

Die Vogelperspektive

Das ist eine gute Möglichkeit, dir die Unstimmigkeiten in deinem Leben bewusst zu machen:

Beobachte dich selbst mal aus der Vogelperspektive. Das kannst du in jeder Situation machen: wenn du in deinem Büro sitzt, wenn du mit anderen Menschen zusammen bist, wenn du unter der Dusche stehst, wenn du in der Bahn sitzt etc. Du kannst auch am Ende eines Tages deinen Tag nochmal aus dieser Perspektive Revue passieren lassen.

Stell dir vor, du bist ein Vogel oder ein anderes Wesen, das vollkommen neutral von oben auf dich als Person schaut.

Wenn du lernst, dich selbst objektiv zu beobachten, werden dir Unstimmigkeiten viel schneller bewusst und du erkennst sie als Quelle deiner Unzufriedenheit.