

MEISTERE DEINE MOTIVATION
AKTIONSHANDBUCH

Stopp – Tu jetzt diese eine Sache!

Erledige eine Aufgabe, die du schon lange aufgeschoben hast. Und schließe sie jetzt ab!

Stelle dir folgende Fragen:

- Was ist die eine Aufgabe, die ich erledigen *sollte*, aber nicht erledigen will?
- Wenn ich jetzt eine Aufgabe erledigen müsste, welche würde meinen Geist am meisten befreien?

Teil I. Deine Situation einschätzen

1. Akzeptiere deine Situation

Akzeptiere deine gegenwärtige Situation voll und ganz und zeige Mitgefühl für dich selbst. Lasse jegliches Schuldgefühl los und nimm die Last von deinen Schultern. Es ist Zeit für einen Neuanfang.

2. Die Fakten offenlegen

Schreibe die reinen Fakten zu deiner aktuellen Situation auf. Betrachte deine Situation objektiv. Was genau ist passiert?

Was passiert ist:

Dann frage dich selbst:

- Wird das in zwanzig Jahren überhaupt noch eine Rolle spielen?
- Ist es das erste Mal, dass ich mich so fühle?
- Ist das wirklich so eine große Sache?
- Ist das Ereignis im Weltmaßstab relevant?
- Was kann ich jetzt dagegen tun?

3. Finde eine externe Perspektive

Suche dir eine externe Perspektive, indem du einen (oder mehrere) der folgenden Schritte durchführst:

1. Sprich mit einem Freund

2. Sieh deine Situation mit den Augen eines anderen

3. Stell dir vor, dein bester Freund befindet sich in einer ähnlichen Situation

Teil II. Momentum aufbauen

1. Aufräumen

A. Verbinde dich wieder mit der Gegenwart

Meditiere über die Tatsache, dass dieser Moment das Einzige ist, was es jemals geben wird. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft kommt erst noch.

Übertrage Verantwortung auf dein zukünftiges Ich

Durchlaufe den folgenden Drei-Schritte-Prozess:

1. Atme ein paar Mal tief durch und entspanne dich.
2. Erwinnere dich an die Leistungen und Herausforderungen, die du in der Vergangenheit bewältigt hast. Du warst bis jetzt in der Lage alles zu meistern und zu überleben, und dein zukünftiges Selbst wird gut zurechtkommen. Stell dir vor, wie du all deine Sorgen über die Zukunft auf dein zukünftiges Ich überträgst. Spüre, wie du leichter und präsenter wirst.
3. Konzentriere dich wieder auf das, was du heute tun kannst, und zwar nur darauf.

B. Sortiere deine Sorgen aus

Fülle die untenstehende Tabelle aus:

Worüber ich mir Sorgen mache	Art der Kontrolle (K/EK/KK)	Wie hilft mir das	Was kann ich dagegen tun

C. Offene Loops schließen

Schreibe jede Aufgabe auf, die dir im Kopf herumschwirrt. Plane dann Zeit ein, um diese Aufgaben zu erledigen.

Dinge, die zu erledigen sind:

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

D. Gib dir mehr Freiheiten in deinem Zeitplan

Finde heraus, warum du nicht Nein sagen kannst.

Fülle die folgende Tabelle aus:

Dinge, zu denen ich Ja gesagt habe	J/N (Wollte ich Ja oder Nein sagen?)	Warum ich nicht Nein sagen konnte

Wie man Nein sagt

a) Fange klein an

Welchen kleinen Gefallen oder welche Einladung könntest du ablehnen?

-
-
-

b) Hör auf, dich zu rechtfertigen

Was wirst du sagen, um die Einladung abzulehnen?

