



Übung - Love it, leave it, change it

Leave it ...

- Will ich die Situation verlassen? Will ich mich aus der Sache herausziehen?
- Wie kann ich dafür sorgen, der unerwünschten Situation nicht mehr zu begegnen?
- Was wäre der Preis dafür, die Situation zu verlassen? Und bin ich bereit, den Preis zu bezahlen?
- Was sind die Risiken, wenn ich die Situation verlasse und wie könnte ich die Risiken vermeiden oder abfedern?
- Wann will ich mich herausziehen?
- Welche Schritte sind dazu notwendig?
- Bis wann will ich das umsetzen?

Love it ...

- Was würde mir fehlen, wenn ich die Situation verlassen würde?
- Wofür könnte ich hier auch dankbar sein?
- Welche guten Seiten hat die Situation?
- Was ist das Positive daran?
- Wie kann ich die Situation als Lernerfahrung nutzen und daran wachsen?
- Wie kann ich lernen, besser damit umzugehen?
- Wie kann ich lernen, die Situation weniger ernst zu nehmen?
- Wie kann ich ein Spiel daraus machen?
- Wie kann ich lernen, die Situation zu akzeptieren?
- Wie kann ich es mir erträglicher machen?

Change it ...

- Will ich etwas an der Situation verändern?
- Wenn ja, was genau will ich ändern?
- Was genau soll anders werden?
- Welche Möglichkeiten hätte ich, etwas zu ändern?
- In welcher Beziehung könnte **ich** mich ändern?
- Was will ich lernen?
- Wie genau gehe ich dazu vor?
- Bis wann will ich die Veränderung umsetzen?

Wenn Sie Lust haben, dann nehmen Sie sich doch einmal einen Zettel und schreiben alles auf, was Ihnen im Augenblick stinkt.

Und dann malen Sie hinter jedem der negativen Punkte ein kleines Symbol. Einen **Pfeil**, wenn Sie die Situation verlassen wollen. Ein **kleines Herz**, wenn Sie die Sache lieben oder wenigstens akzeptieren lernen wollen. Und einen **kleinen Hammer**, wenn Sie diese Geschichte endlich in die Hand nehmen und etwas ändern wollen.

Sie können auch zusätzlich dazu schreiben, **bis wann** Sie eine der drei Möglichkeiten umsetzen wollen:

- Bis wann wollen Sie die Situation verlassen?
- Bis wann wollen Sie die Sache akzeptieren?
- Bis wann wollen Sie etwas ändern?

Wenn Sie so eine Liste schreiben, haben Sie hinterher einen praktischen **Plan**, wie Sie mit den unerwünschten Dingen in Ihrem Leben umgehen wollen. Und dann können Sie aktiv werden, um diesen Plan in die Tat umzusetzen.