

## Probleme im Kopfstand lösen 😊

Diese kleine Übung nützt oft sehr gut und schnell, wenn man sich zum x-ten Mal über eine Situation aufgeregt hat und kurz vor dem Verzweifeln ist, weil man immer wieder in der gleichen Situation landet. Also los geht's diesem Mal in den „Kopfstand“:

**1. Schritt:** Nimm ein Blatt Papier und beschreibe Deine derzeitige Situation in max. 3 Sätzen

*(z.B. mein Mann lässt mich komplett mit allen Arbeiten mit den Kindern allein. Er hält seine vereinbarten Verpflichtungen mit den Kindern nicht ein und sitzt dann jeden Abend mit dem Laptop auf dem Sofa)*

---

**2. Schritt:** Überlege und benenne ein Ziel, das Du erreichen willst, damit sich Deine derzeitige Situation verbessert oder gelindert wird. Formuliere dieses Ziel in einem Satz, wie bei einer Überschrift eines Buches oder Film *(z.B. Ich wünsche mir, dass mein Mann mich Zuhause unterstützt und die Termine mit den Kindern einhält)*

---

**3. Schritt:** Erstell jetzt eine Liste: Was könntest Du tun, dass Du dieses Ziel auf keinen Fall erreichst oder das Problem noch deutlich schlimmer wird.

Ja, Du habst richtig gelesen ... es geht um Vorschläge, wie alles nur noch schlimmer wird ...schreib so viele Vorschläge wie möglich auf, die Dir einfallen – lasse Dir dazu 10 Minuten Zeit

- (z.B. alles selber machen, rumjammern ....)

-  
-  
-  
-  
-  
-  
-

(Wenn der Platz nicht reicht, dann gerne noch ein Blatt mit dazu nehmen)

**4. Schritt:** Jetzt mach den Kopfstand! Nein, nicht persönlich, sondern in Gedanken und Worten. Dazu nimmst Du die im dritten Schritt gesammelten Vorschläge und stellst diese auf den Kopf. Du drehst also die Argumente um und suchst Dir anschließend das raus, was Dir wichtig erscheint um Deine Situation zu verändern (z.B. *ihn in einem ruhigen Augenblick zur Rede stellen und ganz konkret werden, seine Aufgaben mehr übernehme, neue Aufgabenverteilung gemeinsam planen...*)

Barbara Cada

Praxis für ein starkes ICH

Wenn Du zusätzliche Unterstützung bei der  
Umsetzung Deiner Lösungsschritte brauchst  
dann melde Dich:

Tel: 089- 231 44 943 oder

Mail: [info@barbara-cada.de](mailto:info@barbara-cada.de)

Oder buche online einen kostenlosen Kennenlerntermin unter

[Barbara-cada.de](http://Barbara-cada.de)