

Die Perspektive wechseln

TAG 2 - LOSLASSEN UND AUFBLÜHEN

Der Perspektivwechsel



Eins ist wichtig zu wissen: **Du kannst nie einen Menschen und Dinge loslassen, sondern immer nur Gedanken.** Du kannst auch keine Gefühle oder Ängste loslassen, sondern nur die vorausgegangenen Gedanken.

Mmh, aber macht es die Sache wirklich leichter? Wie lassen sich denn Gedanken loslassen? Sie kommen und gehen, und **wir haben gefühlt keine Macht über sie.** Wenn Du öfter nachts an die Schlafzimerdecke schaust, weiß Du genau, wovon ich rede.

Aber streng genommen lassen wir auch nicht unsere Gedanken los, **sondern ändern nur unsere Perspektive auf die Dinge,** wie wir sie sehen. Wir bewerten sie neu.

Loslassen - Gedanken oder Gefühle, die wir mit Menschen oder Dingen verbinden - bedeutet immer ein Perspektivwechsel. Und **damit beginnt das persönliche Wachsen.** Darum geht es in dieser Lektion.

Die Wahrheit im Gegenteil - I

WACHSTUMS-AUFGABE

Notiere **3 Sätze über eine andere Person (Partner)**, von der Du ein bestimmtes Verhalten erwartest. Du kannst auch einen Satz über Dich schreiben. Die Sätze beginnen so: "Er/Sie/Ich sollte ... " oder "Er/Sie/Ich muss ..." oder "Er/Sie/Ich darf nicht ..."

1) Er/Sie/Ich sollte ...

Wie hoch ist Dein Stresspegel bei diesem Satz?

Alles Cool Super Stress

2) Er/Sie/Ich darf nicht ...

Wie hoch ist Dein Stresspegel bei diesem Satz?

Alles Cool Super Stress

3) Er/Sie/Ich muss ...

Wie hoch ist Dein Stresspegel bei diesem Satz?

Alles Cool Super Stress

Die Wahrheit im Gegenteil - II

WACHSTUMS-AUFGABE

Wechsle die Perspektive und formuliere die Sätze von Aufgabe 1 ins Gegenteil um: "Er/Sie sollte ... " oder "Er/Sie darf ..." und geh in Dich: Wie fühlt es sich an, wenn Du das Gegenteil denkst?

1) Er/Sie/Ich sollte nicht ...

Um wieviel besser fühlt sich das Gegenteil an?

Geht so viel besser

2) Er/Sie/Ich darf ...

Um wieviel besser fühlt sich das Gegenteil an?

Geht so viel besser

Er/Sie/Ich muss nicht ...

Um wieviel besser fühlt sich das Gegenteil an?

Geht so viel besser

Die Dinge anders sehen

Die Übung von heute ist eine sehr technische Aufgabe. Du musst nur einfache Sätze notieren mit einer Hilfsverb-Konstruktion, die Du anschließend inhaltlich umdrehst. Dadurch bekommt der Satzinhalt eine ganz neue Bedeutung und für die meisten Menschen fühlt es sich befreiend an.

Der Perspektivwechsel ist eine Form des Loslassens, den Du Tag für Tag trainieren kannst.

TAGESAUFGABE

Finde weitere stressvolle Situationen, die Du mit einem einfach Satz beschreibst. Denk an die Hilfsverb-Konstruktion. Anschließend drehst Du den Satz einfach um. Wie fühlt sich die Situation jetzt an?

Tipp: Keine Nebensätze, keine Und-Sätze, nicht zu viele Adjektive. Mach es so einfach wie möglich.