Beispiel:

- Es tut mir leid, aber Partys sind nicht mein Ding, also werde ich dieses Mal nicht dabei sein.
- Es tut mir leid, aber im Moment bin ich voll und ganz auf ein sehr wichtiges Projekt konzentriert.

c)Übe, Nein zu sagen

Visualisiere eine bestimmte Situation und sieh dich selbst, wie du Nein sagst. Welche Worte würdest du verwenden? Wie würdest du sie sagen? Wenn du kannst, sprich sie laut aus. Noch besser, übe mit jemandem zusammen.

d)Alternativen anbieten

Welche Alternative(n) könntest du in Zukunft anbieten, anstatt nur Ja oder Nein zu sagen? Schreibe einige davon hier auf:

-
-
-
-

Unangenehme Aufgaben beseitigen

Fülle die folgende Tabelle aus:

Unangenehme Aufgaben	Was kannst du mit ihnen tun? (Delegieren? Streichen? Umformulieren?)

E. Räume deinen Schreibtisch auf

Entferne alles Unnötige auf deinem Schreibtisch, wie z.B. Akten, die du im Moment nicht brauchst, dein Smartphone usw.

F. Räume deine physische Umgebung auf

Befreie dich von *allem*, was du nicht brauchst, und behalte nur Dinge, die dir Freude bereiten.

1. Sortiere deinen Besitz nach Kategorien aus (Kleidung, Bücher, Papiere, Diverses und Gegenstände mit sentimentalem Wert).
2. Sammle alle Gegenstände der ersten Kategorie und packe die unnötigen in eine Plastiktüte.
3. Geh zur nächsten Kategorie über und wiederhole den Vorgang.

G. Überprüfe deine Erwartungshaltung

Wenn du dir deine täglichen Ziele setzt, verdopple die Zeit, die du glaubst, für jede Aufgabe zu benötigen und schau was passiert.

H. Lege genügend Pausen ein

Teste eine Woche lang eine der folgenden Techniken:

1. Alle 75-90 Minuten Pausen einlegen (mit 10 bis 15-minütigen Pausen).
2. Alle 52 Minuten Pausen einlegen (mit 17-minütigen Pausen).
3. Alle 25 Minuten Pausen einlegen (mit 5-minütigen Pausen).

2. Fokus

A. Beurteile deine Produktivität

Erstelle dein Zeitprotokoll mit dem Zeitprotokollblatt (separate PDF-Datei)

B. Nutze das 80/20-Prinzip

Welches sind die 20% deiner Aufgaben, die dir 80% deiner Ergebnisse bringen?

Schreibe für jeden der unten aufgeführten Bereiche die wenigen Dinge auf, die, wenn du sie tun würdest, einen großen Unterschied machen würden.

Soziales Leben:

-
-
-

Finanzen:

-
-
-

Gesundheit:

-
-
-

Wohlbefinden:

-
-
-

C. Beseitige Ablenkungen

Welche eine Sache kannst du jetzt tun, um deine Motivation zu steigern? Wenn du Widerstand verspürst, versuche, die Wurzel dieses Widerstands zu finden (Angst, nicht gut genug zu sein, mangelnde Klarheit, mangelndes Interesse oder fehlende Energie).

Eine Sache, die ich tun könnte, um meine Motivation zu steigern, ist:

D. Optimierte deine Umgebung

Was kannst du in deiner Umgebung ändern, um dich motivierter zu fühlen und die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass du deine Lebensziele erreichst?

- Welche physischen Objekte könnten hinzugefügt oder entfernt werden?
- Wen könntest du aufhören zu treffen oder mit wem könntest du mehr Zeit verbringen?
- Welche Veränderungen könntest du zu Hause oder an deinem Arbeitsplatz vornehmen?

Wie du deine Umgebung optimieren wirst:

Digital Detox

Experiment mit komplettem und teilweisem Detox:

- Kompletter Detox: Verzichte während 24 Stunden, 48 Stunden oder länger auf die Verwendung aller digitalen Geräte.
- Teilweiser Detox: Erstelle deine eigenen Regeln bezüglich deiner digitalen Umgebung. Gib in den nächsten sieben Tagen dein Bestes, um diese von dir festgelegten Regeln zu befolgen und achte darauf, wie du dich fühlst.

