



## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Wenn du damit fertig bist, stelle dir folgende Fragen:

*Was war für dich das ganz besondere an diesen Situationen? Warum hast du sie so genossen?*

*Was hast du genau getan?*

*Warst du in Gesellschaft?*

*Wie hast du dich gefühlt?*

*Was haben diese Situationen gemeinsam?*

Es ist sehr wahrscheinlich, dass du bei bedeutsamen Lebensereignissen, an die du dich immer gerne erinnerst eine oder mehrere deiner größten Stärken ausgelebt hast.

Wenn du noch eine findest, die bisher noch nicht in deiner Aufzählung enthalten ist, füge sie hinzu.

Jetzt solltest du eine Liste vor dir liegen haben, auf die du stolz sein kannst. Gib ihr einen Ehrenplatz und lies sie dir so oft als möglich durch.

Allein diese Liste ist Gold wert für dich. Sie soll dich immer daran erinnern, was für ein großartiger Mensch du bist, vor allem in den Momenten deines Lebens in denen du das vergessen hast.

Doch wir gehen noch einen Schritt weiter.

Nimm dir bitte deine Liste vom ersten Tag der 30 Tage Challenge vor, auf der all die Dinge stehen, die du verändern möchtest.

Jetzt lade ich dich dazu ein, dir zu überlegen, welche deiner Stärken du bei der Umsetzung der erwünschten Veränderungen einsetzen könntest.

Bilde Sätze, in denen du beides miteinander verbindest und schreibe sie dir auf. Das erfordert manchmal ein bisschen Fantasie. Ich gebe dir einige Beispiele zu deiner Inspiration.

Vielleicht hast du Übergewicht und bist gleichzeitig Mutter von drei Kindern. Dann kannst du den Satz formulieren:

*„Wenn ich es schaffe, drei Kinder zu tollen Menschen zu erziehen, dann schaffe ich es auch spielend, mein Wunschgewicht zu erreichen“*

Oder:

Du leidest unter Allergien, bist aber ein toller Tennisspieler. Dann könnte folgendes dein Satz sein:

*„Wenn es mir auf dem Tennisplatz Spaß macht, schwierige Gegner zu besiegen, dann wird es mir auch gelingen, aus meiner Allergie auszusteigen.“*

Könnte auch sein, dass du in deinem Beruf erfolgreich bist weil du fleißig und zielstrebig bist, gleichzeitig leidest du aber unter Ängsten. Dann könntest du zum Beispiel etwas in dieser Art formulieren:

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

*„Meine Zielstrebigkeit, die mich im Beruf zum Erfolg geführt hat, hilft mir dabei, mich mutig allem zu stellen, was mir begegnet.“*

Jeder Mensch hat bestimmte Lebensbereiche in denen er großartige Leistungen vollbringt. Dann gibt es wieder die Bereiche, in denen man sich manchmal hilflos und unfähig fühlt. Dabei kann man völlig vergessen, dass die Fähigkeiten, die man in anderem Zusammenhang ganz automatisch und spielerisch einsetzt, genau die gleichen sind, die auch dort gefordert sind, wo es schwierig ist.

Auch hier gilt wieder: In schwierigen Situationen nicht auf das konzentrieren, was schwer ist und du nicht zu schaffen glaubst, sondern den Fokus auf deine unzähligen Stärken richten. Welche davon kannst du hier gut gebrauchen, um schneller zu einer Lösung zu kommen?

Wie immer kannst du die heutige Übung flüchtig erledigen oder dich tief darauf einlassen. Jeder einzelne Punkt, den du unter deinen Stärken aufgelistet hast, kann in sich noch weitere Vorzüge beinhalten.

Wenn du zum Beispiel wunderschöne Pullover mit komplizierten Zopfmustern stricken kannst, eine gute Mutter bist oder ein guter Arzt, zeigt das, dass du über hunderte, womöglich sogar tausende Einzelkompetenzen verfügen musst.

Ist es nicht wirklich unglaublich, was du alles kannst?

An dieser Stelle möchte ich dich auch noch einmal daran erinnern, wie wichtig es ist, dich an die Vereinbarungen zu halten, die du mit dir selber triffst.

Gewöhne dir konsequent ab, dich selbst zu versetzen und denke auch an den Vertrag, den du hier in der Challenge unterzeichnet hast.

Du bist der Mensch auf den du dich wirklich verlassen können musst.