

**Hier für dich alle praktischen Tipps und Übungen des 4. Kapitels noch einmal im Überblick:**

- Leg dir ein schönes Buch zu, in dem du all deine Vorhaben festhältst, auch diejenigen, die im Moment noch unerreichbar scheinen.
- Weihe erst dann andere Leute in deine Pläne ein, wenn du erste konkrete, praktische Schritte gesetzt hast und du dir sicher bist, dass du gut damit leben kannst, wenn du auf Zweifel und Kritik stoßen solltest.
- Verkneife dir den Satz „ich weiß schon“, wenn du irgendeinen Ratschlag hörst oder etwas liest. Das ist, als würdest du gedanklich einen Haken an eine Sache machen und sie von dir wegschieben. Frage dich lieber, ob du es auch praktisch anwendest.
- Wenn dir etwas neu ist, frage dich: Was bedeutet das konkret für meinen Alltag? Wo und in welchen Bereichen kann ich dieses neue Wissen anwenden? Wie kann ich sofort damit beginnen?
- Zieh eine kurze erste Zwischenbilanz. Welche Tipps aus Buch und Programm hast du bereits zur Umsetzung gebracht? Gibt es schon etwas, was dir zu einer neuen Gewohnheit geworden ist?
- Wenn du nicht weißt, wie du etwas angehen sollst, probier dich einfach aus.
- Mach dir bewusst, wie oft du dich überwinden musst oder in der Vergangenheit überwinden musstest und wie dankbar du dann im Nachhinein dafür bist oder warst.
- Mach dir bewusst, dass das gute Gefühl in vielen Fällen erst mit dem praktischen Handeln kommt und nicht davor. Vergiss also den Satz: „Ich fühl mich nicht danach.“ Du wirst dich mit einer Sache erst gut fühlen, wenn du den Anfangswiderstand überwunden hast und wenn du vielleicht auch schon ein bisschen praktische Erfahrung hast. Denk an diverse Sportarten. Schifahren, reiten, Skateboard fahren, Tennis spielen..... macht erst Spaß, wenn man eine Zeitlang geübt hat.
- Wirf auch den Satz „ich kann es nicht“ aus dem Fenster. Wie willst du es lernen, wenn du nicht übst?
- Halte täglich deine kleinen und großen Erfolge fest. Zumindest in Gedanken, noch besser aber schriftlich.
- Gewöhne dir an, deine Gedanken bewusst zu wählen. Überprüfe so oft als möglich, ob dich deine Gedanken in die richtige Richtung bringen. Richtest du dich auf die Lösung aus oder aufs Problem?
- Beobachte auch deine Sprechgewohnheiten und übe, dich positiver oder zumindest neutraler auszudrücken.  
Sag z.B. „Ich brauch eine Pause“ anstatt „ich bin völlig fertig“ oder „ich bin gerade sehr aufgeregt“ anstatt „ich habe total Angst“.  
Finde heraus, welche Sätze du besonders oft aussprichst und formuliere sie um.

- Wenn du merkst, dass du dich gedanklich wieder wo verstrickst, wo du gar nicht sein möchtest, setze einen Musterunterbrecher.  
Das ist eine außergewöhnliche Handlung, die verhindert, dass die Kugel wieder in der Bahn nach unten rollt, die du nicht willst.  
Du kannst zum Beispiel in die Hände klatschen, Finger kreuzen, Juhuu schreien, springen, egal was. Einfach etwas Ungewöhnliches tun, das dich herausholt aus dem Muster. Du signalisierst so deinem System, dass es diesmal anders läuft als sonst immer. Eventuell zusätzlich auch gleich die Position im Raum wechseln. Also aufstehen oder niedersetzen oder den Stuhl wechseln. Eine neue Perspektive einnehmen.  
Und die Erfahrung machen, dass es auch andere Wege gibt und dass du dich entscheiden kannst.
- Welche Gespräche führst du vornehmlich, positive oder negative? Wie fühlst du dich dabei? Mit welchen Personen unterhältst du dich besonders gerne und warum? Neigst du dazu, zu jammern und dich über andere und Umstände zu beschweren? Möchtest du das so beibehalten oder lieber jemand sein, der andere nach einer Unterhaltung bereichert, motiviert und inspiriert zurücklässt?
- Antworte stets positiv auf die Frage nach deinem Befinden, auch wenn es vielleicht gerade nicht ganz der Wahrheit entspricht.
- Hör in Gesprächen eher zu als von dir zu sprechen. Versuch ganz in die Welt des anderen einzutauchen und zu erspüren, wie es ihm geht, möglichst ganz ohne in Gedanken zu kommentieren, was du hörst. Wenn dein Gegenüber fertig ist, sag einfach „aha“ oder „ich verstehe“ oder fasse kurz zusammen was du gehört hast, aber analysiere es nicht und gib auch nicht deine Meinung kund.
- Übe dich im gerne Geben, verschenke dich. Bereichere andere durch deine Aufmerksamkeit, deine Zeit, deine Wertschätzung, verteile großzügig Komplimente und Aufmerksamkeiten, frag, was du für andere tun kannst.
- Besonders wenn du dich selbst elend fühlst, frag dich, ob es jemanden gibt, der deine Hilfe braucht. Etwas für andere zu tun, gibt dir wieder das Gefühl, wertvoll zu sein. Es reicht schon, wenn du nur wohlwollende Gedanken, Kraft oder Liebe im Geist versendest.  
Wer hat ein ähnliches Problem wie du? Wie könntest du dieser Person helfen? Durch diese Herangehensweise hilfst du automatisch auch dir selbst und erhebst dich aus deiner Bedürftigkeit.
- Lenke dich nicht durch Gelabere von deinen Gefühlen ab, sondern fühle bereitwillig. Wenn sich eine Emotion in dir regt, leg die Hand darauf, begrüße sie und nimm sie intensiv wahr.
- In welchen Situationen engagierst du dich nicht mehr so richtig? Hast du Lust, wieder dein Herz zu öffnen und dich ganz einzubringen? Probier es zumindest einmal aus.
- Und wie ist das bei dir, in deinem ganz persönlichen Radiosender, deinem Kopf? Welche Hits werden da immer wieder gespielt?

## Gesundheit ist Kopfsache IV, Keine Geschichten erzählen

- Ich lade dich ein, eine Hitparade deiner ganz persönlichen Klagelieder zu erstellen. Was ist denn der Jammersatz, den du am allerhäufigsten denkst? Und welcher liegt auf Platz 2, 3, 4 und 5? Wenn du Lust hast, kannst du dich einmal beobachten, die Plätze 1 -10 festlegen und dann gespannt schauen, wie oft du sie abspielst. Allein dir das bewusst zu machen, kann schon ziemlich viel bewegen. Und vielleicht kannst du irgendwann anstatt den ganzen Satz vor dir herzubeten und ihn womöglich auch noch zu glauben, einfach nur mit einem Schmunzeln denken: Ah, das ist der Satz mit der Nr. 2 in der Hitparade, der ist derzeit gerade sehr beliebt.