

Meistere Deine Emotionen

Schritt-für-Schritt
Arbeitsheft

TEIL I. WAS SIND EMOTIONEN

1. Neigung zur Negativität

Finde ein Beispiel für eine imaginäre Bedrohung, die Ergebnis deines Überlebensstriebes ist. Kannst du sehen, wie der Verstand funktioniert? Fühle dich frei, dein Beispiel hier aufzuschreiben:

2. Glücklichsein

Schreibe die Dinge auf, von denen du glaubst, dass sie dir einen Dopaminschuss geben (Fernsehen, Videospiele, Glücksspiele, soziale Medien usw.).

-
-
-
-
-

Nach welchem dieser Dinge bist du am meisten „süchtig“. Nach welcher Aktivität würdest du dich sehnen, wenn du ihr eine Weile lang nicht nachgehst? Schreibe es auf:

3. Die Natur des Egos

Schreibe die Dinge auf, von denen du glaubst, dass du dich am meisten mit ihnen identifizierst (dein Körper, deine Beziehungen, dein Land, deine Religion, dein Auto usw.)

-
-
-
-
-
-
-
-

Auf einer Skala von 0 bis 10, wie wahr sind die folgenden Aussagen?

Mein Ego neigt dazu, Haben mit Sein gleichzusetzen

0 _____ 10

Mein Ego lebt durch Vergleich

0 _____ 10

Mein Ego ist nie zufrieden

0 _____ 10

Mein Ego braucht die Zustimmung anderer Menschen, um sich geschätzt zu fühlen

0 _____ 10

Ich fördere meinen Wert, indem ich versuche, mit klugen oder berühmten Menschen zu verkehren

0 _____ 10

Ich tratsche gerne

0 _____ 10

Ich habe einen Minderwertigkeitskomplex

0 _____ 10

Ich habe einen Überlegenheitskomplex

0 _____ 10

Ich suche den Ruhm

0 _____ 10

Ich versuche ständig, Recht zu haben

0 _____ 10

Ich beklage mich oft

0 _____ 10

Ich suche Aufmerksamkeit (Anerkennung, Lob oder Bewunderung)

0 _____ 10

Wie beeinflusst dein Ego deine Emotionen? Schreibe auf, wie dein Ego negative Emotionen erzeugt. Versuche dabei, spezifisch zu sein.

Was kannst du dagegen tun?

4. Die Natur der Emotionen

Um dir zu helfen, die Natur der Emotionen zu verstehen, konzentrieren wir uns in diesem Abschnitt ausschließlich auf eine bestimmte Emotion.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um die folgenden 10 Schritte durchzugehen, indem du dir jeden Schritt im Kopf vorstellst. Wenn es hilft, dann schließe dabei die Augen.

Schritt 1. Wähle eine negative Emotion aus, die du kürzlich erfahren hast.

Meine negative Emotion:

Schritt 2. Erkenne an, dass diese Emotion nicht schlecht ist. Sieh, wie sie kommt und geht und nicht du bist.

Schritt 3. Erinnerung dich an diese Emotion und merke, dass sie in deiner gegenwärtigen Realität nirgendwo zu finden ist.

Schritt 4. Frage dich, was du aus dieser Emotion lernen kannst. Was versucht sie dir zu sagen und wie kannst du sie nutzen, um zu wachsen?

Schritt 5. Beachte, wie diese negative Emotion all deine Erfahrungen verdorben hat, vielleicht hat sie dich sogar dazu verleitet, zu glauben, dass du sie nie wieder loswirst.

Schritt 6. Erinnerung dich daran, wie stark du dich mit dieser negativen Emotion und/oder mit der dazugehörigen Geschichte identifizieren wolltest. Denke daran, dass du dich von dieser Emotion hättest lösen können.

Schritt 7. Erinnerung dich daran, wie diese negative Emotion deinen Blickwinkel einzugrenzen und dein Potenzial einzuschränken schien.

Schritt 8. Sieh, wie du mehr negative Emotionen angezogen hast.

Schritt 9. Beachte, wie du aus dieser Emotion ein mentales Leid geschaffen hast, indem du deine eigene Beurteilung hinzugefügt hast.

