

Probleme

Du darfst lernen, Probleme richtig zu sehen, und als das zu erkennen, was sie wirklich sind.

1. Definition: Probleme sind Geschenke, eine Chance aus deiner Komfortzone rauszukommen.
2. Du solltest dich mindestens zu 90% auf die Lösung konzentrieren und maximal zu 10% auf das Problem.
3. Werde dir bewusst, dass du nicht die erste bist, die dieses Problem in ihrem Leben hat. Suche dir Vorbilder, die sich in einer ähnlichen Situation glücklich verhalten haben. Und dass bereits alles in dir ist, auch glücklich zu sein, trotz Problemen.
4. Nicht das Problem ist schlimm, sondern der Frust, der in uns entsteht. Frust entsteht durch eine falsche Sichtweise.
5. Dein Problem ist eine Chance, deinen Einflussbereich zu erweitern. Irgendwann verursacht ein Problem so viel Schmerz, dass du deinen Einflussbereich erweitern musst. Wenn es der Sinn deines Lebens ist zu wachsen, so sind Probleme der Anlass zu deinem Wachstum.
6. Probleme sind FÜR uns gemacht

Problembenennung:

1. Benenne bitte dein genaues Problem!
2. Was genau löst dieses Problem in dir aus? Welche Gefühle entstehen? Was nimmst du alles wahr?
3. Was hast du unternommen, um das Problem zu beseitigen?
4. Angenommen du wachst morgens auf und dein Problem hat sich in Luft aufgelöst.
 - a. Woran würdest du das erkennen?
 - b. Was genau ist jetzt anders in deinem Leben?

Problem-Umdeutung

Hier kannst du eine Reihe von Umdeutungsfragen nutzen, um eine Bedeutungsveränderung zu bewirken.

Oftmals reicht das bloße Denke dieser Fragen schon aus, um ein Umdenken auszulösen.

Suche dir eine negative Situation/Problem, welches dich stört und beantworte folgende Fragen im Hinblick auf diese Situation/Problem.

1. Inwiefern könnte das, was gerade passiert, für mich grade genau richtig sein?
2. Was könnte ich daraus lernen?
3. Was kann ich als Chance hieraus ziehen?
4. Was macht hier grade Sinn?
5. Wie könnte ich das noch sehen?
6. Wie würde es mir gehen, wenn ich es anders sehen würde?
7. Was würde passieren, wenn ich es anders sehen würde?
8. Wie sieht eine optimale Lösung aus?
9. Was kann ich tun, um eine Lösung zu finden?