deiner Lage du im besten und im schlechtesten Fall beeinflussen kannst und beantworte dir diese Frage intuitiv.
- Erforsche und erweitere deinen Einflussbereich in allen Lebenslagen.
Suche nach Möglichkeiten, wie du selbst auf Dinge Einfluss nehmen könntest, die sich am anderen Ende der Welt abspielen. Welche Berichte aus den Medien haben dich in den letzten Wochen berührt und was könntest du tun, um zu einer Veränderung beizutragen.
- Entwickle ein Gefühl dafür, bei wie vielen Gelegenheiten du im Alltag in die Opferhaltung rutschst. Möchtest du das so beibehalten?
- Tue nichts, weil andere es von dir erwarten, es kein anderer tut etc., sondern tue alles nur deswegen, weil du dich bewusst dafür entschieden hast.
- Mach dir ein Spiel daraus, möglichst viele Varianten für dich zu finden, wie du mit einer Situation umgehen könntest und such dir dann eine davon aus. Mach es dir zur Gewohnheit, das bei so vielen Gelegenheiten als möglich zu üben.
- Wann immer du eine Situation nicht verlassen kannst, sollst du sie nicht verlassen. Es gibt dann noch etwas zu lernen für dich. Richte dich darauf aus, was es sein könnte und halte die Augen offen. Lerne, auch aus unangenehmen Lebenslagen zu profitieren und verschwende deine Energie nicht darauf, dich über Dinge zu beklagen, die du im Moment nicht ändern kannst.
- Nimm das Buch noch einmal zur Hand und beantworte schriftlich die Fragen, die ich dir am Ende des zweiten Kapitels gestellt habe.
- Überblicke deine Vergangenheit und finde Beispiele für Erlebnisse, die du zunächst schrecklich gefunden hast, die sich im Nachhinein jedoch als großer Segen herausgestellt haben.

- Formuliere deine wichtigsten Ziele aus dem ersten Kapitel schriftlich oder nimm dir die Formulierungen noch einmal zur Hand, falls du das schon getan hast.
Verstärke jede einzelne von ihnen, indem du ihnen den einleitenden Satz „ich Sorge, dafür dass.....“, voranstellst.
Gewöhne es dir vielleicht auch an, diesen Satz im Alltag häufiger zu verwenden, z.B. anstatt „ich hoffe, dass...“ oder „es wäre so schön, wenn...“
- Schreibe einen Brief an jedes einzelne deiner Probleme. Tu wieder so, als wäre dein Problem ein Mensch und wirf ihm alles an den Kopf, was dich an ihm nervt.
Wenn der Brief fertig ist, setze überall da, wo du das Problem angesprochen hast, ein „ich“ ein und hole die Verantwortung zu dir zurück.
- Wann immer sich dir ein Problem stellt, versuch dir zu überlegen, wie es aussieht. Ist es ein Felsbrocken, der auf deinem Weg liegt? Ein kleines Monster, das da herumspringt und tobt? Dichtes Gestrüpp? Wenn dir diese Fragen jetzt vielleicht auch komisch vorkommen, fühl dich trotzdem einmal ein, du wirst erstaunt sein, wie schnell du auf die Antwort kommst.
Auch wenn es sich um körperliche Beschwerden handelt: Was ist da genau? Hat der Schmerz vielleicht eine Farbe oder eine bestimmte Form?
Gibt es irgendwo einen Knoten? Ist eines deiner inneren Organe heiß und geschwollen?
Im nächsten Schritt überlegst du dir dann, was du ganz praktisch tun könntest, um hier Abhilfe zu leisten.
Einen Felsbrocken könntest du sprengen, mit einem Meißel behauen oder mit einem Kran zur Seite ziehen. Oder du nimmst dir eine Strickleiter zu Hilfe und kletterst drüber. Je nachdem, was dir sympathisch erscheint.
Ein Monster könntest du einsperren oder aber mit Süßigkeiten oder Spielzeug ablenken. Das Gestrüpp mit einer Heckenschere bearbeiten. Wenn da ein Knoten ist in deinem Inneren, vielleicht kann man ihn ganz leicht entwirren. Oder aber weichkneten. Wenn etwas zu heiß ist, kannst du kühlende Wickel auflegen, wenn es zu kalt ist, ein Feuer anzünden, zudecken oder mit Reibung Wärme erzeugen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und du wirst erstaunt sein über die Wirkung.
Übrigens werden diese Tipps besonders gern und fantasie reich von Kindern umgesetzt!!