Schritt 10. Erkenne schließlich, dass deine negative Emotion nur in deinem Geist existiert und merke, dass die Realität kein Problem hat.

TEIL II. WAS DEINE EMOTIONEN BEEINFLUSST

Du kannst deine Emotionen auf viele Arten verändern. Was wirst du persönlich tun, um deine Emotionen positiv zu beeinflussen?

1. Wie wirst du deinen Körper einsetzen? Welche Art von Bewegung wirst du machen? Wirst du eine kraftvolle Körperhaltung einnehmen? (Für ein Beispiel einer Power-Position suche nach „TED talk Amy Cuddy“ auf Youtube)
Schreibe deine Antworten hier auf:

2. Wie wirst du deine Gedanken verwenden? Wirst du meditieren, positive Affirmationen benutzen oder Visualisierungen?

Beispiele:

- Ich werde jeden Morgen für 5 Minuten mein Ziel visualisieren und mir erlauben, mich so zu fühlen, als hätte ich es bereits erreicht
- Ich werde 30 Tage lang nach dem Aufstehen jeden Tag 5 Minuten meditieren
- Ich werde die Affirmation „Ich liebe es, selbstbewusst zu sein“ jeden Tag 5 Minuten lang wiederholen

Schreibe deine Antworten hier auf:

3. Wie wirst du deinen Schlaf verbessern?

Beispiele:

- Ich werde vor dem Schlafengehen meditieren
- Ich werde ein 10-minütiges Abendritual mit Dankbarkeitsübungen, Dehnungen und Meditation erschaffen

Schreibe deine Antworten hier auf:

4. Wie wirst du deine Atmung einsetzen?

Beispiel: Jedes Mal, wenn ich negative Emotionen empfinde, atme ich einige Minuten lang langsam durch.

Schreibe deine Antworten hier auf:

5. Wie eine Änderung deiner Umgebung deine Emotionen verbessern könnte

Beispiele:

- Ich werde jeden Tag 15 Minuten lang inspirierende Bücher lesen und die Zeit, die ich vor dem Fernseher verbringe, verkürzen
- Ich werde weniger Zeit mit negativen Freunden verbringen
- Ich werde 30 Tage lang jeden Tag nur 15 Minuten in sozialen Netzwerken verbringen

Schreibe deine Antworten hier auf:

6. Wie wirst du Musik zur Verbesserung deiner Stimmung einsetzen?

Beispiele:

- Ich werde Dankbarkeitslieder hören, während ich jeden Morgen meine Dankbarkeitsübungen mache
- Ich werde Motivationsvideos anhören/ansetzen, wenn ich anfangs mich ein wenig niedergeschlagen zu fühlen und tanze oder bewege meinen Körper, um meinen emotionalen Zustand zu verändern
- Ich werde klassische Musik oder weißes Rauschen hören, um mich bei der Arbeit besser konzentrieren zu können

Schreibe deine Antworten hier auf:

TEIL III. WIE DU DEINE EMOTIONEN ÄNDERN KANNST

Wie Emotionen entstehen

Emotionen werden wie folgt gebildet:

- Interpretation + Identifikation + Wiederholung = starke Emotion
- Interpretation: Wenn du ein Ereignis oder einen Gedanken auf der Grundlage deiner persönlichen Geschichte interpretierst.
- Identifikation: Wenn du dich mit einem bestimmten Gedanken identifizierst, sobald er auftaucht.
- Wiederholung: Du hast immer wieder die gleichen Gedanken.
- Starke Emotion: Wenn du eine Emotion so oft erlebst, dass sie zu einem Teil deiner Identität geworden ist. Du erlebst diese Emotion immer dann, wenn verwandte Gedanken oder Ereignisse sie auslösen.

Vergangene Ereignisse immer wieder durchleben

Erinnere dich an ein vergangenes Ereignis, bei dem du negative Emotionen erlebt hast, z.B. als du dich das letzte Mal deprimiert, traurig oder wütend gefühlt hast oder das Gefühl hattest, nicht gut genug zu sein.

Schreibe jetzt auf, was für jeden der folgenden Punkte geschieht:

- Interpretation: Welche Ereignisse sind geschehen und welche Gedanken kamen auf?
- Identifikation: Wie hast du auf diese Gedanken reagiert?
- Wiederholung: Hast du dich wiederholt mit diesen Gedanken identifiziert?