3. Wieder entzünden

A. Tu mehr von dem, was dir Spaß macht

Lass los, was dich nicht glücklich macht.

Mach eine Liste mit dem, was du jeden Tag tust. Dann frage dich: „Welche dieser Aktivitäten gibt mir ein Gefühl von Erfüllung, nach dem ich suche?“

Aktivität	Grad der Erfüllung

Finde heraus, was du gerne tust

Beantworte die folgenden Fragen:

Wann hattest du das letzte Mal einen schönen Tag und warum? Was hast du gemacht?

Worauf freust du dich jeden Tag am meisten?

Wenn du jeden Tag nur eine Tätigkeit ausüben könntest, die du liebst, welche wäre das?

Welche Aktivitäten würden es dir ermöglichen, dich am Ende deines Tages wohlfühlen?

Wie würdest du deinem besten Freund deinen idealen Tag beschreiben?

Gibt es etwas, das du in der Vergangenheit gerne getan hast, aber jetzt nicht mehr tust?

Gibt es etwas, das du schon immer machen wolltest, aber nie den Mut dazu hattest?

Schreibe 20 Dinge auf, die du gerne tust:

	Dinge, die ich gerne mache
#1	
#2	
#3	
#4	
#5	
#6	
#7	
#8	
#9	
#10	
#11	
#12	
#13	
#14	
#15	
#16	
#17	
#18	
#19	
#20	

B. Finde heraus, was dich wirklich motiviert

Finde heraus, was du wirklich willst.

Stelle dir die folgenden Fragen:

Ist das wirklich mein Ziel oder ist es das Ziel von jemand anderem?

Begeistert es mich? Fühle ich mich dazu hingezogen oder muss ich mich ständig anstrengen und kämpfen?

Was bringt es mir, dieses Ziel zu erreichen? Und ist es das, was ich will? Wird es mein Leben wirklich verbessern?

Finde deine Stärken

Beantworte die folgenden Fragen:

Was sind meine größten Stärken?

Was glaube ich, kann nur ich tun? Was ist einzigartig an mir?

Was fällt mir so leicht, dass ich wirklich nicht verstehen kann, warum andere Schwierigkeiten dabei haben?

Wofür macht man mir Komplimente? (Wenn du die Antwort darauf nicht weißt, frage deine Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen.)

Deine Persönlichkeit verstehen

Um deine Persönlichkeit besser zu verstehen, führe folgende Tests durch: Introvertiertheitstest, Test von Briggs Myers und Big-Five-Persönlichkeitstest. Du kannst viele kostenfreie Beispiele dieser Tests im Internet finden.

Was kannst du tun, um deine Persönlichkeit besser auszudrücken?

Identifiziere deine Kernwerte

Top 5 Kernwerte	Lebe ich danach?	Wie kann ich mich besser nach ihnen ausrichten?

Erstelle deine Vision

Schreibe deine Antwort auf die folgenden Fragen auf:

a) Wie soll sich die Welt als Ergebnis meiner eigenen Handlungen verändern?

b) Welcher Gruppe von Menschen, guten Zwecken oder Organisationen will ich in dieser Welt dienen?

c) Wenn ich nur ein Problem in der Welt lösen könnte, welches wäre das? Und warum?

d) Was ist meine einzigartige Art und Weise, mich in dieser Welt auszudrücken? Welche Wörter beschreiben mich am besten?

C. Setze dir spannende Ziele

a) Dich wieder mit deinem ursprünglichen „Warum“ verbinden

Nimm dir etwas Zeit, um dich wieder mit deiner Vision zu verbinden. Schau dir verschiedene Bereiche nacheinander an und frage dich, ob du dich in die richtige Richtung bewegst. Schau dir die Lücke an zwischen dem, wo du jetzt bist und dem, was du anstrebst.

Karriere:

Warum habe ich meine derzeitige Laufbahn gewählt? Wonach habe ich gestrebt, als ich anfang? Was hat mich motiviert?

