

## **Reframing- 3 kleine Übungen vorweg**

### **1. Suche Dir einmal eine Situation, in der Du denkst:**

„Das kann ich nicht.“ – Wie fühlt sich dieser Satz für Dich an?

Nun sage den Satz erneut mit dem Wort „**NOCH**“:

„Das kann ich **NOCH nicht**.“ – Klingt schon viel leichter, richtig?

### **2. In Dein Leben kommt eine „negative“ Situation oder ein „Problem“**

Probleme und Herausforderungen sind für Dein Wachstum und Deine Weiterentwicklung nötig. Gehe ins Vertrauen und wiederhole immer diesen Satz:

„**Wer weiß, wozu es gut ist.** „

### **3. Die Übung ist für Deine Mimik gedacht:**

Du bist schlecht gelaunt? Du bist unglücklich? Wütend?

**Dann lächle** für mindestens 60 Sekunden. (auch wenn es sich erst einmal nicht gut anfühlt)