Ändere deine Interpretation

Analysiere deine Geschichte, indem du folgende Fragen beantwortest:

- Du hast derzeit ein oder zwei emotionale Probleme? Frage dich: „Welche Emotionen würden sich am positivsten auf mein Leben auswirken, wenn ich sie loswerden könnte?“

- Deine Interpretation dieser Probleme. Frage dich: „Was müsste ich glauben, damit meine Geschichte wahr ist?“

- Neue stärkende Bedeutungen, die dir bei dem Umgang mit diesen Problemen helfen werden. Frage dich: „Was müsste ich glauben, um diese negativen Emotionen zu vermeiden?“

Lasse deine Emotionen los

Erstelle eine Liste mit Emotionen, die du loslassen möchtest.

Vielleicht hast du das Gefühl, dass du nicht gut genug bist. Oder du kämpfst mit Prokrastination. Oder vielleicht gibst du dir selbst die Schuld für etwas, das in der Vergangenheit passiert ist. Schreibe einfach auf, was dir in den Sinn kommt.

-
-
-
-
-
-
-
-

Wähle eine Emotion aus und frage dich dann:

„Könnte ich dieses Gefühl loslassen?“

„Würde ich?“ (Ja/Nein)

„Wann?“ (JETZT)

Die Emotion, die ich loslassen möchte:

Zusätzlicher Tipp:

Übe weiterhin das Loslassen von Emotionen in deinem Alltag.

Konditioniere deinen Geist

Gewöhne dich daran, jeden Tag positive Gedanken in deinen Kopf zu deponieren. Wähle eine Emotion, die du in deinem Leben stärker erleben möchtest und verpflichte dich, deinen Geist jeden Tag für mindestens 30 Tage zu konditionieren.

Beispiele für Emotionen:

- Dankbarkeit
- Begeisterung
- Selbstwertgefühl
- Sicherheit
- Entschlossenheit

Meine Emotion(en):

Wie genau ich meinen Geist konditionieren werde:

Beispiel: Ich werde meine Augen schließen und allen Menschen, die mir in den Sinn kommen, Danke sagen, während ich eine gute Sache anerkenne, die sie für mich getan haben.

Ändere deine Emotionen, indem du dein Verhalten änderst

Erinnere dich an das letzte Mal, als du eine negative Emotion erlebt hast, die ein paar Tage oder länger andauerte. Schreibe sie auf:

Schreibe jetzt auf, was du ganz spezifisch zur Überwindung dieser negativen Emotion unternommen hast:

Dann frage dich: „Wie hätte ich mein Verhalten so ändern können, dass es meine Emotionen positiv beeinflusst hätte?“ Schreibe es auf:

Ändere deine Umgebung

Schreibe unten alle Aktivitäten auf, von denen du glaubst, dass sie sich negativ auf deine Emotionen auswirken.

Beispiele: Negative Freunde, Fernsehen, Tratsch, soziale Medien, Videospiele usw.

-
-
-
-
-
-

Schreibe neben jeder Aktivität auf, was die Folge ist (Du fühlst dich schuldig, sie demotiviert dich, sie untergräbt dein Selbstwertgefühl usw.).

Schreibe auf, was du stattdessen tun könntest, damit sich deine Stimmung verbessert.

-
-
-
-
-

TEIL IV. WIE DU DEINE EMOTIONEN NUTZEN KANNST, UM ZU WACHSEN

Schreibe deine Emotionen auf

Verbringe jeden Tag ein paar Minuten damit, aufzuschreiben, wie du dich fühlst und bewerte deine Gefühlslage auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 die schlechteste und 10 die beste Bewertung ist. Gib dir am Ende der Woche eine Gesamtnote und beantworte folgende Fragen:

Welche negativen Emotionen hast du erlebt?

Was hat diese Emotionen verursacht? (Haben bestimmte Gedanken/äußere Ereignisse dich dazu gebracht, so zu fühlen?)

Was ist wirklich passiert?

Wie hast du die Ereignisse interpretiert?

