

Mentale Alchemie – 20 Tipps

20 praktische Sofort-Hilfen für Sorgen und Ängste

1. Wenn ich Sorgen und Ängste habe, höre ich mir umgehend diese Liste der praktischen Hilfen an. Und zwar die ganze Liste. Dann setze ich sofort den Punkt um, der mich am meisten angesprochen hat.
2. Ich weiß: Bis heute ist bei mir alles gut gelaufen. Auch die nächste Aufgabe werde ich schaffen.
3. Ich frage mich: Was wurde aus meinen Ängsten der Vergangenheit? Wie viele Befürchtungen sind eigentlich Wirklichkeit geworden?
4. Ich treffe schnellstmöglich eine Entscheidung. Ich sage nicht, dass ich etwas tun könnte oder müsste, sondern ich entscheide, ob ich es tue oder ob ich es nicht tue.
5. Ich mache mir niemals Sorgen, wenn ich noch nichts oder nichts mehr ändern kann.
6. Ich gliedere mein Leben in kleine Zeiteinheiten. Warum sollte ich es nicht noch einen Tag schaffen? Und dann noch einen Tag, denn ich weiß: Die Aufgabe eines Tages kann ich bewältigen – und das jeden Tag.
7. Ich frage mich: Was hat mir während der letzten 24 Stunden besonders gut gefallen und was ist mir gut gelungen? So trainiere ich, mich auf das Positive in meinem Leben zu konzentrieren.
8. Ich überlege mir, was schlimmstenfalls passieren könnte, und dann versuche ich, es mit aller Kraft abzuwenden.
9. Wenn ich an eine Schranke stoße, sehe ich die Möglichkeit, diese zu überwinden. Falls ich solch eine Möglichkeit nicht sofort sehen kann, frage ich mich: Was könnte die Lösung sein? Wie könnte es weitergehen? So suche ich Lösungen.
10. Ich gebe nie, nie, nie, auf.
11. Ich lasse mich nie von Menschen dazu verleiten, mir Sorgen zu machen. Ich lausche auch niemals der Stimme des Versagens. Ich frage nur Menschen, die so sind, wie ich sein möchte.



13. Wenn ich frustriert bin, dann handele ich.
14. Ich erinnere mich: Alles ist Anschauungssache. Wenn ich alles wüsste, würde ich mich vielleicht gar nicht ärgern. Ich frage mich: Was bleibt von meinem Problem in fünf Jahren?
15. Es wäre einfach nicht förderlich, wenn ich mir Sorgen „mache“. Stattdessen züchte ich mir positive Vorstellungen.
16. Bei jedem Plan und bei jedem Ziel frage ich mich: Warum kann ich es schaffen?
17. Sofern ich einmal frustriert bin, tue ich mir sofort etwas Gutes.
18. Ich erwarte nicht, dass es mir immer gut geht. Ich weiß, dass auch „negative“ Emotionen zu meinem Leben dazugehören.
19. Ich weiß: Meistens geht es doch. In der Regel finde ich eine Möglichkeit, wenn ich alles tue, was in meiner Macht steht.
20. An schwierigen Aufgaben wachse ich, wie ein Muskel durch das Training mit schweren Gewichten wächst. Ich weiß: Für jedes Wachstum bedarf es der Sonne und des Regens.