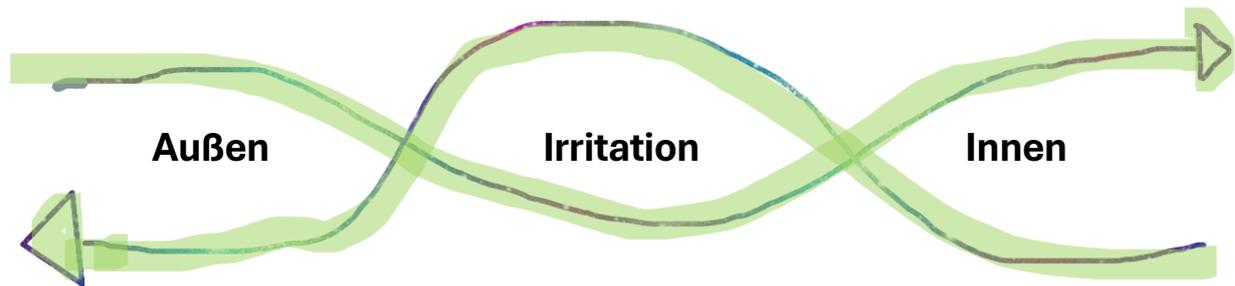


Drei Momente der Beobachtung



Wann immer Dich eine Begegnung im Alltag irritiert, halte inne.

Es ist gut, sich Zeit zu nehmen, um darauf zu reagieren. Je nach Situation kannst Du eine Verständnisfrage stellen. Sie hilft Dir, Deine Wahrnehmung zu überprüfen.

Nimm Deine Gefühle wahr. Was löst diese Situation in Dir aus? Schreibe sie am besten auf und nimm sie alle liebevoll an.

Schreibe nun Deine Gedanken über das Geschehene auf: Was hast Du gesehen und gehört?

Unsere Gedanken sind in der Regel eine Interpretation der Situation. Sie sind gefärbt durch die vielen Erfahrungen, die wir bisher in unserem Leben gemacht haben. Sie sind durchaus berechtigt, aber nicht immer wahr.

Frage Dich jetzt: Wie kann man diese Situation noch deuten und schreibe mindestens 3 Varianten auf.

Nimm wahr, was dabei in Dir vorgeht: Welche Gefühle und Stimmen kommen beim Schreiben der Alternativen in Dir hoch? Und: Wie verändern sich Deine Gefühle beim Zulassen einer neuen Perspektive?

Schau jetzt erneut auf die Fakten und **entscheide, was Du machen möchtest.**