Was müsstest du glauben, um dich so zu fühlen?

Sind deine Überzeugungen wahr?

Wenn du Gedanken oder Ereignisse anders interpretiert hättest, hättest du dich dann besser fühlen können?

Wie bist du zu deinem neutralen Zustand zurückgekehrt?

Was genau ist passiert? (Hast du deine Gedanken geändert, hast du etwas unternommen oder ist es auf natürliche Weise geschehen?)

Was hättest du tun können, um diese negativen Emotionen zu vermeiden oder zu reduzieren?

Nicht gut genug sein

Auslöser identifizieren

Mit welchem Gedanken identifizierst du dich? Welche Bereiche deines Lebens sind betroffen?

Schreibe Folgendes auf:

Situationen, in denen du das Gefühl hast, nicht gut genug zu sein

-
-
-
-
-
-
-

Gedanken, mit denen du dich identifizierst (deine Geschichte)

-
-
-
-
-
-

Das Gefühl der Unwürdigkeit überwinden

Den Überblick über deine Leistungen behalten

Übung 1 – Erstelle ein Gewinnprotokoll

Schreibe deine täglichen Leistungen auf. Für diese Übung empfehle ich dir, ein spezielles Notizbuch zu verwenden.

- Schreibe alles auf, was du in deinem Leben erreicht hast. Erstelle eine Liste mit fünfzig Dingen.
- Schreibe am Ende jedes Tages auf, was du an diesem Tag erreicht hast.

Versuche, täglich 5 bis 10 Dinge zu notieren.

Übung 2 – Fülle dein Selbstwertgefühl-Gefäß auf

Schreibe jede deiner Leistungen auf ein einzelnes Stück Papier und gib es in ein Gefäß.

Übung 3 – Erstelle ein positives Tagebuch

Schreibe jedes Kompliment auf, das du bekommst. Deine Kollegin hat dir gesagt, dass deine Schuhe gut aussehen, schreibe es auf. Deine Freundin hat dir ein Kompliment für deine Haare gemacht, schreibe es auf. Dein Chef hat dir gesagt, wie gut du eine Aufgabe erledigt hast, schreibe das ebenfalls auf.

Lerne, Komplimente anzunehmen

Übung 1 – Komplimente annehmen

Diese einfache Übung soll dir dabei helfen, ein Kompliment anzunehmen. Wann immer dir jemand ein Kompliment macht, sage Folgendes:

Danke, (Namen der Person, die das Kompliment gemacht hat).

Kein „Danke, aber...“, „Danke, du auch“ oder „Es war keine große Sache“, einfach nur „Danke“.

Sortiere deine Sorgen

- Schau dir deine Liste mit den stressigen Situationen an. Schreibe neben jeden Punkt K (Kontrolle), EK (Etwas Kontrolle) oder KK (Keine Kontrolle).
- Für die Sorgen, über die du (etwas) Kontrolle hast, schreibe nun auf, was du dagegen tun kannst. Welche konkreten Maßnahmen kannst du ergreifen?

Veränderung, Neuausrichtung oder Eliminierung von stressigen Situationen

Gehe deine Liste durch und suche nach Dingen, über die du keine Kontrolle hast. Schreibe auf, was du tun kannst, um diese Ereignisse zu ändern, umzugestalten oder zu beseitigen. Wenn du nichts tun kannst, kannst du dann dein Bedürfnis, sie zu kontrollieren, loslassen und sie stattdessen akzeptieren?

Dich kümmert es, was andere über dich denken

Ändere deine Interpretation davon, wie Menschen dich wahrnehmen

Übung 1 – Erkenne, dass es den Menschen egal ist

Diese Übung wird dir helfen, auf einer tieferen Ebene zu verstehen, dass die meisten Menschen sich nicht wirklich um dich kümmern.

Schreibe den Namen einer dir bekannten Person auf:

Schreibe auf, wie oft du in deinem Alltag an diese Person denkst:

Versetze dich nun in die Lage dieser Person. Was glaubst du, wie viel er oder sie über dich nachdenkt?

Wie sehr verfolgt er oder sie das, was du tust oder sagst?

Was glaubst du, worüber er oder sie sich im Moment Sorgen macht?

