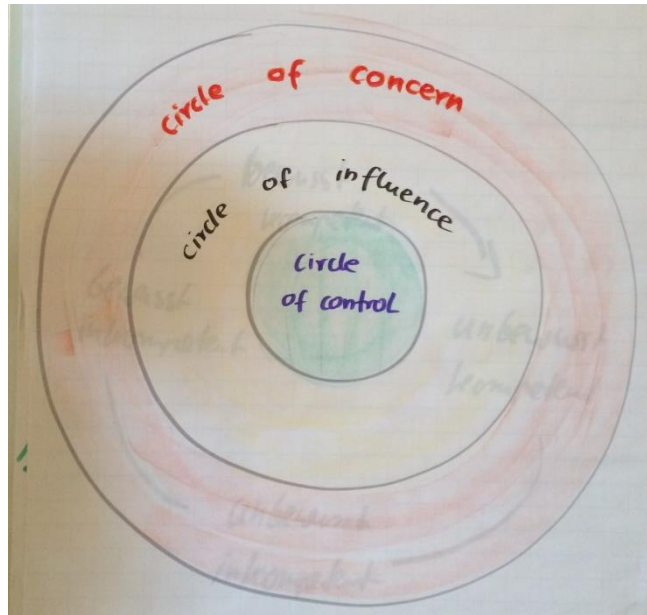


Probleme und unser Einfluss darauf

Wir unterscheiden Probleme in drei Kategorien:

1. Probleme, die in unserer Hand liegen und die wir unmittelbar direkt selbst beeinflussen können. (circle of control)
2. Probleme, die in der Hand anderer liegen und die wir weder unmittelbar / direkt noch selbst beeinflussen können. (circle of influence)
3. Probleme, die bei einer höheren Macht liegen: Wetter, Stau etc. (circle of concern)



Wenn Sie in Ihrem Alltag mit Situationen konfrontiert sind, die zur Kategorie 2 und 3 gehören, ist es gesund, sich bewusst zu machen, dass wir keinen direkten oder gar keinen Einfluss auf diese Situationen haben. Am besten ist es, sich vor derartigen Situationen zu immunisieren durch verschiedene Mentaltrainings wie z.B. Meditation.

Spüren Sie jedoch den Ärger bereits in sich aufkommen bei Situationen der Kategorie 2 und 3, dann machen Sie sich bewusst, dass die Problemlösung nicht in ihrer Hand liegt und lassen Sie schnellst-möglich mit tiefen Atemzügen davon los.

Ärger aufgrund von Problemen der Kategorie 1 analysieren Sie und erforschen Ihre dahinter liegenden Werte. Was gilt es zu akzeptieren, zu tun oder auch loszulassen, damit Sie zufriedener sind?

Die Herausforderer im Alltag sind die vielen kleinen Ärgernisse der Probleme aus der Kategorie 2 und 3, die uns häufig unbewusst sind.

Hier haben wir für Sie ein kleines Achtsamkeitstraining, welches Sie bitte 4 Wochen lang durchführen. Das nächste Modul können Sie unabhängig davon wie gewohnt nach 7 Tagen bearbeiten.

1. Wann immer Sie sich ärgern, auch wenn es nur ein geringer Ärger ist, überprüfen Sie bitte, ob die Ursache für diesen Ärger in der Problemkategorie 2 oder 3 liegt.
2. Stellen Sie dies fest, verwenden Sie bitte immer ein und dasselbe körperliche Signal (Zwicken, Gummiband am Handgelenk schnippen, gleichen körperlichen Punkt berühren ...)
3. Durch dieses kleine körperliche und vor allem sich wiederholende Signal wird Ihnen bewusst werden, wie häufig Sie sich am Tag selbstverschuldet in einen schlechten Zustand bringen.
4. Nutzen Sie die durch Ihre Beobachtung gewonnene Erkenntnis und entscheiden sich ganz bewusst dagegen und bleiben Sie in Ihrer Energie!