Familie:

Welche ursprüngliche Vision hatte ich für mich und meine Familie? Wie könnte ich die Lücke zwischen meiner gegenwärtigen Situation und dem, was ich anstrebe, schließen?

Beziehung:

Wie habe ich mich zu Beginn meiner Beziehungen gefühlt? Was waren meine tiefsten Sehnsüchte?

Soziales Leben:

Was ist für mich das ideale soziale Leben? Was könnte ich tun, um diesem Ideal näher zu kommen?

b)Neue Pläne machen

Schreibe deine Antworten auf die folgenden Fragen auf:

Was will ich?

Lass deiner Fantasie freien Lauf und achte auf jedes Anzeichen von Begeisterung, das in dir aufkommt.

- Gibt es ein Ziel oder eine Idee, zu der ich mich hingezogen fühle?
- Gibt es etwas, wodurch ich mich wirklich gut fühle?
- Gibt es etwas, wozu ich jetzt Lust habe? Gibt es etwas, was ich in naher Zukunft erreichen will und es kaum erwarten kann?

Denke daran, dass es wichtig ist, wie du dich fühlst. Deine Emotionen sagen dir viel über dich und deine Werte aus.

Was ich will:

c)Dein „Warum stärken“

Übung: Dein „Warum“ stärken

Beantworte folgende Fragen: „Was ist das wichtigste (und aufregendste) Ziel, das ich im Moment verfolgen möchte und warum? Was sind all die Gründe, warum es geschehen muss?“

Mach dir eine Liste mit mindestens zwanzig Gründen, warum du dieses Ziel erreichen willst. Wenn du kannst, versuche, 100 Gründe zu nennen.

Mein aufregendstes Ziel:

Gründe, warum es geschehen muss:

4. Springen

A. Tu das Unmögliche

Schreibe alles auf, was du glaubst, niemals tun zu können. Wähle jetzt eine Sache aus deiner Liste aus und verpflichte dich, sie diese Woche oder diesen Monat zu tun.

Was ich glaube, nie tun zu können:

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Die eine „unmögliche“ Sache, die ich tun werde, ist:

B. Neue Leute kennenlernen

Beantworte die folgenden Fragen:

Welche Art von Menschen möchte ich treffen? Und was sind ihre Werte, Visionen, Charaktereigenschaften usw.?

Wo kann ich sie finden?

Welche konkreten Aktionen werde ich unternehmen, um Gleichgesinnte zu treffen?

C. Alte Muster durchbrechen

Wie denke, fühle und handle ich jetzt im Gegensatz zu vorher?

Erinnere dich an eine Zeit, in der du dich motiviert gefühlt hast. Was hast du gedacht, getan und gefühlt? Verbringe ein paar Minuten damit, dich wieder mit dem zu verbinden, was du gefühlt hast.

	Vorher	Jetzt
Wie ich denke?		
Wie ich fühle?		
Wie ich handle?		

Dinge anders machen

Welche verschiedenen Aktivitäten könntest du jetzt unternehmen? Schreibe sie unten auf:

-
-
-
-

D. Eine Tat der Freundlichkeit ausführen

Führe heute eine Tat der Freundlichkeit aus.

5. Fertigstellen

A. Aufgaben zu 100% fertigstellen

Schreibe unten einige unvollendete Projekte auf. Wie fühlst du dich dabei?

Erinnere dich an eine Zeit, in der du ein Projekt abgeschlossen hast, das dir wichtig war. Wie hast du dich gefühlt? Und was geschah danach? Warst du motivierter? Selbstbewusster?

