

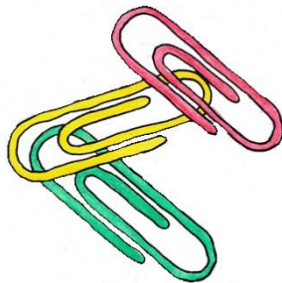
Was klappt ?

Info

Oft liegt unser Fokus auf den Dingen, die nicht gut laufen. Selbst Kleinigkeiten, die nicht funktionieren, bleiben in unserem Gedächtnis häufig stärker haften, als die vielen großen Sachen, die reibungslos ablaufen.

Was klappt, sehen wir einfach nicht oder setzen wir als selbstverständlich voraus.

Die Wahrnehmung aktiv auf die Dinge zu richten, die funktionieren, ist ein grundlegender Baustein für unser Wohlbefinden und kann unser Leben schöner machen.



Training

- Stecke zehn Büroklammern in deine linke Hosentasche. Wenn etwas gut läuft bzw. funktioniert, gib eine Klammer von deiner linken in deine rechte Hosentasche. Sind alle Büroklammern in der anderen Hosentasche angekommen, kannst du wieder von vorne beginnen.
- Mache diese Übung in zwei Wochen an mindestens 6 Tagen.
- Reflektiere:

Bist du überrascht, wie viel eigentlich klappt?

Fühlst du dich anders, wenn du die positiven Dinge wahrnimmst?

Birgit Seewald-Görig

www.lebendigeslernen.net

Katharina Brandhuber