

Übung: Rückschläge schnell überwinden



Du hast jetzt schon einiges erreicht, aber plötzlich ist es wie verhext – du bist in ein kleines oder auch größeres Loch gefallen? Diese Pendelbewegungen des Lebens sind völlig normal! Keiner von uns ist dagegen abgesichert. Lass dich davon nicht von deinem Kurs abbringen. Lass dich nicht weiter nach unten ziehen, wenn es im Moment gerade ein Tief gibt. Gib dem Affen keinen Zucker, nähre keine negativen Gefühle und Gedanken.

Such dir einen oder mehrere dieser 7 Tipps zur Soforthilfe aus und wende sie an. Dann wird die momentane Krise schnell überwunden sein.

Die Übung	Was hast du bei dieser Übung erlebt? Schreib es hier auf.
<ol style="list-style-type: none">1. Das Leben bewegt sich aufwärts und abwärts. Das empfinden wir alle so. Also hadere nicht mit dir und bemitleide dich nicht. Ja, fühle den Schmerz deines Verlustes, aber nähre ihn nicht mit zusätzlichen negativen Gedanken. Beobachte genau, was jetzt in dir vorgeht, und akzeptiere es. Finde heraus, womit es dir gut geht und tue mehr davon. Suche die Gesellschaft von Menschen, deren Nähe dir wohltut2. Lenke deine Aufmerksamkeit immer wieder auf das, was dich positiv berührt – vielleicht die Blumen vor deinem Fenster, die laue Luft, das Lächeln eines Vorübergehenden – und freue dich über das damit verbundene Gefühl.3. Bemerke, was dir heute gelungen ist, und lobe dich dafür. Schreib' es in dein Coaching-Tagebuch. Das kannst du immer zur Hand nehmen, um nachzulesen, was du alles geschafft hast. Sei dein bester Freund und Sorge für dich. Zünde dir Kerzen an, nimm ein Aromabad, wenn du das magst. Spiele Musik, die deine Seele berührt. Sage dir „Ich bin großartig“ – jeden Tag!4. Finde Dinge, für die du dankbar sein kannst. Lass' die Dankbarkeit in dir aufsteigen und spüre ihr nach. Sei dankbar für all die kleinen Dinge, die dich erfreuen, für die Menschen, die dich umgeben, für das Dach über dem Kopf, das Essen auf dem Tisch. Fühle, was du jetzt im Herzen spürst. Hör' nicht auf, bevor dieses Gefühl das, was du als negativ empfindest, überwiegt.	