

Tipps zur Lösung eines Problems

- Versuchen Sie, Unterschiede im Verlauf wahrzunehmen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was sich verändert hat.
- Versuchen Sie, Veränderungen in Ihrem Leben durch Übergangsrituale deutlich zu markieren. Feiern Sie Geburtstage, bestandene Prüfungen, Ihre Hochzeit und Ihre Pensionierung. Gehen Sie zu Jubiläen und Begräbnissen. Nutzen Sie jede Chance, gemeinsam mit anderen Menschen vergangene Lebensphasen zu würdigen und neue Lebensphasen einzuläuten.
- Betrachten Sie sich grundsätzlich als Täter / Akteur vergangener Geschehnisse. Überschätzen Sie nicht die Einflussmöglichkeiten von Eltern, Lehrern, Mitschülern, Chefs und Kollegen, Ihrer Krankheit oder der gesellschaftlichen Verhältnisse. Sie selbst können in Ihrem Leben die Wahlmöglichkeiten erkennen und treffen.
- Bleiben Sie immer offen und flexibel: Lassen Sie sich von der Idee irritieren, Sie könnten es sich heute evtl. besser gehen lassen als damals. Gehen Sie von der Devise aus: „Meine Zukunft liegt in meiner Hand!“
- Beschreiben Sie Ihr gegenwärtiges Verhalten möglichst als Ausdruck von verschiedenen Fähigkeiten und als sinnvolle und kreative Reaktion auf gegebene Umstände. Betrachten Sie Ihr Verhalten und das anderer Menschen stets in seinem Kontext, nicht als Ausdruck gleichbleibender Eigenschaften und Defekte.
- Malen Sie sich die Zukunft detailliert aus! Falls es Ihnen derzeit schlecht geht: Vergegenwärtigen Sie sich, was Sie anders als heute tun würden, wenn es Ihnen besser ginge.