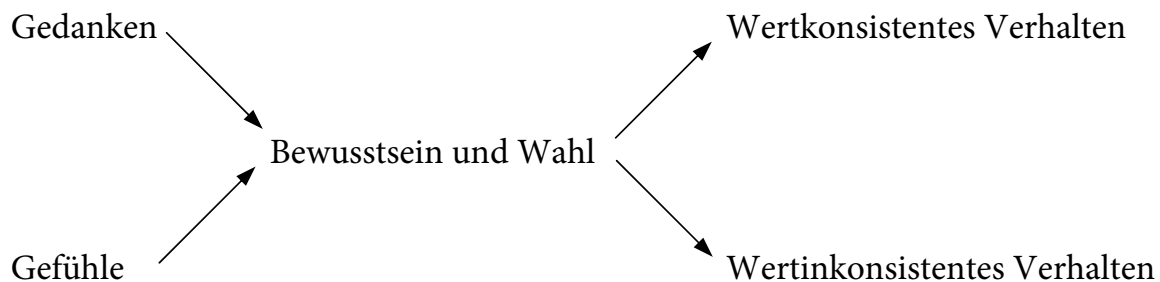


Viele von uns haben gelernt, dass unsere Gedanken und Gefühle dazu führen, dass wir uns auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Wir sagen, dass wir etwas aus dem *Grund* getan haben, weil wir wütend oder verängstigt waren. Aber was wäre, wenn unsere Gedanken und Gefühle uns gar nicht dazu bringen können, etwas zu tun? Was wäre, wenn wir die Wahl hätten?



Wir bitten Sie nicht, zu glauben, was wir sagen, sondern wir möchten, dass Sie sich auf Ihre eigene Erfahrung verlassen.

Denken Sie an drei Beispiele, wo Sie nicht auf Ihre Gedanken und Gefühle gehört haben *und* etwas getan haben, das Ihnen wichtig war. Hier sind zwei Beispiele: auf jemanden wütend sein und ihn/sie trotzdem mit Respekt behandeln; Angst haben, etwas zu tun und es trotzdem tun.

Geben Sie drei Beispiele, wo Ihre Gedanken und Gefühle Ihnen »gesagt« haben, eine Sache zu tun *und* Sie etwas anderes getan haben.

(1)

.....

.....

.....

(2)

.....

.....

.....

- (3)
-
-
-

Sie haben bei dieser Übung aus eigener Erfahrung vielleicht gemerkt, dass Sie schwierige Gedanken oder Gefühle haben können und trotzdem wirkungsvoll handeln können. Daher gibt es keinen Grund, Ihre Gedanken und Gefühle als Hinderungsgrund für effektives Handeln zu sehen! Das ist eine gute Nachricht, denn es bedeutet, dass Sie Ihr Leben so leben können, wie Sie es wollen, selbst wenn Sie Furcht, Selbstzweifel, Ärger, Schmerz oder anderes empfinden.