

## Und weiter geht deine Challenge-Reise

Im heutigen Videoimpuls erweitern wir deinen Horizont rund um deinen Frust und dein Problem nochmal. Herzlich willkommen zu Teil 2 der "Schluss mit frustig: Setz die Segel Woche"

Im Folgenden habe ich noch einmal die wichtigsten Informationen für dich zusammengefasst:

Du hast im Video erfahren, dass es nur eine Expertin für dich und dein Leben gibt. **DICH SELBST!**

Und weil mein Lieblingsspruch es so schön auf den Punkt bringt, packe ich ihn dir nur allzu gerne auch nochmal hier ins Logbuch:

*"Du bist nicht auf der Welt,  
um so zu sein,  
wie andere dich gerne hätten."*



Die **3 Schlüssel**, die meiner Meinung nach, **zu deinem starken Selbst** beitragen und so zu mehr **Lebensfreude, Erfolg** und **Erfüllung** führen sind ...

- **Gute Selbstkenntnis**
- **Liebevolle Selbstkommunikation und**
- **Gelebte Selbstwirksamkeit**



Das Besondere eines guten Coachings:

Als **Rainbow-Coachin** habe ich zwar **keine Lösung (von der Stange)**, aber ich liebe es zusammen mit dir dein **Problem zu bewundern**. Die **Lösung trägst du immer schon in dir** und wir können **gemeinsam** einen **Weg entwickeln**, der **ideal zu dir, deinem Problem** und "**deiner inneren Mannschaft**" passt.

Nicht vergessen:

**Dein Problem ist gar nicht das Problem.  
Sondern wie du über dich selbst  
und die Situation denkst, ist das Problem.**



## Meine 3 Tipps zu einem besseren Umgang mit deinem Problem:

- 1.) Glaub nicht alles, was du denkst.
- 2.) Heiße alles willkommen, was in dir ist und gehe in den Dialog.
- 3.) Mache deine innere Mannschaft zu deinen besten Unterstützern beim Lösen deines Problems.



Solltest du zum Inhalt des Impulsvideos oder der Tagesaufgabe noch Fragen haben, dann stelle sie gerne in den entsprechenden **Frage-Post zu Teil 2** in die Facebook-Gruppe. Dann kann ich sie für dich und die anderen im **Facebook-Live am Donnerstag** beantworten.

Jetzt wünsche ich dir viel Erfolg und neue Erkenntnisse mit der Tagesaufgaben aus Teil 2.

Ahoi, und regenbogenbunte Grüße,  
deine



## Aufgabe 1

### Wie denkst du im Kontext von deinem Problem über dich selbst und die Situation?

Gehe wie im Video beschrieben vor. Finde als Erstes heraus, was und wie du im Kontext deines ganz persönlichen Problems über dich und die Situation denkst.

Wo denkst du so etwas wie: "Ich bin zu...", "Ich kann nicht..." , "Das ist zu..." oder "Solange x nicht ..., kann ich nicht..."? Wo denkst du in Zusammenhang mit deiner Frustsituation (oder dem Bereich deines Lebens, in dem es aktuell am meisten klemmt oder schmerzt) einschränkend über dich selbst oder deine Möglichkeiten? Versetz dich gedanklich in dein Problem, hör in dich hinein und dann notiere einfach deine Gedanken.

**Platz für deine Notizen:**



## Aufgabe 2

**Und jetzt lass uns herausfinden, welche neuen oder anderen Gedanken, dich mehr in deine Kraft bringen würden.**

Wenn du das Video angeschaut hast, weißt du jetzt, dass diese "inneren Meutereien" mit vielen Phänomenen einhergehen. Wenn du in deiner "üblichen Gedankensuppe" weiter vor dich hin köchelst, wird das sicher nicht zur Lösung beitragen. Im Gegenteil, auf Dauer können Frust und Unzufriedenheit dich sogar krank machen. Ich weiß, wovon ich rede, denn ich habe es am eigenen Leib mit erlebt.

Darum lade ich dich dazu einem Experiment ein. Sammle Ideen dazu, wie du die auf der vorigen Seite notierten Gedanken positiv verändern könntest. Was könntest du stattdessen an neuen Gedanken entwickeln? Vielleicht legst du dir deine Lieblingsmucke auf und dann leg los und bring frischen Wind in deine Gedanken.

***Platz für deine Ideen:***

