



## LEKTION 10

### **Leichtigkeit gewinnen und weniger Probleme haben:**

In dieser Woche werde ich Dir einen sehr nützlichen Umgang mit Deinen Problemen zeigen und Dir auch verraten, wie Du sie schnell und einfach lösen kannst.

Ich habe ein Prinzip für den Umgang mit Problemen und belastenden Situationen, das ich in meinem Leben konsequent befolge und das ich auch Dir ans Herz legen möchte, weil es Dein Leben sehr viel leichter und unbeschwerter machen wird.

Es lautet:

Ich löse meine Probleme so schnell wie möglich. Aber ich beschäftige mich nur dann und nur genauso lange mit einem Problem, einem Missstand oder dem Leid anderer Menschen, wie ich brauche, um das Problem zu lösen oder ganz konkret zu helfen. Danach richte ich meinen Fokus bewusst wieder auf die schönen Dinge in meinem Leben.

Ich werde Dir nun zwei wertvolle Hilfen zum Umgang mit Deinen Problemen geben:

1. Zunächst stelle ich Dir ein Ritual vor, mit dem Du sehr leicht und schnell (und vor allem auf angenehme Weise!) Deine Probleme lösen und zugleich dafür sorgen kannst, insgesamt immer weniger ungelöste Probleme in Deinem Leben zu haben, und weniger neue Probleme zu bekommen.
2. Anschließend werde ich Dir eine konkrete Strategie an die Hand geben, wie Du mit Problemen, die Du nicht sofort, oder auch überhaupt nicht, lösen kannst, so umgehen kannst dass sie Dich nicht mehr oder kaum noch belasten.





**Mein Problemlösungsritual: Wie Du Probleme schnell und einfach löst und eine Gewohnheit aufbaust, durch die Du deutlich weniger Probleme in Deinem Leben haben wirst als bisher**

Um ganz in meiner Kraft und in der Liebe sein zu können und Freude und Leichtigkeit in meinem Leben immer weiter aufzubauen, brauche ich einen freien, unbelasteten Geist. Einen Geist, der frei ist von Problemen und Sorgen. Da Probleme aber ein Bestandteil des Lebens sind, habe ich ein Prinzip für den Umgang mit meinen Problemen entwickelt und ein Ritual in meinem Alltag eingeführt, mit dem ich sie schnell und ohne viel Aufwand lösen kann.

Mein Prinzip für den Umgang mit Problemen oder auch Sorgen (um Andere), noch einmal wiederholt, lautet:

Ich beschäftige mich immer nur dann und nur genauso lange mit einem Problem oder mit meinen Sorgen, wie ich brauche, um das Problem zu lösen oder zu helfen – und dann wende ich mich wieder meinen positiven Gedanken zu.

Und damit mir das gelingt und sich meine Probleme nicht immer wieder in meine Gedanken schleichen, habe ich ein Problemlösungsritual entwickelt.

Jeden Donnerstag von 18 – 19 Uhr habe ich einen festen Termin in meinem Lieblingscafe, an dem ich mich mit genau einem Problem von mir beschäftige und es löse.

Mein Lieblingscafe deshalb, weil es dort den besten Kuchen der Stadt gibt und ich finde, wenn ich schon Probleme habe, dann spricht nichts dagegen, sie mit Stil zu lösen.

Und 18 Uhr deshalb, weil das Cafe um 19 Uhr schließt und indem ich mir genau eine Stunde dafür gebe, mein Problem zu lösen, zwingt mich, mich zu konzentrieren und Ablenkungen zu widerstehen. Und je konzentrierter ich bin, desto leichter fällt es mir, eine Lösung zu erarbeiten.

Aus dem Zeitmanagement weiß ich, dass wir immer genau so lange für eine Aufgabe brauchen, wie wir Zeit bekommen, um sie zu erledigen. Und die Praxis bestätigt mir das. Und indem ich die Frist kurz und überschaubar halte, Sorge ich dafür, dass ich durchgehend konzentriert bleiben kann und so besser lösungsorientiert denken kann. Außerdem bin ich motivierter, wenn der Zeitraum nicht allzu lange ist und nicht zuletzt lässt sich der Termin auch einfacher in meinen Alltag integrieren, wenn er relativ kurz bleibt.

Und ich habe festgestellt: Es funktioniert wunderbar. Eine Stunde reicht aus! Und ich verlasse das Cafe jedes Mal mit einer Lösung und habe damit ein Problem weniger.





