

Schlimmste Tendenz Umkehrung

Wir alle haben eine negative Persönlichkeitseigenschaft, die — wenn sie nicht kontrolliert wird — unser eigenes Leben sowie das Leben der Menschen zerstört, die wir am meisten lieben. Für eine bessere Beziehung musst Du der Meister Deiner schlimmsten Impulse sein. Du bist dein härtester Feind. Aber du bist auch dein stärkster Verbündeter.

Meistere dich selbst. Verwandle das Schlechte in Gutes.

Was ist meine schlimmste Eigenschaft / Verhaltensweise / Verhaltensmuster?

Was fühle ich zu viel oder zu wenig, wenn das passiert?

Woran hindern mich diese Emotionen, das zu tun, was ich tun sollte?

Was sollte ich stattdessen tun, wenn mein schlichtstes Verhaltensmuster auftaucht?

Beeinflusst dies andere Bereiche meines Lebens? Meine Freunde, Familie und Karriere?

Wie trainiere ich mich, dieses Verhalten zu überwinden? Was ist mein nächster Schritt?

Schlimmste Tendenz Umkehrung

Wir alle haben eine negative Persönlichkeitseigenschaft, die — wenn sie nicht kontrolliert wird — unser eigenes Leben sowie das Leben der Menschen zerstört, die wir am meisten lieben. Für eine bessere Beziehung musst Du der Meister Deiner schlimmsten Impulse sein. Du bist dein härtester Feind. Aber du bist auch dein stärkster Verbündeter.

Meistere dich selbst. Verwandle das Schlechte in Gutes.

Was ist meine schlimmste Eigenschaft / Verhaltensweise / Verhaltensmuster?

Ich werde leicht genervt und verliere zu schnell die Beherrschung. Ich denke nicht nach, bevor ich spreche und reagiere auf meinen ersten Wutimpuls. Ich werde oft laut und erschrecke / frustriere meine Ex. Ich erzeuge Konfrontationen, die vermieden werden könnten.

Was fühle ich zu viel oder zu wenig, wenn das passiert?

Ich fühle mich ungeduldig. Als müsste ich auf die Situation reagieren, bevor sie mich kontrolliert. Ich fühle zu viel Druck und zu wenig Bestätigung, dass es OK ist, zuerst zu verarbeiten, was los ist. Ich fühle mich nicht sicher genug, um eine Situation passiv einzuschätzen.

Woran hindern mich diese Emotionen, das zu tun, was ich tun sollte?

Ich mache keine mentale Pause. Wenn ich in eine Meinungsverschiedenheit gerate, eskaliere ich zu schnell. Ich gehe in die Defensive/offensive. Ich sollte zuerst zuhören und analysieren, wie mich meine Wut fühlen lässt. Ich hindere mich daran, meine Frustration ohne Aggression auszudrücken.

Was sollte ich stattdessen tun, wenn mein schlichtstes Verhaltensmuster auftaucht?

Sag: "Ich brauche etwas Zeit, darüber nachzudenken. Ich möchte sichergehen, dass ich verstehe, wie ich darüber fühle. Kannst du mir 10 Minuten geben?" ... Oder sagen "Kannst du mir etwas Zeit zum Nachdenken geben? Ich gehe spazieren, hole Luft und denke darüber nach"

Beeinflusst dies andere Bereiche meines Lebens? Meine Freunde, Familie und Karriere?

Meine Wut ist, wie mich jeder sieht, nicht nur meine Ex. Ich bin wütend auf alle. Wenn ich nicht einmal bei einem durchschnittlichen Menschen ruhig bleiben kann, wie könnte ich jemals bei jemandem ruhig bleiben, der starke Emotionen in mir auslöst?! Meine Wut hält die Leute auch auf Abstand

Wie trainiere ich mich, dieses Verhalten zu überwinden? Was ist mein nächster Schritt?

Ein Buch über Wutbewältigung lesen. Am Ende des Tages meine Emotionen aufschreiben, um darüber nachzudenken. Mich bei der nächsten Konfrontation zwingen zu sagen "Ich weiß nicht, wie ich darauf jetzt antworten soll. Bitte gib mir etwas Zeit."