

8 Tipps in Deiner Persönlichkeit zu wachsen



Übernehme die Verantwortung für Dich und Dein Handeln

In Punkt 5 „Akzeptiere Deine Fehler“ weißt Du, wie Du mit Fehlern umgehen kannst, dass diese Dich nicht aus der Fassung bringen. Jetzt schauen wir uns an, wie Du den Fehler ändern kannst und das Muster durchbrichst, damit er nicht noch einmal passiert.

5 Schritte – Vom Fehler zur Verbesserung

Wir Menschen sind Forscher. Wir sind von Natur aus neugierig, wir wollen entdecken, wir suchen nach Lösungen und Antworten, wollen begreifen, wollen verstehen! Ist es da nicht natürlich, dass wir Fehler machen bei unserer Entwicklung? Du kannst jeden Fehler machen, aber du musst ihn dir anschauen, sonst wiederholt er sich. Denn wiederholt er sich wird es mit der Zeit nervig. Oder? Bedenklich ist es dann, wenn Du es schon als Gewohnheit abgetan hast und fast nicht mehr merkst. Etwas aber in Dir sagt: „nee das ist nicht in Ordnung!“ Und im Körper spürst Du ein Unwohlsein. Drück dieses Gefühl nicht weg. Schau Dir an was zu diesem Unwohlsein führt. Dein Gefühl des Unwohlseins ist ein wunderbarer Indikator. Sei diesem Gefühl dankbar, dass es Dich darauf aufmerksam gemacht hat. Das ist überaus wichtig! Angenommen Du beschimpfst Dich vielleicht selbst, wenn Dir etwas nicht gelungen ist, weil Du z.B. die Milch verschüttet hast, die in Deinen Kaffee sollte und schimpfst oder beschimpfst Dich. Das Ergebnis ist, Du fühlst Dich schlecht.

Wenn wir aus dem Teufelskreis oder Muster aussteigen wollen und keine Selbstsabotage mehr betreiben wollen, bedarf es einer bewussten Ergreifung einer Maßnahme. Das allererste was Du tun kannst ist sofort **innezuhalten und Deine Aktion unterbrechen**. Das ist überaus wichtig!

Innehalten

Bewusstsein ist der erste Schritt zur Änderung

Änderung durch Innehalten

Dir ist eine Aktion misslungen – halte inne – stoppe die Aktion. Mache Dir bewusst was gerade passiert ist. Du kannst Dir sagen: „Es ist alles in Ordnung“, „OK, ich habe die Milch verschüttet“. Davon geht die Welt nicht unter. Es ist nur Milch. Lohnt es sich dafür seine Energie in das über sich aufregen zu verschwenden? Mal ehrlich: NEIN, alles andere ist Selbstsabotage. Du kannst Dich im zweiten Schritt Fragen: „Was ist passiert?“ „Wodurch ist es passiert?“ „Wie kann ich es besser machen?“ Das alles kann in Millisekunden vonstattengehen. Der Effekt ist Du unterbrichst den Teufelskreis und kannst einen neuen Lösungsansatz finden. Die Wirkung ist, dass es Dir gut geht, Du Dich besser fühlst, ruhig bist und einen klaren Kopf hast die Lösung für das Problem zu finden.

Beherrze also diese 5 Schritte, die zu Deiner Entwicklung beitragen. Es ist das Rad des Lernens und kann auch in Stresssituationen angewendet werden:

1. Bewusstwerdung: was hat nicht funktioniert?

Sich und die Situation wahrnehmen, bewusstmachen.

„Bewusstsein ist der erste Weg zur Änderung“

2. Innehalten

Stopp sagen und atmen!

Das ist das Wichtigste überhaupt, denn das Innehalten ermöglicht durch Bewusstsein das Muster zu durchbrechen und macht eine neue Handlung möglich.

3. Reflexion: Was ist passiert?

Inneren Beobachter anschalten und die gegenwärtige Situation betrachten

4. Lösung finden und entscheiden

Was kann ich tun, um es besser zu machen?

Änderungen führen meistens zu Verbesserungen.

Die ersten Impulse mögen schon helfen. Der Mensch ist ein kreatives Wesen. Er kann sich aus den unglaublichsten Situationen selbst befreien, denn er findet Lösungen. Ich treffe die Entscheidung und gebe meinem Denken eine neue Richtung.

5. Neu handeln

Ich gehe rein und handle. Tun, doch diesmal mit der Erkenntnis und der neuen Lösung weitermachen. Das braucht Mut. Bin ich mal auf dem richtigen Weg habe ich mir eine neue Wirklichkeit geschaffen. Das Geschenk dieser Bewusstseinsarbeit: Ich vergrößere meine innere Freiheit im Handeln und stärke mein Selbstvertrauen. Durch stetes Wiederholen den Konsequenzmuskel stärken und bewährte Aktionen vertiefen. > immer Möglichkeit der Verbesserung in Betracht ziehen. „Die Wiederholung ist die Mutter allen Lernens“

Erfahrung

Wenn Du das Innehalten in den Alltag integriert hast und diesen Ablauf der Selbstverbesserung durchgehst, kannst Du Dir auf die Schulter klopfen denn Du hast ein Muster durchbrochen. Das ist Entwicklung. Ich versichere Ihnen es fühlt sich gut an. Also immer dran denken Innehalten und atmen!

Transfer in Deinen Alltag

In Drucksituationen ruhig bleiben

Wenn Du diesen Ablauf in Deinen Alltag integrierst, wird Dir dieses Verhalten auch in Krisensituationen und Drucksituationen dienen, ruhig zu bleiben, die Lage zu überblicken und Lösungen zu finden. Spannenderweise ist dieser Ablauf auch im Mikrokosmos eines Gefechts zu finden. Und zwar bei Angriff und Riposte.

5 Schritte zu Deiner Entwicklung

1. Bewusstwerdung
2. Innehalten
3. Reflexion
4. Lösung finden, entscheiden
5. Neu handeln

Gefecht

1. Den Angriff wahrnehmen
2. Zurückgehen, parieren (Raum-Zeit)
3. Blößen sehen
4. Entscheiden
5. Riposte

Übung

Wiederhole die Übung in Punkt 5 Akzeptiere deine Fehler.

Übung: „Fehler machen dürfen“ – Ball werfen

1. Werfe im Stehen den Ball in Deiner rechten Hand nach oben
2. Gehe werfend spazieren (vor, zurück, rechts links, dreh Dich)
3. Werfe im Stehen den Ball in Deiner linken Hand nach oben
4. Gehe wieder werfend spazieren
5. Werfe im Stehen den Ball hin und her
6. Gehe wieder werfend spazieren

I. Der Ball ist runtergefallen

2. Innehalten – Neue positive Denkweise (nutze einen der 6 Sätze)

II. Verbessere Deine Fehler

3. Reflexion
4. Entscheiden und Lösung finden
5. Neu handeln

**Ich akzeptiere mich, wie ich heute bin
und verzichte trotzdem nicht darauf mich morgen zu ändern.**