Wiederhole diesen Vorgang mit mindestens zwei weiteren Personen.

Übung 2 – Erkenne, dass es dir egal ist

- Denke an deinen Tag und versuche, dich an all die Menschen zu erinnern, die du getroffen oder mit denen du interagiert hast. Es kann die Kellnerin aus dem Restaurant sein, in dem du zu Mittag gegessen hast oder Leute, die du auf der Straße gesehen hast, usw.
- Nun frage dich, wie oft du vor dieser Übung an diese Menschen gedacht hast.
- Erkenne an, dass du nicht viel über andere Menschen nachdenkst und sie nicht viel über dich. Lass das sinken und erlaube dir, dich befreit zu fühlen.

Hör auf, dich zu sehr an dein Selbstbild festzuklammern

Schreibe unten all die Dinge auf, bei denen du Angst hast, beurteilt zu werden. Vielleicht machst du dir Gedanken über dein Aussehen oder du hast Angst, etwas Dummes zu sagen:

-

-

-

-

-

-

Schreibe für jeden Punkt auf deiner Liste auf, warum du dich dafür interessierst. Worum geht es hier? Welches Image versuchst du zu schützen?

-

-

-

-

-

-

Groll

4-Schritt-Methode, um dich von Groll zu befreien

1. Deine Interpretation ändern oder neu bewerten

Schreibe auf, was genau passiert ist. Nachdem du deine Interpretation entfernt hast, was sind die harten Fakten?

2. Die Situation konfrontieren

Wenn sich dein Groll gegen Menschen richtet, solltest du vielleicht eine ehrliche Diskussion mit ihnen führen. Wenn du nicht direkt mit dieser Person sprechen kannst, könntest du ihr als Alternative einen Brief schreiben. Selbst wenn du ihn nicht abschickst, kann dir der einfache Akt des Schreibens dieses Briefes dabei helfen, einen Teil deines Grolls loszulassen.

3. Vergeben

Jetzt, wo du einen Kanal gefunden hast, um dich auszudrücken, kannst du verzeihen. Schreibe auf, wie dein Groll dein Glück und deinen Seelenfrieden beeinflusst:

Stelle dir nun vor, wie dein Leben wäre und wie du dich fühlen würdest, wenn du den Groll loslassen würdest. Tue es jetzt gleich. Lasse los und erlaube dir, zu vergeben.

4. Vergessen

Vergiss endlich. Verpflichte dich, die Wut-Gedanken loszulassen. Wenn solche Gedanken aufkommen, lasse sie los.

Eifersucht

Finde heraus, auf wen du eifersüchtig bist

Schreibe auf, auf wen du eifersüchtig bist. Was sagt es über dich aus und was du vom Leben willst?

Kooperiere, anstatt zu konkurrieren

Denke an eine Zeit in der Vergangenheit, in der du auf die Leistungen eines anderen eifersüchtig warst. Nun frage dich, warum du dich so gefühlt hast. Dann frage dich selbst:

- Wie würde es sein die Person zu unterstützen?
- Wie könnte ich mit der Person zusammenarbeiten?
- Warum ist der Erfolg dieser Person gut für mich?

Vergleiche Äpfel mit Äpfeln

Wähle jemanden aus, mit dem du dich oft vergleichst. Schreibe alle Dinge auf, die du besser machst als diese Person.

Dinge, die ich besser mache:

-
-
-
-
-

Dann erkenne an, wie voreingenommen dein anfänglicher Vergleich war.

Depression

Verbinde dich wieder mit deinem Körper und deinen Emotionen

Nutze eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen:

- **Bewege dich:** Bewegung ist eine gute Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und sich mit dem Körper zu verbinden. Es wirkt sich positiv auf deine Stimmung aus.
- **Meditiere:** Meditation ist eine gute Möglichkeit, den eigenen Geist zu beobachten und sich nicht mehr so stark mit den eigenen Gedanken zu identifizieren.
- **Bleibe aktiv:** Wenn du dich beschäftigst, kannst du übermäßiges Denken vermeiden.
- **Konzentriere dich auf andere:** Dale Carnegie erwähnt in seinem Buch *Sorge dich nicht – lebe!*, dass Depressionen in 14 Tagen geheilt werden können. Wie kann man das erreichen? Indem man einfach darüber nachdenkt, wie man einer Person zwei Wochen lang jeden Tag helfen kann.

