

Woche 5 Aufgabe

Die Anti Sorgen Strategie

Schritt 1

Wenn du dich beim Sorgen machen erwischst:

Stehe oder sitze aufrecht, der Blick ist nach vorn gerichtet, Kopf hoch, Brust raus, Schultern ein wenig zurück gespannt und nun atme 7 mal tief und ruhig in deinen Bauch. Wenn es niemand sieht, täusche für mind. 30 Sekunden ein leichtes, natürliches Lächeln vor. Entspanne dein Gesicht.

Frage dich:

- **Welche Gedanken denke ich gerade, die in mir ängstliche und sorgenvolle Emotionen hervorrufen?**

Beantworte diese Frage am Beginn schriftlich, in Stichpunkten, später, wenn du geübt bist, in Gedanken.

Zum Beispiel:

Ich denke darüber nach, was alles Schreckliches passieren könnte, wenn Situation XYZ eintritt. Die Gedanken die ich mir mache, rufen in mir sorgenvolle, ängstliche Gefühle hervor.

Schritt 2

Beschreibe das Problem sachlich, über das du dir Sorgen machst.

Zum Beispiel:

- Dieser eine Mensch im Job macht mir das Leben schwer. Ich weiß nicht, wie ich mich verhalten soll.
- Das Problem ist, dass mein Mann mich verlassen könnte, weil...
- Das Problem ist, dass ich mit dem Geld oftmals knapp bin und am Monatsende...
- Das Problem ist, dass ich Angst habe, vor anderen Menschen zu reden oder Angst habe, meine Meinung zu sagen oder...

Schritt 3:

Beantworte dir die folgende Frage kurz in Stichpunkten:

Was könnte im schlimmsten Fall passieren?

Zum Beispiel:

- Dieser Kerl sagt oder tut etwas, was mich ärgert oder kränkt.
 - (Na und? Dieser Kerl interessiert mich nicht. Was kümmert es mich, was er sagt oder tut. Ich kümmere mich um Menschen und Dinge, die mir wichtig sind. Wenn es reicht, sag ich ihm meine Meinung. Wenns nicht aufhört, gehe ich zum Chef. Wenn der nichts unternimmt wende ich mich an die Geschäftsführung oder ich zeige den blöden Kerl an.*)
- Ich könnte meinen Partner verlieren.
 - (Wenn er nicht will, hat er mich nicht verdient - Neue Chance, neues Glück.*)
- Ich könnte die Wohnung verlieren & müsste etwas Kleineres suchen.
 - (Wenn es gar nicht anders geht, auch das geht mal zeitweise.*)
- Ich könnte ausgelacht werden.
 - (Macht dich das unsicher? Kümmere dich nicht um das, was andere Menschen denken. Das ist nicht deine Sache!*)
- Sie könnten mich nicht mehr mögen...
 - (Na und? Wer dich mag, mag dich, wer nicht, der eben nicht! Je mehr du willst, dass sie dich mögen, desto weniger werden sie dich mögen.*)
- Ich könnte den Job verlieren.
 - (Neue Chance, neues Glück! Keine Angst vor Veränderung! Verhungern wirst du nicht.*)

** In Klammern findest du meine Gedanken.*

Wenn Du Schritt 3 getan hast, wirst Du bemerken, wie du langsam aufhörst, dir Sorgen zu machen.

Schritt 4:

Akzeptiere die schlimmstmöglichen Folgen

Zum Beispiel:

- Wenn der blöde Kerl wieder seine miesen Bemerkungen macht, dann ignoriere ich das zuerst. Wenn es zu viel wird, sage ich ihm meine Meinung!
- Okay, wenn mich mein Partner verlässt, lebe ich erst einmal allein weiter und mache mir mein Leben allein schön. Dann gehe ich 3x die Woche zum Yoga und mache diesen tollen Kochkurs. Wer weiß, vielleicht ist es eine tolle Chance...
- Gut, wenn ich den Job verliere, werden die Kinder und ich auch nicht verhungern. In unserer Gesellschaft verhungert niemand mehr. Ich mache mich dann auf die Suche, nach einem Job, der besser zu mir passt. Vielleicht muss ich in der Zwischenzeit Unterstützung beantragen...
- Gut, wenn ich die Rechnungen nicht bezahlen kann, werde ich mein Auto verkaufen und erst einmal mit Bus und Bahn fahren. Davon geht die Welt auch nicht unter. Wenn wir uns die grosse Wohnung im Moment nicht leisten können, suchen wir uns eine kleinere. Da müssen wir eben zum Amt und zur Überbrückung Unterstützung beantragen...

Stress, Sorgen und Ängstlichkeit resultieren aus dem *nicht Anerkennen* der Situation und der möglichen Folgen.

Sobald du für dich den schlimmstmöglichen Ausgang einer Situation akzeptierst, verschwinden Sorgen und Ängste und du wirst wieder klar und kannst konstruktiv denken.

Schritt 5

Tue alles was möglich ist, um den schlimmstmöglichen Ausgang der Situation zu vermeiden.

Tue, was du zur Minderung der schlimmstmöglichen Folgen tun kannst.

Nun werden deine Gedanken konstruktiv und du bist auf eine Lösung fokussiert. Durch kluge Planung im Vorfeld vermeidest du unangenehme Folgen.

Zum Beispiel:

- Lerne und wende die Übungen in diesem Programm an und der blöde Kerl kann bald machen, was immer er will. Er wird den Einfluss auf dich verlieren. Und du wirst in jeder Situation gelassen reagieren und du selbst bleiben.
- Du hörst sofort auf mit dem Sorgen machen und schaust auf all das, was dir an deinem Partner gefällt und was du schätzt. Das kommunizierst du auch. Du wirst zu einem Quell guter Laune für dich selbst und für deine Familie und gibst dein Bestes, um es euch schön zu machen. Wird das eure Beziehung verbessern? Natürlich!
- Ich werde schon mal schauen, welche Jobangebote es derzeit gibt. Vielleicht ist ja etwas dabei, was besser zu mir passt. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt...

Wenn du dich nun noch nicht gut genug fühlst, dann hänge einfach den letzten Schritt aus der Emotions-Transformations-Strategie an. Frage dich:

Was kann ich jetzt denken oder tun, um mich schnell wieder gut zu fühlen?

Dann tue etwas, was dir gut tut oder denke an etwas, was dir gut tut. Mein Lieblings-Tipp: Denke dankbare und wertschätzende Gedanken.

Frage dich: **Wofür möchte ich jetzt dankbar sein?**

Und dann höre nicht auf, bevor du mindestens 20 Dinge, Situationen, Menschen gefunden hast, für die du dankbar sein kannst.