Ich führe eine kleine Problem-Liste in meinem Smartphone und notiere dort jedes Problem für das ich eine Lösung finden muss, sobald es auftaucht. Ganz egal ob das Auto kaputt ist, ich ein gesundheitliches Problem lösen oder ich Schwierigkeiten mit einer Kollegin oder meinen Projektpartnern aus der Welt schaffen möchte. Das Problem, das mich am meisten belastet, wird dann beim nächsten Donnerstags-Termin gelöst. Denn so entlaste ich meinen Geist am schnellsten und am wirksamsten.

Dafür definiere ich zunächst einmal ganz genau das Problem und schreibe auf, wie die Lösung aussehen soll. Dann betrachte ich die Angelegenheit aus der Vogelperspektive, so als sei nicht ich betroffen, sondern mir völlig fremde Menschen, die ich unbeteiligt von oben betrachte. Oft sehe ich aus dieser Perspektive sofort verschiedene Wege, mit denen sich das Problem lösen lässt und erkenne auch, welcher am einfachsten und schnellsten zum Ziel führt.

Dann entwerfe ich (bei größeren Problemen) einen Schritt für Schritt Plan und setze die nötigen Schritte auch gleich um. Wenn es E-Mails zu schreiben oder etwas im Internet zu recherchieren gibt, dann tue ich das (über mein Smartphone) direkt im Cafe in dieser Stunde. Und wenn es ein persönliches Gespräch zu führen gilt, dann bereite ich mich mit Notizen auf das Gespräch vor und vereinbare den Termin.

All das lässt sich tatsächlich in einer Stunde schaffen und das Schöne ist: Wenn man diese Erfahrung einige Male gemacht hat, steigt nicht nur das eigene Selbstvertrauen enorm und das Stresslevel sinkt, weil ich weiß, dass Probleme nicht aufgeschoben werden, sondern bald für eine Lösung gesorgt wird. Es steigt auch die Konzentrationsfähigkeit und die Problemlösungskompetenz mit zunehmendem Training immer weiter und das macht innerlich immer ruhiger und zuversichtlicher.

Und das Beste ist natürlich:

Da ich meinen Donnerstagstermin sehr ernst nehme und jede Woche ein Problem in meinem Leben löse, habe ich auch immer weniger ungelöste Probleme in meinem Leben die mich belasten und habe viel mehr Energie für meine Vision, meine Träume und Wünsche und für schöne Lebensmomente.





## **So bleibst Du trotz Problemen gelassen**

Doch was, wenn wir ein Problem nicht – oder nicht sofort – lösen können?

Wir wissen es natürlich: Probleme sind ein Bestandteil des Lebens.

Deshalb ist ein wichtiger Schlüssel zu Gelassenheit und Leichtigkeit auch zu lernen, uns nicht von ihnen stören oder aus der Ruhe bringen zu lassen.

Das klingt zunächst wie ein Widerspruch zu meiner Empfehlung, Probleme immer so schnell wie möglich zu lösen. Und tatsächlich rate ich dazu, Probleme wenn möglich sofort zu lösen, damit Du sie aus dem Kopf hast. Das ist jedoch nicht immer möglich und wir sollten unsere innere Ruhe nicht davon abhängig machen, ob sie gelöst sind oder nicht.

Deshalb müssen wir auch mit Problemen, die wir NICHT sofort lösen können, so umgehen lernen, dass wir unsere Gelassenheit bewahren.

Die Lösung hierfür ist so einfach zu verstehen, wie sie schwer ist, umzusetzen – zumindest am Anfang. Sie lautet:

Setze Deine Probleme in Perspektive und in Relation zu Deinem gesamten Leben!

Oftmals blähen wir ungelöste Probleme dadurch künstlich auf, dass wir uns gedanklich viel mit ihnen beschäftigen und sie erscheinen uns dadurch viel größer als die tatsächlich sind.

Vor allem wird in dem Maße, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Probleme richten (vielleicht um über eine Lösung nachzudenken), unsere Aufmerksamkeit von den vielen Dingen abgezogen, die in unserem Leben großartig sind. Wir verlieren den Blick dafür und versteifen uns auf unsere Probleme, was sie noch bedrohlicher und belastender werden lässt.

Gehe die folgenden Schritte, um gelassen mit Problemen zu leben, die Du nicht sofort lösen kannst:

Schritt 1:

Notiere genau, welche ungelösten Probleme Du derzeit in Deinem Leben hast, die Du NICHT sofort lösen kannst (die sich also für Dein Problemlösungsritual nicht eignen). Verdränge diese Probleme nicht!





## Schritt 2:

Sieh Dir nun jedes Deiner Probleme einzeln an und setze eines nach dem anderen in Bezug zu Deinem gesamten Leben, um zu erkennen, welche Bedeutung und welchen Stellenwert es tatsächlich für Dein gesamtes Leben hat. Du relativierst auf diese Weise Dein Problem und nimmst ihm die Wichtigkeit und so auch die Macht über Dich und Dein Leben.

