

AUFGABEN: PAIN-PERIOD.

AUFGABEN.

Sich endlich verändern!

Überwinden die Pain-Period und verändere Dein Verhalten nachhaltig.

#1 – WIE SCHÜTZT DU DICH?

- 1) Finde eine problematische Situation (z.B.: Ehrlich zu jemandem zu sein) oder ein Verhalten, das Dich an Dir stört.

- 2) Analysiere die Situation: Welche guten Gründe findet Dein Kopf dafür, dass Du Dich so verhältst und warum das auch ok ist? (z.B.: "Ich verletze die andere Person!" oder "Rauchen entspannt mich einfach!")

- 3) Was wäre das Schlimmste, was passieren kann, wenn Du Deine Gründe einfach loslässt und etwas anderes / Neues tust?

- 4) Welche Schutzmechanismen werden durch Frage 3 in Dir ausgelöst?
(z.B.: Ich muss erst den Artikel nochmal lesen...mit Nikotinpflaster!!!)

#2 – DAS SCHLIMMSTE AUSMALEN!

1) Vor was hast Du Angst es zu machen / es anzufangen / es zu verändern?

2) Beantworte folgende Fragen:

Was ist das Schlimmste, was Dir passieren kann?

Wie schlimm wäre es wirklich? (Ist Deine Vorstellung von schlimm überhaupt schlimm?)

Wie wahrscheinlich ist es, dass dieser Fall eintritt? (Fakten!!)

Wie würdest Du damit umgehen, wenn es passiert? (Wir können mit so gut wie allem umgehen!)

#3 – FINDE DIE POSITIVE ABSICHT DEINES VERHALTENS.

Jedes unserer Verhalten hat eine positive Absicht und diese Absicht wollen wir nicht gehen lassen!
(Dafür gibt es auch eine sehr wirksame NLP-Methode, die ich als Tool bald vorstellen werde.)

1) **Suche Dir ein negatives Verhalten.**

2) **Welche positive Absicht hat das Verhalten für Dich? Was will es damit erreichen, dass es da ist?
Hatte es einmal einen guten Zweck, den Du aber vielleicht nicht mehr brauchst?**

Wir wollen das negative Verhalten oft loswerden und haben vielleicht starke Gefühle ihm gegenüber, weil es uns schon lange stört. Geh wertschätzend mit dem Verhalten um. Es hat oder hatte seinen Zweck und

will gutes für Dich!

3) **Nachdem Du die positiven Absicht gefunden hast: Findest Du ein neues Verhalten, dass diese Absicht erfüllt, aber generell positiver für Dich ist?**

(z.B.: *cool sein* durch gesund ernähren, als durch rauchen. <- Klingt sau dumm, ist aber meine Geschichte!)

#4 – ES HILFT NUR MACHEN!

Wie im Artikel geschrieben: "*Wir können nicht daran vorbei, der einzige Weg ist mitten durch!*". Veränderung verläuft nicht reibungslos. Wir haben alles getan, um Dich darauf vorzubereiten – jetzt liegt es an Dir, es auch zu machen. Du musst Deine ganzen "Aber" überwinden, deine Ausreden kennen und ignorieren und die unangenehmen Gefühle akzeptieren!

Mein erster Instagram-Post, mein erster Vortrag, mein erstes Video, mein erstes „*ich find das blöd, was Du machst!*“ usw. hat sich merkwürdig angefühlt. Einigen Dingen bin ich wochenlang aus dem Weg gegangen und bei anderen dachte ich mir: *Ich würde lieber sterben, als das zu machen!*

Manche Dinge fühlen sich immer noch merkwürdig an, aber anderes ist mittlerweile Alltag für mich. Teilweise fällt es mir sogar schwer, mir vorzustellen, dass ich mal Angst davor hatten.