Angst/Unbehagen

Verlasse deine Komfortzone

- Was ist die eine Sache, von der ich weiß, dass ich sie tun sollte, aber die ich aus Angst hinauszögere? Mache genau diese Sache.
- Tue jeden Tag eine Sache, die dir Unbehagen bereitet (auch wenn es nur Kleinigkeiten sind).

Prokrastination

Wie du Prokrastination in 16 einfachen Schritten überwinden kannst

1. Verstehe, was sich hinter der Prokrastination verbirgt

Stelle sicher, dass du alle Gründe für deine Prokrastination kennst und sei ehrlich zu dir selbst. Wenn es dir an Motivation fehlt, frage dich, warum.

2. Werde dir der Folgen von Prokrastination bewusst

Prokrastination ist kein kleines Problem. Die Kosten wirken sich sowohl direkt als auch indirekt auf dein Leben aus:

- Die direkte Folge des Hinauszögerns ist, dass du weit weniger erreichst, als du während deiner Zeit auf der Erde erreichen könntest.
- Die indirekte Folge des Hinauszögerns ist, dass du dich möglicherweise schlecht fühlst.

Schreibe auf, was dich das Hinauszögern kostet. Wie beeinflusst es deinen Seelenfrieden? Dein Selbstwertgefühl? Deine Fähigkeit, deine Träume zu verwirklichen?

-
-
-
-

3. Enthülle deine Geschichte

Schreibe alle deine Ausreden auf. Dann geh sie nacheinander durch. (Beispiele: Ich habe keine Zeit, ich bin zu alt, ich bin nicht klug genug, ich bin zu müde usw.)

-
-
-
-
-
-

4. Schreibe deine Geschichte neu

Sieh dir deine Ausreden an. Jetzt, wo du deine Geschichte identifiziert hast, erschaffe eine neue kraftvolle Geschichte, um deine alten Ausreden zu eliminieren. Sieh dir die folgenden Beispiele an:

- Dafür habe ich keine Zeit → Ich finde und nehme mir Zeit für das, wozu ich mich verpflichtet habe.
- Ich bin zu müde → Ich habe die Kontrolle über meinen Verstand und ich habe mehr Energie, als ich mir vorstellen kann. Wenn ich eine Aufgabe festgelegt habe, dann führe ich sie aus.

Erstelle Affirmationen oder Mantras rund um deine neue Geschichte. Wiederhole sie jeden Morgen und den ganzen Tag lang, bis sie Teil deiner Identität werden.

Deine Affirmationen:

5. Kläre dein „Warum“

Schau dir eine wichtige Aufgabe an, die du regelmäßig aufschiebst. Warum ist das so? Schreibe auf, wie du diese Aufgaben zu einem Teil deiner Vision machen kannst:

6. Identifiziere deine Ablenk-Strategien

Was sind deine eigenen Ablenk-Strategien, um wichtige Aufgaben hinauszuzögern?

Beispiele: Spazieren gehen, Videos auf Youtube anschauen, durch Facebook scrollen usw.

Wie ich prokrastiniere:

7. Bleibe bei dem Drang

Wenn du den Drang verspürst, dich abzulenken, bleibe bei dieser Emotion. Wie fühlst du dich? Erlaube dir, die Emotionen zu fühlen. Urteile nicht über dich selbst. Gib dir nicht die Schuld. Akzeptiere einfach, was ist. So gewinnst du mehr Kontrolle über deinen Verstand.

8. Schreibe alles auf, was du tust

Schreibe eine Woche lang alles auf, was du tust. Dann sieh, wie viel Zeit du mit unproduktiven Tätigkeiten verbringst.

9. Erschaffe eine klare Absicht für alles, was du tust

Vergewissere dich vor der Arbeit an einer Aufgabe, dass du genau weißt, was zu tun ist. Frage dich, was du hier zu erreichen versuchst.

