

Wie du lernst, nichts mehr persönlich zu nehmen

Jemand hat etwas gesagt oder getan, was du dir zu Herzen genommen hast? Es geht dir einfach nicht aus dem Kopf? Dann nutze die folgende Anleitung, um es loszulassen:

1. Schreibe hier als Erstes genau auf, was passiert ist. Damit holst du es schon mal aus deinem Kopf heraus:

(Beispiel: Renate hat mich heute im Büro blöd angemacht. Ich würde den ganzen Tag nur am Handy hängen, hat sie gesagt...)

2. Als nächstes beschreibe genau deine Gefühle und warum dich das Ganze so sehr verletzt oder gedanklich beschäftigt:

(Beispiel: Ich fühle mich angegriffen. Als wäre ich faul und würde meine Arbeit nicht ordentlich machen! Nur weil ich ab und zu mal auf's Handy schaue...)



Wie du lernst, nichts persönlich zu nehmen

3. Überlege dir mindestens 3 Gründe, warum der andere sich so verhalten oder so etwas gesagt haben könnte. Diese Gründe sollten NICHTS mit dir zu tun haben:

(Beispiel: Vielleicht ist Renate nur neidisch, weil ihr den ganzen Tag lang keiner schreibt... oder sie ist generell unzufrieden mit sich und der Welt und hat irgendeinen Grund gesucht, um das an mir auszulassen...)

4. Jetzt überlegst du dir, ob du aus der ganzen Sache etwas lernen kannst. Sei dabei ehrlich zu dir selbst. Ansonsten gehe direkt zu Schritt 5...

(Beispiel: Wenn ich ehrlich bin, langweilt mich meine Arbeit, so dass ich wirklich viel lieber Facebook und WhatsApp checke. Ich sollte vielleicht mal drüber nachdenken, ob mich mein Job noch erfüllt...)