B. Zerstöre das „Shiny-Object-Syndrom“

Vermeide Ablenkungen mithilfe der folgenden Schritte:

- **Sei bewusst:** Identifiziere die Bereiche deines Lebens, die deine Ziele behindern. Verstehe, wie Erfolg funktioniert und ändere deine Denkweise entsprechend.
- **Entwickle eine wirksame Strategie:** Verbringe Zeit damit, einen effektiven Plan auszuarbeiten, der, wenn du ihn befolgst, die von dir gewünschten Ergebnisse liefert. Überlege dir dafür nichts Neues, sondern imitiere, was Menschen, die deine Ziele erreicht haben, getan haben.
- **Sei geduldig:** Das Leben ist ein Marathon, kein Sprint. Wenn du langfristig denkst, wirst du viel mehr erreichen als die meisten Menschen. Dies sollten deine Mantras sein: „Hab Geduld“ und „Es ist okay, ich habe Zeit“.
- **Sei konsequent:** Konzentriere dich auf eine bestimmte Vorgehensweise und verfolge diese jeden Tag konsequent, bis du die gewünschten Ergebnisse erzielst.

- **Überwinde deine Ängste:** Sei ehrlich zu dir selbst und stelle dich deinen Ängsten, anstatt durch Hinauszögern zu verhindern, dass du deine Komfortzone verlässt. Denke daran: Handeln heilt Angst.
- **Verpflichte dich:** Setze dir ein bestimmtes Ziel, das dich reizt. Setze dir eine klare Frist und beschließe, dein Ziel zu erreichen. Um dir zum Erfolg zu verhelfen, mache dein Ziel öffentlich oder suche dir einen Partner oder Coach, falls nötig.
- **Vermeide Informationsüberlastung:** Hast du eine klare Absicht hinter dem, was du tust, erstelle einen Lernplan und entferne so viele ablenkende, äußere Reize wie möglich. Je überlegter du bist, desto weniger überwältigt wirst du dich fühlen.

C. Halte deine Versprechen

a) Halte deine Versprechen gegenüber anderen

Was hast du Leuten versprochen, es aber nicht ausgeführt? Tu jetzt eines dieser Dinge.

b) Halte deine Versprechen gegenüber dir selbst

Lege eine Woche lang 3 einfache, tägliche Aufgaben fest und erledige diese. Stelle sicher, dass du konsequent bleibst.

D. Klug prokrastinieren

Schreibe alle kleinen Aktivitäten auf, die du jetzt durchführen könntest. Versuche, dich auf Aktivitäten zu konzentrieren, die dir Spaß machen oder zumindest auf Aktivitäten, die dich in die richtige Richtung bewegen. Wähle jetzt eine Handlung aus und beschließe, sie jetzt oder, falls du jetzt nicht kannst, später am Tag durchzuführen.

A. Tieftauchen

Identifiziere ein Projekt, das du begonnen, aber noch nicht abgeschlossen hast. Gib dir dann einen kurzen Zeitraum, um dich darauf zu konzentrieren, bis es 100% abgeschlossen ist.

Teil III. Schwung beibehalten

1. Anerkennen

A. Erledige drei Aufgaben

Schreibe drei Aufgaben auf, die du heute erledigen willst, führe sie durch und feiere deinen Erfolg. Wiederhole den Vorgang jeden Tag, bis er zur Gewohnheit wird.

Meine drei Aufgaben für heute sind:

-
-
-

B. Sei stolz auf dich

Finde etwas, worauf du stolz bist, und bekenne dich jetzt gleich dazu. Sage dir selbst: „Ich bin stolz auf mich, weil ich *einfügen, was dich stolz macht*.“

Denke dann, bevor du zu Bett gehst, an drei Dinge, auf die du stolz bist.

C. Richtige Handlung vs. richtiges Ergebnis

Schau dir Ziele an, die du in verschiedenen Bereichen deines Lebens erreichen willst. Identifiziere die richtige(n) Handlung(en) für jeden dieser Bereiche. Was sind die wenigen, wirksamsten Dinge, die du immer wieder tun kannst, damit du im Laufe der Zeit an Schwung gewinnst und schließlich deine Ziele erreichst?

Ziel Nr. 1

Richtige Handlungen:

-
-
-

Ziel Nr. 2

Richtige Handlungen:

-
-
-

Ziel Nr. 3

Richtige Handlungen:

-
-
-

2. Verpflichten

A. Suche nach externer Rechenschaftspflicht

Was ist eine Sache, die du tun könntest, um Rechenschaftspflicht zu schaffen?
Schreibe es hier auf.

