



LESSON 20 LÖSE DEINE PROBLEME ÜBUNG - DIE PROBLEMLÖSUNGSFORMEL

Das Wort Krise besteht im chinesisches aus 2 Zeichen.

Das erste Zeichen bedeutet Gefahr, das zweite Zeichen bedeutet Chance.

危机

wei = Gefahr, Krise

ji = Chance

Ich möchte dich heute unterstützen, deine Probleme als Chance für Wachstum, als Geschenk zu sehen.

Es geht darum, eine neue Perspektive einzunehmen, von der Problemidentifikation in das Lösungsbewusstsein zu kommen.

Jeder Mensch trägt die Antworten in sich. Sie sind nur oft so überlagert von Gedanken, Ängsten, Selbstzweifeln, dass wir sie gar nicht sehen können.

In den vorherigen Modulen haben wir Schicht für Schicht deine Ängste, Zweifel, negativen Glaubenssätze abgetragen, sodass du heute deine Wahrheit immer mehr erkennen und die Lösung für deine Probleme finden kannst.



LESSON 20

LÖSE DEINE PROBLEME

ÜBUNG – DIE PROBLEMLÖSUNGSFORMEL

Die **Problemlösungsformel** ist eine praktische Anleitung, wie du deine Probleme lösen kannst.

1. Problem erkennen

Finde heraus, was genau dein Problem ist.

Was ist das Problem, das du lösen möchtest?

Was möchtest du nicht mehr in deinem Leben?

Wie lange hast du das Problem schon?

Wie beeinflusst das Problem dein Leben, dein Wohlbefinden?

2. Wunschergebnis festlegen

Finde heraus, was dein Wunschergebnis ist, wenn das Problem gelöst ist.

Wo willst du hin?

Wer bist du, wenn dein Problem gelöst ist?

Wie fühlst du dich, wenn das Problem gelöst ist?

3. Problem analysieren

Stelle dir vor, dass dein Problem bereits gelöst ist und frage dich:

Was musstest du tun, damit es zu diesem Problem gekommen ist?

Wie musstest du dich verhalten, um genau dieses Problem zu haben?

Was sind deine Top-Tipps, um genau in dieses Problem zu schlittern?

Welchen Vorteil hattest du bis jetzt von deinem Problem?

Was musstest du dadurch bis jetzt nicht tun?

Welche Entscheidungen musstest du dadurch nicht treffen?

4. Lösungen finden

Finde aus der Perspektive deines Future Selfs so viele kreative Lösungen wie möglich.

Lass dein zukünftiges Ich dein Ratgeber sein.

Was müsstest du tun, um dich anders zu verhalten?

Was wäre deine Anleitung, deine Top-Tipps, damit das Problem erst gar nicht entsteht?

5. Die nächsten Schritte festlegen

Gehe alle Lösungen durch und wähle die aus, die für dich aktuell umsetzbar sind.

