



Mit diesem „3-Schritt“ zu Lebensglück und zur Problembewältigung?

<https://youtu.be/ToiPIDNrlqw>

Auf YouTube muss zuerst provokant formuliert werden!

Als Coach und **Trainer weiß** ich auch, dass die Schritte zum Glück, dass die Lösung von Problemen nicht ganz von selber gehen. Man braucht Engagement, man braucht oft Geduld und Ausdauer, manchmal Einsicht und Bescheidenheit.

Nur in der virtuellen Welt ist alles auf „**Knopfdruck**“ machbar. Mein und dein Leben sind real: wir empfinden, spüren, denken, grübeln, hoffen und lieben... und daran etwas zu ändern fällt uns einmal leichter, einmal schwerer; manches fordert uns heraus.

Aus der Psychologie und der Spiritualität gibt es immer wieder **Anregungen** und Ideen, die wirklich **universell anwendbar** sind. Dieser „3-Schritt“ ist „immer“ eine gute Hilfe und bringt dich weiter. Das Ergebnis dieses „3-Schritts“ ist dann **das „derzeit bestmögliche!“** **Manchmal** ist es wirklich der erwünschte **ideale Endzustand**, manchmal eben das **derzeit bestmögliche Zwischenergebnis**. Vielleicht müssen wir uns in drei Monaten, vielleicht in einem Jahr und mit derselben Frage wieder auseinandersetzen um das Ziel oder das nächste Zwischenziel zu erreichen

Jetzt aber die drei Schritte und dann weitere Überlegungen, wie du diese drei Schritte in verschiedenen Situationen deines Lebens anwenden kannst.

Ich nenne diesen „3-Schritt“ gerne ein **Standard-Ritual**:

- 1. Achtsam wahrnehmen = in die Beobachter-Rolle gehen:** Beantworte dir die Frage: „Was „läuft“ da gerade? Außen und **vor allem**, was läuft in mir? Welche Gedanken, welche Gefühle, welche Emotionen... sind jetzt da?
- 2. Annehmen.** Aha, diese Gedanken, diese Gefühle sind jetzt da! Bleib in der Beobachter-Rolle. Wichtig: Identifiziere dich nicht mit den Gefühlen und verdränge sie nicht. Nimm alles an, was da ist!
Begegne den Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in dir mit offenem Herzen, mit Verständnis, mit Selbstliebe. Diese Begegnung entlastet, entschärft, heilt!
- 3. Entscheide ganzheitlich!** Was ist zu tun? Was ist der nächste Schritt?:
Ganzheitlich heißt: nicht allein aus dem Verstand, nicht aus den Emotionen, nicht

aus Angst, Wut, Ohnmacht, Zweifel, Trauer, Rache,... Ganzheitlich entscheidest du aus deiner Mitte, mit deinem Herzen, mit deinem Sein. Und das führt zu **Loslassen**: drüben lassen, verzeihen, wegstecken... oder zum **Tun**: antworten, reden, fragen, fordern, entschuldigen, entscheiden,...

Für diesen „3-Schritt“ brauchst du manchmal 1 Minute, manchmal eine halbe Stunde. Das hängt von der Bedeutsamkeit des Falls ab.

Und erinnere dich: Solche aktiven Gestaltungs-Schritte sind stark beeinflusst von deiner **aktuellen Verfassung**: Wie bist du gerade drauf? Wie ist dein **Selbstbewusstsein**, deine **Selbstsicherheit**, dein **Selbstwert** und deine **Selbstliebe**? Bist du dir gerade bewusst, du bist **Mitgestalter** deines Lebens bist und du **Mit-Verantwortung** übernimmst; Jetzt konkret für diese aktuelle Situation.

Bist du gerade in einer „schlechten Verfassung“, dann kann sein, dass du vorher dich an die **Notfall-Strategien** erinnerst. Mit diesen Strategien kann man ganz oft in 1-2 Minuten in eine „gute Verfassung“ zurück finden. Es gibt drei Videos: Notfall-Strategie 1, 2 und 3. Es geht um „Atemtechniken“, „Raus aus dem Strudel“ und „Komm zu Sinnen“.

Nun noch Beispiele für die Nutzung der „3-Schritt-Lösung“

Einsetzbar ist der „3-Schritt“ um

- Gegenwartsprobleme zu bewältigen
- Ereignisse und Geschehnisse der Vergangenheit zu be-FRIEDEN und um
- Zukunftswünsche zu erfüllen

Beispiel 1: Gegenwartsproblem

Jemand **beschuldigt dich, kritisiert** dich.

Erkenne und mach die drei Schritte: 1. Beobachter-Rolle 2. Annahme mit Selbstliebe und 3. Ganzheitliche Lösung

Beispiel 2: Vergangenheit „be-FRIEDEN“.

Immer wieder fällt dir die **bissige Bemerkung** deiner Kollegin/Freund/Freundin/Freund/Nachbarin ein. Die Situation ist einige Woche her und du merkst, du ärgerst dich immer wieder.

Schritt 1. Du entdeckst deinen immer **wiederkehrenden Ärger** über damals. Du gehst bewusst in **Beobachter-Rolle**. „Welche Gefühle, Empfindungen, Gedanken sind „jetzt“ in mir?“ Nur selten ist es notwendig, in die damalige Situation „hineinzusteigen“. Fast immer reicht die Erinnerung als Beobachter.

Schritt2. Annehmen: Vermutlich merkst du, dass du dich in diesen Wochen immer wieder **mit Gefühlen** identifizierst hast und abwechselnd diese Gefühle verdrängst hast.

Deshalb sind sie ja noch da.

NOT-wendig ist jetzt die „**Annahme**“ mit Herz, mit Verständnis und Selbstliebe.

Schritt 3. Entscheide jetzt ganzheitlich. Weil du mit ganzem **Herzen** entscheidest, „**funktioniert**“ diese auch: Ob es nun ein klärendes Gespräch wird, ob du bewusst die Sache abhakst, ob es ein bewusstes Verzeihen wird, oder, oder, oder...

Beispiel 3: **Zukunftssituation klären:**

Wenn im obigen Beispiel der Partner oder die Partnerin die verursachende Person war, dann möchtest du vielleicht solche Situationen **künftig vermeiden** und willst ein gutes Gespräch mit dem Partner, der Partnerin führen: **Und dieses Gespräch gehst du „jetzt“ in Gedanken mit der 3-Schritt Methode durch.**

Schritt 1. Welche Gedanken, welche Gefühle, welche Emotionen... sind jetzt da, wenn ich an dieses Gespräch denke? Bleibt es „für mich“ bei diesem konkreten Vorfall von damals oder spüre ich, dass da ein „Muster“ unserer Beziehung sichtbar wird?

Schritt 2: Annahme deiner Gedanken, Gefühle, Emotionen. und das liebevolle Begegnen all dieser Gefühle, Bedürfnisse, Befürchtungen, Hoffnungen... mit deinem Verständnis, deinem Herzen. Und in diesem Begegnen entsteht der

Schritt 3:

Wie, wann organisiere ich das Gespräch? Wie plane und übe ich das Gespräch? ... oder hake ich die Sache ab, weil es keinen größeren Aufwand wert ist? oder verarbeite ich die Sache im Tagebuch, in einem Gespräch mit meiner Freundin.. oder, oder, oder..

Zentrierender Gedanke:

Mach den „3-Schritt“ zu einer Gewohnheit.

- 1. Geh in die Beobachter-Rolle – sei achtsam**
- 2. Annehmen was ist und mit dem Herzen begegnen**
- 3. Entscheide den nächsten Schritt aus deiner Mitte!**