B. Erschaffe ein Morgenritual

Erstelle dein persönliches Morgenritual anhand der folgenden Schritte:

1. Kläre dein „Warum“. Schreibe dein Hauptziel auf (Dankbarkeit empfinden, produktiver sein usw.)

2. Begeistere dich für dein Morgenritual. Schreibe eine oder mehrere Aktivitäten auf, die dir Spaß machen und die du morgens als Erstes machen willst.

3. Erkenne Hindernisse an und bereite dich mental auf sie vor. Schreibe mögliche Hindernisse auf und visualisiere, wie du mit ihnen umgehst.

4. Wähle die Komponenten deines Morgenrituals aus. Wähle Aktivitäten aus, die deinen Körper, deinen Geist und deine Seele nähren. Schreibe sie unten auf.

5. Entscheide, wie viel Zeit dir zur Verfügung steht. Schreibe auf, wie viel Zeit du deinem Morgenritual widmen wirst.

6. Beseitige Hindernisse und Ablenkungen. Schreibe auf, was du tun wirst, um mögliche Hürden zu beseitigen. (Lege deine Laufsachen am Vorabend bereit etc.)

7. Stelle dich auf Erfolg ein. Was wirst du tun, um sicherzustellen, dass du genügend Schlaf bekommst, damit du energiegeladen aufwachst und dich an dein Morgenritual hältst?

8. Verpflichte dich zu 100%. Nimm dir einen Moment Zeit, um dich wirklich dazu zu verpflichten.

9. Nimm die 30-Tage-Herausforderung an. Verpflichte dich, 30 Tage lang dein neues Morgenritual auszuführen.

Um mehr über die Gestaltung eines aufregenden Morgenrituals zu erfahren, kannst du mein Buch *Wake Up Call* lesen.

C. Lebe mit einer Absicht

Lege Absichten für den Tag mithilfe der nachstehenden Schritt-für-Schritt-Methode fest.

1. Schreibe unten die wichtigsten Abschnitte deines Tages auf:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

2. Wähle die Abschnitte aus, in denen du dich anders fühlen möchtest, als du es derzeit tust.

-

-

-

3. Lege einen bestimmten Auslöser für deine Absicht fest. Schreibe hier deinen Auslöser auf:

4. Entscheide, was du tun wirst, um deinen emotionalen Zustand zu ändern. Schaffe eine Art Ritual, bevor du diesen Abschnitt deines Tages beginnst. Schreibe es hier auf:

5. Erinnere dich selbst immer wieder an deine Absicht, z. B. mithilfe von kleinen Notizzetteln, einem Timer, etc.

D. Dich zu einer 30-Tage-Challenge verpflichten

Die Umsetzung einer 30-Tage-Challenge ist eine großartige Möglichkeit, Momentum aufzubauen und deine Motivation zu steigern. Im Folgenden erfährst du, was du tun kannst, um deine 30-tägige Herausforderung zu einem Erfolg zu machen.

Wie man eine 30-Tage-Challenge erfolgreich meistert

Beantworte die folgenden Fragen.

a) Was würde den größten Einfluss auf mein Leben haben, wenn ich mich verpflichten würde, es täglich für dreißig Tage durchzuführen?

b) Zu was genau verpflichte ich mich für die nächsten dreißig Tage?

c) Wie werde ich für meine Herausforderung Rechenschaft ablegen? (Wer wird mein Partner dafür sein? Wie werde ich meine Fortschritte kommunizieren und wie oft? usw.)

d) Was wird geschehen, wenn ich scheitere? (Was sind die Konsequenzen, wenn ich nicht durchhalte?)

e) Wie werde ich mich selbst belohnen?

E. Ändere deine Selbstgespräche

Denke an etwas, von dem du glaubst, dass du es nicht gut machen kannst. Zum Beispiel: „Ich kann nicht gut vor einem Publikum sprechen“.

