



[DEEP JOURNALING Basics]

Einmal Problem wegzaubern, bitte!

Was ist das Problem?

"I don't fix problems. I fix my thinking. Then problems fix themselves," meinte Louise Hay.

Von dieser Haltung lassen wir uns heute inspirieren!

Wähle eine Herausforderung, vor der du stehst. Schreib in ein paar kurzen Sätzen, worin das "Problem" besteht.

Großes Drama

Mach ein riesiges Drama daraus. Stell dir vor, du bist die Hauptfigur eines opulenten Films, die dieses Problem zu bewältigen hat. Schreib in dritter Person über dich und deine Situation.

Zum Beispiel so: "Sie stand vor der größten Prüfung ihres Lebens. Alles, einfach alles, schien sich gegen sie verschworen zu haben. Sogar der Himmel verdüsterte sich und schwere Gewitter fegten über das Land... und sie hatte nur diese eine, letzte Chance..."

Oder ganz anders! Spiel mit den Worten, deinem Stil, deinem Thema - lustvoll und kreativ.

Pipifax

Und jetzt das Gegenteil!

Schreib die Geschichte völlig drama-befreit in drei Sätzen - wiederum in dritter Person:

1. Satz: Du und die neutralen Fakten, ohne jegliche Übertreibung oder emotionale Aufladung

2. Satz: Wie du die Herausforderung gemeistert hast, ohne großen Aufhebens, sozusagen aus dem kleinen Finger (Pipifax eben 😊)

3.Satz: Wie es weiterging

PS: Es geht bei dieser Journaling Challenge nicht darum, deine Themen "kleinzureden" oder dir nicht zuzugestehen, dass manche Dinge in deinem Leben schwierig für dich sind; sondern darum, deinem Gehirn neue Perspektiven zu ermöglichen und positive Gefühle wachzurufen. So finden wir viel eher Lösungen, als wenn wir uns auf das "Problem" fixieren!