10. Bereite deine Umgebung vor

Dein Verstand mag Anstrengung nicht. Er will, dass die Dinge einfach sind. Stelle also sicher, dass du sofort mit der Arbeit an deiner Aufgabe beginnen kannst, indem du jede Unstimmigkeit oder jedes Hindernis beseitigst.

Schreibe auf, was du tun kannst, um dir die Arbeit an deiner wichtigsten Aufgabe zu erleichtern:

11. Fange klein an

Indem du deine Aufgaben kleiner machst, überwindest du leichter deine Prokrastination. Und nicht nur das, es wird dir dadurch auch möglich sein, Schwung aufzubauen.

Unterteile deine wichtigen Aufgaben in kleinere Schritte:

12. Erschaffe schnelle Erfolge

Setze dir jeden Tag kleine Ziele und erreiche diese konsequent für ein paar Wochen. Dadurch steigerst du dein Selbstwertgefühl und bist besser gerüstet, um in Zukunft herausfordernde Aufgaben zu erfüllen.

Notiere dir kleine Aufgaben, mit denen du schnelle Erfolge feiern kannst (schreibe 1 bis 3 Aufgaben auf)

-
-
-

13. Fange einfach an

Wenn du mit der Arbeit an einer Aufgabe beginnst, kommst du oft in den sogenannten „Flow“ und die Tätigkeiten werden spielerisch leicht. Schau dir deine schnellen Erfolge (Schritt 12) an und verpflichte dich, mit diesen Aufgaben zu beginnen.

14. Erschaffe tägliche Gewohnheiten, die dich unterstützen

Wenn du dazu neigst, wichtige Aufgaben hinauszuzögern, verpflichte dich dazu, diese gleich frühmorgens zu erledigen. Schreibe eine Aufgabe auf, an der du gleich nach dem Aufstehen frühmorgens arbeiten wirst.

Meine Aufgabe:

15. Verwende Visualisierungen

Du kannst auch Visualisierungen verwenden, um dir bei der Überwindung von Prokrastination zu helfen. Im Folgenden findest du zwei spezifische Möglichkeiten dafür:

1. Stelle dir vor, wie du die Aufgabe erledigst: Bevor du eine Aufgabe beginnst, solltest du dir vorstellen, wie du an der Aufgabe arbeitest.
2. Stell dir vor, wie du die Aufgabe erfüllt hast: Stelle dir vor, dass du die Aufgabe erfüllt hast. Wie würdest du dich fühlen, wenn die Aufgabe erledigt ist? Befreit? Glücklich? Stolz?

Zusätzlicher Tipp:

Nimm dir jedes Mal, wenn du eine herausfordernde Aufgabe abgeschlossen hast, ein paar Sekunden Zeit, um zu merken, wie du dich dabei fühlst. Erwähne dich an dieses Gefühl, wann immer du mit der Arbeit an einer schwierigen Aufgabe beginnst.

16. Verpflichte dich

Wie du dich zu deinen wichtigen Aufgaben und Zielen verpflichten kannst (Beispiele: einen Arbeitspartner, dem du Rechenschaftspflicht ablegen musst, einen Coach einstellen, eine Liste mit deinen Zielen jede Woche an einen Freund schicken usw.)

Mangelnde Motivation

Erstelle ein System

Um dir zu helfen, Maßnahmen zu ergreifen, wenn es dir an Motivation fehlt, ist es wichtig:

- Ein System zu haben, das es dir ermöglicht, deine Ziele zu verfolgen
- Die nötige Selbstdisziplin aufzubauen, um Dinge zu tun, wenn du keine Lust dazu hast
- Selbstverständnis aufzubringen und dich selbst zu lieben, anstatt dir die Schuld für alles zu geben

Welche tägliche Routine kannst du einführen, um dranzubleiben, deine Ziele zu erreichen? (Beispiele: Erschaffe ein Morgenritual mit positiven Affirmationen, Visualisierungen oder arbeite gleich morgens an deiner wichtigsten Aufgabe)

Um Selbstdisziplin aufzubauen, zu welcher Aufgabe kannst du dich in den nächsten 30 Tagen täglich verpflichten?

Meine Aufgaben:

Welche Worte der Ermutigung oder welches Mantra kannst du verwenden, um dich selbst zu ermutigen, wenn du dich niedergeschlagen fühlst?