

Sie ziehen einen Nutzen aus Ihren Problemen!

Sie sind nicht nur verantwortlich für das, was sich in Ihrem Leben ereignet, sondern Sie sollten sich auch bewusst machen, welchen Nutzen Sie aus jeder Situation ziehen, die Sie durchleben. Sie wären nämlich nicht da, wo Sie heute sind, wenn nichts Sie dazu ermutigen würde, in dieser Situation zu verharren.

Denken Sie an eine Situation, die Sie gern ändern würden. Zum Beispiel hätten Sie vielleicht gern mehr Geld. **Finden Sie fünf Vorteile der Situation, dass es Ihnen an Geld mangelt, und schreiben Sie sie hier auf.** Dadurch sehen Sie die Dinge aus einem anderen Blickwinkel. Zum Beispiel könnten Sie der Ansicht sein, dass Veränderung schwerer zu ertragen wäre als die Routine, selbst wenn diese Routine Ihnen unerträglich erscheint. Manche mögen die Aufmerksamkeit, die ihnen zuteilwird, wenn sie in Schwierigkeiten sind, und finden sich daher oft in Schwierigkeiten wieder. Andere wiederum fühlen sich damit wohl, dass sie kontinuierlich nach Herausforderungen streben, und deswegen gelingt es ihnen nicht, »leicht« zu leben.

.....

.....

.....

.....

.....

.....