Ersetze dann die Worte „Ich kann nicht“ mit den folgenden Ausdrücken.

Bsp.: Ich kann vor einem Publikum sprechen.

- Ich kann das tun bzw. ich kann das werden...
- Ich werde das tun bzw. ich werde das werden...
- Ich will das tun bzw. ich will das werden...
- Ich liebe das zu tun bzw. ich liebe das zu werden...
- Ich entscheide mich das zu tun bzw. ich entscheide mich das zu werden...
- Was wäre, wenn ich das tun könnte bzw. was wäre, wenn ich das werden würde...
- Stell dir vor, ich könnte das tun bzw. stell dir vor, ich könnte das werden...
- Wie kann ich tun/werden...?
- Was müsste ich glauben, um in der Lage zu sein das zu tun bzw. das zu werden...?
- Wie würde ich mich fühlen, wenn ich das tun bzw. werden könnte...?

F. Entwickle Mitgefühl für dich selbst

Unterziehe dich einer 7-tägigen Herausforderung für Mitgefühl. Unterlasse in den nächsten sieben Tagen nach Möglichkeit jede Selbstkritik. Um dir zu helfen, dir deines negativen Selbstgesprächs bewusst zu werden, ermutige ich dich, ein Gummiband um dein Handgelenk zu tragen und es zu schnippen, wann immer du dich selbst kritisierst. Dann schenke dir selbst Worte der Ermutigung. Sie könnten etwa folgendermaßen lauten:

- „Ich weiß, dass du im Moment Probleme hast, aber du gibst dein Bestes“.
- „Du machst das gut. Jeder durchlebt hin und wieder herausfordernde Zeiten.“
- „Ich bin stolz auf dich. Auch wenn du den Drang verspürst, dich selbst zu kritisieren, bemühest du dich dennoch, freundlicher zu dir selbst zu sein.“

Lass dich nicht zu sehr auf die genauen Worte ein, die du verwenden solltest. Deine Absicht, sanft mit dir selbst umzugehen, ist das Wichtigste. Mit der Zeit wirst du die

richtigen Worte finden, um dich selbst zu ermutigen und dir das Mitgefühl zu zeigen, das du verdienst.

G. Tägliche Dankbarkeit üben

Führe mindestens 7 Tage lang eine der folgenden Übungen durch:

a) Menschen danken

Setze dich auf einen Stuhl oder lege dich auf dein Bett und schließe die Augen. Denke dann an jemanden, den du kennst und danke ihm oder ihr. Es spielt keine Rolle, wer diese Person ist. Wann immer möglich, denke an etwas Bestimmtes, das sie oder er für dich getan hat. Vielleicht hat er oder sie dir einen Rat gegeben, dir geholfen, eine wichtige Lektion zu lernen oder dir in der Zeit, die du mit ihm oder ihr verbracht hast, Freude bereitet. Wiederhole den Vorgang.

b) Dingen in deinem Leben danken

Wähle einen bestimmten Gegenstand in dem Raum aus, in dem du dich gerade befindest. Es könnte zum Beispiel dein Schreibtisch sein oder der Stuhl, auf dem du gerade sitzt. Nimm dir dann die Zeit, den Gegenstand wertzuschätzen.

- Denke daran, wie dieser Gegenstand dein Leben verbessert
- Denke an all die Menschen, die an seiner Entstehung beteiligt waren

c)Erstelle ein Dankbarkeitstagebuch

Kaufe dir ein Notizbuch und immer, wenn du ein Kompliment bekommst, schreibst du es auf.

d)Dankbarkeitsübung

Schreibe jeden Tag, wenn du aufwachst, drei neue Dinge auf, für die du dankbar bist. Versuche, jeden Morgen drei verschiedene Dinge zu finden.

e)Dankbarkeitsmeditationen

Höre einer Dankbarkeitsmeditation zu und folge den Anweisungen. Du findest viele Beispiele auf YouTube.

