
Probleme in Möglichkeiten verwandeln - Praxis

Wenn Ihnen Ihr Leben das nächste Mal eine Herausforderung schickt, halten Sie inne, atmen 3x ganz tief durch und sagen sich selbst:

Wenn mir das Leben eine Herausforderung schickt, nehme ich Sie ruhig und gelassen an, weil ich weiß, aufschieben macht Probleme größer und die Zeit wird länger, in der ich unter diesem Problem leide, in der es mir nicht gut geht.

Weil ich möchte, dass es mir schnell wieder gut geht, fokussiere ich mich auf eine Lösung für meine Herausforderung und unternehme sofort die ersten Schritte.

Packen Sie Herausforderungen künftig sofort an und frage Sie sich:

- **Wie kann ich diese Herausforderung bestmöglich lösen?**
- **Welche Aspekte dieser Herausforderung sind positiv?**
- **Wie kann die Lösung dieser Herausforderung mir künftig helfen, gleichartige Probleme zu vermeiden?**

Machen Sie sich schriftliche Notizen, erstellen dann aus Ihren gesammelten Notizen einen Aktionsplan, in dem Sie die einzelnen Schritte notieren, die notwendig sind, um Ihre Herausforderung zu lösen.

