

Checkliste für Probleme

Probleme begegnen uns jeden Tag und das ist auch gut so. Wie erfolgreich wir sind, hat damit zu tun, wie viele Probleme wir in unserem Leben bewältigt haben. Wenn wir nicht weiter wachsen, so liegt das an den Problemen, die wir noch nicht gelöst haben. Diese Check-List hilft Dir Deine Probleme zu bewältigen.

1. Wir brauchen Probleme.

Durch sie können wir unsere Komfortzone erweitern und wachsen.

2. Der erste Schritt zu einem hilfreichen Umgang mit Problemen ist es, diese zu akzeptieren.

Durch sie können wir unsere Komfortzone erweitern und wachsen.

3. Das, worauf wir uns konzentrieren, wächst.

Denke weniger an das Problem als an die Chancen und Möglichkeiten, die sich daraus ergeben können.

4. Unsere Fähigkeit, Probleme zu lösen, ist gleichzusetzen mit unserem Erfolg im Leben.

5. Allerdings: Zunächst einmal wollen wir nie die Probleme, die wir brauchen, um auf das nächsthöhere Niveau zu kommen.

Doch wir brauchen sie um stärker zu werden.

6. Ein Problem erscheint nur deshalb als solches, weil unsere Persönlichkeit noch zu klein ist, um es sofort zu lösen.

Werde größer als das Problem.

7. Seien wir Problemlöser.

Löse Dich emotional von dem Problem. Wenn Dir das gelungen ist kannst Du Deine Aufmerksamkeit auf das Lösen des Problems richten.

8. In unserem Leben ist selten alles perfekt.

Frage Dich an diesen Tagen, wieso Du trotzdem einen guten Tag haben kannst.

9. Wir können immer Lösungen finden.

Dadurch erscheint die Größe des Problems schon nach wenigen Tagen in einem ganz anderen Licht.

10. Bei Problemen gibt es eine Art psychisches Immunsystem.

Frage Dich an diesen Tagen, wieso Du trotzdem einen guten Tag haben kannst.

11. Es ist nie das Problem selbst. Es ist immer unsere Art, das Problem zu sehen.

12. Die Lösung ist meist viel einfacher, als wir zunächst annehmen.

13. Umgeben wir uns mit Menschen, die uns dabei helfen, mit dem Problem souverän umzugehen.

14. Frage Dich an diesen Tagen, wieso Du trotzdem einen guten Tag haben kannst.

Was muss in meinem Leben anders werden, damit dieses Problem nicht mehr auftauchen kann?

Da wir langfristig alles auf Du setzen wollen, würde ich direkt hier schon damit beginnen.

15. Das Leben ist ein Spiel. Und es gibt immer ein neues Spiel.

Daher ist es nicht schlimm, wenn wir mal eins verlieren.

16. Denken wir auch darüber nach, welche Probleme wir schon erlebt und vor allem durchlebt haben.

17. Verwandeln Sie Frustration in Faszination.

18. Tappen Sie niemals in die Gerechtigkeitsfalle.

Suche nicht die Gerechtigkeit bei anderen, sondern verhalten Dich selber liebevoll, verantwortlich und fair.

19. Die hohe Kunst des Umgangs mit Problemen.

Das Problem ist gemeistert? Dann suche neue, größere Probleme, die Dich weiter wachsen und stärker werden lassen.

20. Gewinner denken und fühlen in Bezug auf Probleme anders als Verlierer.

Das Problem ist gemeistert? Dann suche neue, größere Probleme, die Dich weiter wachsen und stärker werden lassen.

- a) Gewinner sehen Probleme in der Regel nicht als endgültig an.
- b) Gewinner lassen nicht zu, dass ein Problem alle ihre Lebensbereiche beeinflusst.
- c) Gewinner nehmen Probleme nicht zu persönlich.