

Stop-doing-Liste!

Mein Tun, um zu ...

- Was in Deinem Leben tust Du nur, um irgendwann ... zu erreichen/zu bekommen?
Was tust Du gar *nicht* gerne, aber in der Hoffnung, dass dabei irgendwann etwas Gutes herauskommt?
(Du kannst die Übung in Berufsleben und Privatleben unterteilen.)
 1. Welche Aktivitäten sind das?
 2. Was ist das, was Du dadurch bekommen/erreichen willst?
 3. Welches Gefühl erhoffst Du Dir davon?
(Alles, was Du bekommen, erreichen oder haben möchtest, hat letzten Endes mit einem positiven emotionalen Zustand zu tun. Du würdest es nicht wollen, wenn Du wüsstest, dass es Dir dann elend geht. Also: Wie hoffst Du, dass Du Dich dann fühlen wirst?)

Denk daran, dass Du nur an ein lohnenswertes Ziel kommst, wenn Du schon auf der Reise glücklich bist und Du anziehst, was Du ausstrahlst.



Die Gleichung:

Harte Arbeit + Stress + Verzicht = Erfolgreich = Glücklich

funktioniert *nicht*!

Unglücklich ≠ Glücklich

- Wie könntest Du das, was Du erreichen möchtest, anders angehen?
So, dass es sich für Dich besser anfühlt?
 - Was könntest Du stattdessen tun, was Dir mehr Spaß machen würde?
 - Oder an wen könntest Du diese Aufgabe abgeben?
 - Oder wie könntest Du Deine Einstellung dazu verändern oder mehr Freude daran haben?



Love it, change it or leave it. Für Dein Tun heißt das:

- Tu, was Du liebst, und liebe, was Du tust.
 - Verändere die Aufgaben/Aktivitäten, die Du nicht liebst, so, dass Du sie lieben kannst.
 - Oder: Hör auf damit und tue etwas anders.
-
- Was sind sonst noch so Tätigkeiten, die du eigentlich nicht (mehr) machen möchtest? Die Dich nur Zeit, Energie und Kraft kosten, ohne Dir etwas zu bringen oder Dir gut zu tun?
 - Suche Dir jetzt aus Deiner Liste die Punkte aus, die Du einfach streichen kannst? Was wirst Du ab jetzt nicht mehr tun? Fang ruhig mit Punkten an, die einfach und leicht zu streichen sind – und wenn es nur ein einziger Punkt ist, ist das auch OK. Es geht vor allem einmal darum, anzufangen mit irgendetwas aufzuhören und dann nach und nach den ganzen „Mist“ zu streichen, damit Du mehr und mehr Platz für das „Richtige“ hast.