

Checkliste bei Mutlosigkeit

1. Sorgen Sie für die Basics

- habe ich genug geschlafen?
- wann habe ich das letzte Mal gegessen?
- habe ich ausreichend getrunken?
- habe ich Alkohol getrunken, oder Drogen eingenommen?
-> Diese Substanzen können Mutlosigkeit verstärken, daher weglassen



2. Überprüfen Sie Ihre sozialen Kontakte

- hatte ich in letzter Zeit Kontakt zu Freunden, die mich bestärken und aufmuntern?
-> Mehr davon. Wen könnten Sie demnächst anrufen oder anschreiben?
- habe ich mit Menschen zu tun, die mich kritisieren oder denen gegenüber ich mich unterlegen fühle?
-> So gut es geht meiden oder innerlich distanzieren
- hat etwas, das gesprochen wurde, mich mutlos gemacht?
-> Denken Sie daran, dass die dadurch ausgelösten Erinnerungen alte Geschichten sind. Heute haben Sie mehr Lebenserfahrung und Kompetenzen

3. Korrigieren Sie Ihre Denkfehler

- Habe ich Angst, dass etwas Schlimmes passieren könnte?
-> Machen Sie sich deutlich, was im schlimmsten Fall passieren könnte und wie wahrscheinlich dieser worst case eintritt)
- Mache ich mir Gedanken darüber, was in zehn oder zwanzig Jahren sein könnte?
-> Schauen Sie nicht zu weit in die Zukunft. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf den nächsten Schritt

Sehe ich häufig alles schwarz und habe das Gefühl, ich bekomme überhaupt nichts auf die Reihe?

-> *Machen Sie sich klar, was in Ihrem Leben gut läuft und was Sie alles bewältigen*

Vergleiche ich mich oft mit anderen, die besser sind als ich?

-> *Prüfen Sie, ob dieser Vergleich fair ist. Sie können sich nicht mit jemandem vergleichen, der schon zehn Jahre im Geschäft ist und andere Ausgangsbedingungen hat, während Sie vielleicht gerade erst beginnen*

4. Kommen Sie ins Tun

Was liegt mir gerade am meisten im Magen?

-> *Identifizieren Sie Ihren Hauptstressfaktor*

Was kann ich heute noch tun, um die belastende Situation ein kleines bisschen zu verbessern?

-> *Planen Sie den ersten kleinen Schritt und führen Sie ihn aus*

Was genau macht mich unzufrieden? Wo würde ich stattdessen gerne sein?

-> *Überlegen Sie, welche Etappenziele Sie erreichen müssten, um dorthin zu kommen. Planen Sie dann Ihre Schritte und tragen Termine dafür in den Kalender ein*

Wo könnte ich Ordnung schaffen? Zum Beispiel in Beziehungen, im Haushalt, auf dem Schreibtisch

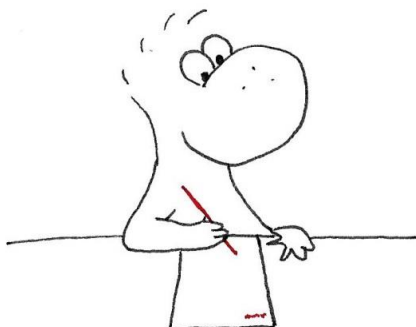
-> *Ordnung im Außen führt oft auch zu Ordnung im Kopf*

Wem kann ich heute nützlich sein oder eine Freude machen?

-> *Kaum etwas hilft mehr gegen Mutlosigkeit, als anderen etwas Gutes zu tun*

Wofür bewundert man mich, worauf kann ich stolz sein?

-> *Schreiben Sie Ihre Stärken auf. Holen Sie sich dabei auch Feedback von guten Freunden*



Und denken Sie immer daran: Sie haben schon ganz andere Situationen gemeistert!