

Hier für dich alle praktischen Tipps und Übungen des 3. Kapitels noch einmal im Überblick:

- Lerne deine automatisierten Muster kennen und entscheide dich bewusst in jeder Situation, ob du ihnen entsprechen oder anders reagieren möchtest. Beobachte, in welchen Fällen du dich nicht so verhältst, wie du dich eigentlich gerne verhalten würdest.
- Beginne nicht dort dich anders zu verhalten als bisher, wo der Druck am größten ist. Schau erst, um was für ein Muster es sich überhaupt handelt und bei welchen kleinen Anlässen du anfangen kannst, es zu durchbrechen.
- Tappe nicht in die „Ganz-oder-Gar-nicht-Falle“. Eine große Veränderung erreichst du nur durch eine Anneinanderreihung von vielen kleinen.
- Vergiss die Angst, einen Teil von dir aufgeben zu müssen. Alle Aspekte deiner Persönlichkeit und all deine Stärken bleiben dir erhalten, es geht lediglich darum, dich nicht von etwas regieren zu lassen, sondern dich frei entscheiden zu können.
- Mach dir zu jedem deiner Muster eine eigene Liste. Wo tritt es auf? Nimm dann eine Wertung vor. Welche Punkte auf deiner Liste sind stark emotional belegt und welche weniger? Mit letzteren beginnst du dann zu üben, dich also bei kleinen Gelegenheiten anders zu verhalten als bisher.
- Parallel dazu kannst du dir auch immer eine Liste machen, in welchen Bereichen du dich genauso verhältst, wie du es in anderen Bereichen auch gerne können würdest. Z.B. wenn du entdeckst, dass du gerne kontrollierst, notiere dir, in welchen Situationen du dich ganz hemmungslos fallenlassen kannst.
- Mach dir dennoch auch die positiven Seiten deiner Automatismen bewusst. In welchen Lebenslagen haben sie dir schon geholfen?
- Mach dir stets einen überschaubaren Übungsplan mit ganz konkreten Übungen. So, dass du dir sicher bist, es ganz leicht schaffen zu können. Etwas mehr machen kannst du immer. Es nicht zu schaffen, wird dich aber frustrieren.
- Halte dich grundsätzlich an jede Verabredung die du mit dir selbst triffst. Wenn du merkst, dass du dir zu viel vorgenommen hast, brich die Aufgabe herunter, aber mach zumindest einen kleinen Teil davon. Koste es, was es wolle.
- Gewöhne dir ab, Dinge aufzuschieben. Starte sofort, zumindest mit einem ganz kleinen Schritt in die Richtung, in die du dich bewegen willst.
- Mach tägliche Handlungen für dein Ziel und wenn es nur eine klitzekleine Kleinigkeit ist. Praktiziere diese Übungen wie heilige Handlungen, selbst dann, wenn sie scheinbar mit dem Ziel gar nichts zu tun haben. Z.B. „Einmal am Tag mache ich zehn Kniebeugen, um mich selbst daran zu erinnern, wie wichtig mir mein Ziel ist.“
- Mach es dir zur Gewohnheit, deine Muster auch dort zu durchbrechen, wo sie dich nicht belasten. Am besten wäre es, du tust jeden Tag etwas, was du noch nie gemacht hast.

Gesundheit ist Kopfsache III, Klein anfangen

Bereite dir ein neues Essen zu, geh woanders einkaufen, nimm einen anderen Weg in die Arbeit, kommunizier mit deinem Partner anders als sonst.....

- Unterziehe dein Leben einer Prüfung. In welchen Bereichen stehst du dir selbst im Weg oder schiebst Dinge auf? Welche Babyschritte könntest du setzen, um diese Ladehemmung zu überwinden und dich trotzdem nicht zu überfordern?