

Tag 5: Was jetzt!?

Mal ehrlich, wie oft

- ärgerst Du Dich über die Vergangenheit bzw. über Dinge, die in der Vergangenheit liegen / passiert sind / nicht passiert sind
- ärgerst Du Dich über Dinge, die Du getan oder gerade nicht getan hast?
- „kämpfst“ Du damit, das Dinge nicht so sind, wie sie hätten sein sollen oder wie sie geplant waren oder wie Du sie „lieber“ hättest?

Hast Du mal überlegt, wie viel Energie Du in Deinem Leben schon mit schlechter Laune über solche Sachen verplempert hast und was Du damit in Zukunft alles Gutes bewerkstelligen kannst?

Und deshalb frage Dich ab sofort immer „Was jetzt?“

Das Leben wird nicht immer „nach Plan“ laufen. Vielleicht verlierst Du mal Deine Arbeitsstelle, Dein Partner verlässt Dich – oder es passieren „im Kleinen“ die Tragödien des Alltags.

In allen Situationen, in denen ein Plan scheitert, frage Dich immer:

„Okay, was kann ich genau jetzt tun?“



Ganz egal, wie Dein Leben gerade läuft und womit Du vielleicht unzufrieden bist: Fokussiere Dich auf das, was Du beeinflussen kannst. Ändere, was Du ändern kannst.

Hör auf, Deine Gedanken und Sorgen in das zu investieren, was Du nicht ändern kannst. Du kannst nicht die ganze Welt retten, kannst nicht jedem gerecht werden, kannst nicht die Zeit zurückdrehen...

Schau immer auf das „was geht“.

Wenn Du etwas nicht ändern kannst, denke nicht mehr darüber nach. Es gibt Milliarden gute Dinge auf der Welt, die Du tun kannst. Milliarden Möglichkeiten, etwas Gutes für Dich und etwas gutes für andere zu tun. Such Dir etwas davon aus. So fokussierst Du Deine Energie auf alles, was Du ermöglichen kannst und damit auf Deinen persönlichen Lebenserfolg.

Und frage Dich in jeder Lebenssituation nicht nach:
Warum? Oder Warum ich? Oder warum nicht?

Sondern: Was jetzt!?

Denn:

1. Dein Spielraum ist vor Dir
2. Tu jeden Tag etwas Gutes für Dich und etwas Gutes für die Welt.
3. Und frage Dich immer: Was jetzt?