

Beispielliste „Alternatives Verhalten“

- ♥ Die [3 Siebe des Sokrates](#) auf meine Kommunikation anwenden
- ♥ Bisherige Erkenntnisse operationalisieren und HANDELN
- ♥ Kids oder Mitarbeiter/innen nur noch unter 4 Augen kritisieren
- ♥ Anstrengende Gespräche nicht mehr zu Hause oder in meinem Büro, sondern auf einer von mir selten begangenen „Via dolorosa“ oder vor dem Office führen
- ♥ STOPP sagen lernen, wenn mich meine Freundin immer wieder nur als seelischen Müllablageplatz benutzt und mir nicht zuhört
- ♥ Leuten, die sich 3 Monate nicht gemeldet haben, nicht mehr hinterherlaufen
- ♥ In der Besprechung Brainstorming möglich machen und nicht gleich „Nein“ sagen
- ♥ Tanzen gehen!!!
- ♥ Emotionen wahrnehmen und hinschauen „Was lerne ich draus!“, bevor ich reagiere. Ist der Kollege N wirklich so anstrengend???
- ♥ Überprüfen, wo ich „ungute“ Verhaltensweisen meiner Eltern übernehmen, und ABSTELLEN!
- ♥ Überprüfen, wenn ich „Ich MUSS“ sage, ob es doch einen guten Grund für ein „Ich WILL“ gibt
- ♥ Den Keller leerräumen. Meinen Schreibtisch abends leer machen.
- ♥ Wo leiste ich zwar einen Beitrag, aber habe vergessen, an MICH zu denken?
- ♥ Wo lebe ich Routinen und langweile mich? Was könnte ich anstoßen?
- ♥ Wo passe ich mich an und könnte ohne Untergang ausbrechen?
- ♥ Gibt es noch gute Gründe für meine Beziehung? Wenn nicht, Sorge ich dafür.
- ♥ Habe ich meine echten Träume aufgegeben und welchen könnte ich noch leben?
- ♥ ...

„Was ist MIR wirklich wichtig?“

„Nutze ich meine Talente oder funktioniere ich nur noch?“

„Ich Sorge JETZT dafür, dass ich in meiner Arbeit Sinn und freudvolle Momente erlebe!“

Geben Sie sich Zeit und bleiben Sie dran, wenn etwas nicht beim 1. Mal klappt!

Feiern Sie alle Erfolge – auch die kleinsten!!

Und informieren Sie Ihr Umfeld, bevor Sie etwas verändern!!!