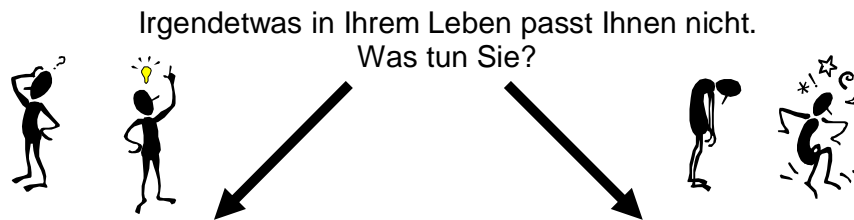


Love It - Leave It - Change It



Sie suchen nach einer Lösung.
Sie treffen aktiv eine Entscheidung.
Sie fühlen sich danach besser.
Sie haken das Thema dann ab.
Ihre Lebensqualität steigt.

Sie jammern und beklagen sich.
Sie hadern mit der Situation.
Sie geben anderen die Schuld.
Sie verdrängen die Situation.
Sie ärgern sich immer wieder maßlos.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten. im Folgenden zeige ich Ihnen drei von diesen, wie Sie mit einer gruseligen wiederkehrenden Situation, einem ungeliebten Verhalten und anderen Widrigkeiten des Lebens umgehen können.

Erstellen Sie sich im ersten Schritt eine Liste mit gruseligen wiederkehrenden Situationen, Ihren ungeliebten Verhaltensweisen und anderen Widrigkeiten.

Stellen Sie sich bei jedem Punkt auf Ihrer Liste die untenstehende Frage, und malen Sie je nach Antwort eine Herz, eine Wolke oder einen Hammer dahinter:

**„Will ich es lieben oder das Positive daran erkennen,
oder will ich es vermeiden
oder will ich etwas verändern?“**

Love it



Leave it



Change it



Sie haben die Qual der Wahl!

Werden Sie im zweiten Schritt konkreter und stellen sich, je nachdem, wie Ihre Antwort im ersten Schritt lautete, weitere Fragen zur gruseligen wiederkehrenden Situation, dem ungeliebten Verhalten und den speziellen Widrigkeiten. Setzen Sie sich wirklich mit jedem einzelnen Punkt ehrlich auseinander.

Love it – Ich lerne es zu lieben oder das Positive daran zu erkennen.

- ♥ Gibt es etwas Positives dabei?
- ♥ Was bringt es mir?
- ♥ Wie rufe ich mir das Positive immer wieder in Erinnerung?
- ♥ Was kann ich tun, um es zu lieben?
- ♥ Welches Spiel kann ich daraus machen?
- ♥ Wie kann ich lernen, besser damit umzugehen?

Wer mag kann jetzt noch einen weiteren Schritt in die Tiefe tun. Dies ist abhängig davon, ob es sich um ungeliebte Tätigkeit, ein ungeliebtes Umfeld oder einen Ihnen unangenehmen Menschen handelt.

Ungeliebte Tätigkeiten

- ♥ Warum macht mir diese Tätigkeit keinen Spaß?
- ♥ Bin ich überfordert?
 - ♥ Welche Fähigkeiten fehlen mir?
 - ♥ Kann ich meine Fähigkeiten verbessern, um besser mit dieser Aufgabe umzugehen?
 - ♥ Wie kann ich sie verbessern oder üben oder trainieren?
 - ♥ Bei wem (Freunde/Kollegen/Trainer/Coaches) kann ich mir Hilfe holen?
- ♥ Bin ich unterfordert?
 - ♥ Verknüpfen Sie das Ungeliebte mit etwas Geliebtem, z.B. einem schönen Cappuccino oder einer kleinen Belohnung oder einem Einkaufsschnäppchen.
 - ♥ Spielen Sie ein Spiel, wie z.B. schaffe ich den Badboden putzen in 3,5 Minuten?

Ungeliebtes Umfeld:

Suchen Sie bei ungeliebten Umfeldern, wie z.B. in der Warteschlange oder beim Parkplatz suchen oder im Büro, nach kleinen Dingen, die Sie schön finden. Das können Blumen am Straßenrand sein, oder Postkarten, Photos, ein Springbrunnen u.v.m.

Konzentrieren Sie sich auf diese Kleinigkeiten und verbinden Sie dieses bisher ungeliebte Umfeld damit. Es wird gleich viel freundlicher, oder?

Unangenehme Menschen:

„Lächle und sei froh, es könnte schlimmer kommen ...“ Nehmen Sie diesen Teil des Spruchs wörtlich und suchen Sie etwas an diesem Menschen, das Sie anspricht und lächeln Sie darüber. (Nein Sie sollen nicht schallend lachen J)

Sehen Sie diesen Menschen als persönlichen Trainer für Ihre Gelassenheit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, Tätigkeiten, Umfeld und Menschen sind, wie sie sind. Das Leben wird für Sie jedoch einfacher, wenn Sie das Ungeliebte zumindest akzeptieren anstatt sich drüber zu ärgern oder dagegen anzukämpfen.

„Ein schöner Tag“

Leave it – Ich werde es vermeiden oder verlassen.

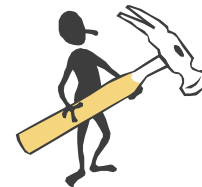
- × Kann ich die Situation vermeiden?
- × Will ich die Situation vermeiden?
- × Wie kann ich die Situation vermeiden?
- × Welche Risiken birgt dieses Vermeiden?
- × Wann kann ich die Situation vermeiden?
- × Was muss ich tun, um diese Situation zu vermeiden?



Beispiele: Delegation, Tausch, Entscheidung für Luxus (d.h. dafür zu bezahlen)

Change it – Ich ändere es!

- @ Will ich diese Situation ändern?
- @ Welchen Preis muss ich dafür zahlen?
- @ Was genau will ich ändern?
- @ Wie will ich es ändern?
- @ Wer kann mir dabei helfen?
- @ Wann will ich die Veränderung umgesetzt haben?



Vier Phasen eines Veränderungsprozesses:

1. Euphoriephase
Die Hoffnung, dass alles anders wird, beflügelt ganz gewaltig.
2. Desillusionierungsphase
Es geht halt nicht auf Anhieb. Hindernisse tauchen auf. Vielfaches Hinterfragen und Fehler machen den Veränderungsprozess anfällig fürs Scheitern.
3. Lernphase
Zuversicht kommt auf, Land ist in Sicht. Es wird klar, dass nahezu alles erlernbar ist.
4. Leistungsphase
Jetzt geht's los... Das neue Wissen wird konkret umgesetzt und es macht wieder Spaß.

Im dritten Schritt ergänzen Sie Ihre Liste mit Ihrer angestrebten Vorgehensweise und einem möglichst konkreten Termin, wann das passiert sein soll.

Und jetzt fehlt nur noch ein allerletzter Schritt: **Do It - Viel Spaß und Erfolg!**