Lass mich Dir ganz bewusst ein recht extremes Beispiel geben:

Angenommen Du bist bankrott und verschuldet und deshalb der Verzweiflung nahe. Dann könntest Du Dir sagen:

Mein Leben ist ein voller Erfolg. Denn ich habe einen gesunden Körper, eine Familie die mich liebt und eine schöne kleine Wohnung in der ich mich wohl fühle. Ich habe die Welt gesehen und in den letzten 3 Jahrzehnten viel Geld verdient und unzählige kleine und große berufliche Erfolge erzielt. Bei einem dieser zahlreichen Versuche habe ich keinen Erfolg gehabt und deshalb für eine Zeit in meinem Leben weniger Geld zur Verfügung als zuvor. Trotzdem werde ich jeden Tag satt, habe weiter ein schönes warmes Zuhause, Menschen, die mich lieben, und ich darf weiter jeden Tag arbeiten, lachen und auf dieser Erde meine Erfahrungen machen...

Wenn Du Dein Problem wieder in einer gesunden Perspektive und Verhältnis zu Deinem restlichen Leben sehen kannst, lässt es sich gleich viel besser damit leben.

## Schritt 3:

Auch wenn Du Dein Problem jetzt (noch) nicht lösen kannst, so kannst Du dennoch JETZT etwas tun, um mit diesem Problem besser klar zu kommen.

In dem Beispiel mit der Verschuldung könntest Du z.B. einen Plan aufstellen, wie und bis wann Du Deine Schulden zurück zahlen wirst, und Du könntest Dir überlegen, wie Du die kommenden Jahre mit wenig Geld so gestaltest, dass Du Dir dennoch – auch ohne Geld – ein schönes Leben machst. Es geht hier im Wesentlichen darum, kreativ zu werden und Dir Lösungen zu überlegen, wie Du auch MIT Deinem Problem zufrieden und glücklich leben und es Dir gut gehen lassen kannst.

Dafür gibt es bei jedem nur möglichen Problem unzählige Möglichkeiten und ich bin sicher, wenn Du erst einmal Deine Kreativität fließen und den Gedanken zulässt, dass Du auch trotz Deiner Probleme ein wunderbares Leben führen kannst, werden Dir sehr viele Wege einfallen. Schreibe sie auf!





Wenn Du damit Schwierigkeiten hast, dann lies Bücher über Menschen, die trotz großer Herausforderungen oder Benachteiligungen im Leben glücklich leben und Großes geleistet haben. Solche Berichte werden nicht nur Dein eigenes Problem in die richtige Perspektive setzen und es sofort viel kleiner erscheinen lassen, sondern sie werden Dich auch dazu inspirieren, andere, vielleicht auch ungewöhnliche Wege zu gehen, um mit einem unlösbaren Problem glücklich zu leben und Dir Deine Lebensfreude auch nicht nehmen zu lassen.

Denn wenn die gewöhnlichen Wege nicht mehr weiterführen, dann ist es manchmal an der Zeit, ungewöhnliche Wege zu gehen...

Wenn Du diese Strategie umsetzt, gewinnst Du sofort Gelassenheit.

Du trainierst damit aber zusätzlich auch Deine Fähigkeit, Lösungen für schwierige Situationen zu finden und dadurch wächst Dein Selbstvertrauen, also das Vertrauen in Deine Kräfte, ganz massiv.

Das wird Dir künftig auch ganz allgemein im Leben eine größere Gelassenheit schenken und Dich neuen Problemen in Deinem Leben ruhiger und zuversichtlicher entgegentreten lassen.





### **To Dos für diese Woche:**

#### **Aufgabe 1:**

Wähle ein Problem in Deinem Leben aus, das Du jetzt lösen kannst und teste das Problemlösungsritual, indem Du auf diese Weise wie oben beschrieben Dein Problem löst.

Wenn Du mit dem Ergebnis zufrieden bist und Du das Ritual dauerhaft in Deinen Alltag einführen willst, dann lege jetzt einen wöchentlichen Termin fest und blocke ihn in Deinem Kalender.

Sehr gut eignet sich dafür eine Stunde direkt nach Feierabend, sodass Du anschließend trotzdem noch den Abend für andere Unternehmungen nutzen kannst.

#### **Aufgabe 2:**

Wähle ein Problem aus, das Dich im Moment häufig belastet und das Du nicht sofort lösen kannst.

Gehe die oben beschriebenen 3 Schritte und lass Dich überraschen, welche Leichtigkeit sich durch den neuen Umgang damit in Deinem Leben einstellen wird.

