

Wenn ich wirklich will, kann ich ...

Eher nebenbei habe ich das Buch „Ich kann, wenn ich will“ gekauft und es mit einigen anderen Neuerwerbungen ins Regal gestellt. Irgendwann zog ich es aus dem Regal und begann zu lesen. Es war unterhaltsam und aufrüttelnd.

Die Autoren beschreiben 20 Denkfehler, die unser Leben einschränken. Darunter finden sich solche wie

„Mach keine Fehler“

„Versuche, überall gut zu sein oder zu so, als wüsstest du alles“

„Geh auf Nummer sicher! Riskiere nichts!“

„Von einzelnen Aussagen und Handlungen kannst du auf den ganzen Menschen schließen“

„Hohe Leistungsfähigkeit ist wichtig, um ein erfülltes Leben zu führen“

Es ist ein Buch, das sich schnell und einfach liest. Der wahre Gewinn erschließt sich jedoch erst, wenn die Tipps und Tricks auch umgesetzt werden. Die Autoren empfehlen ein Notizbuch anzulegen und darin Punkte festzuhalten, die einem im Alltag auffallen. Alleine durch die „Buchführung“ erhalten wir wertvolle Hinweise auf unsere Gedanken und unser Verhalten.

Mein Notizbuch ist bereits angelegt und es finden sich schon einige Eintragungen darin. Jetzt geht es ums durchhalten und weiterführen der Notizen.

Wie decken Sie hinderliche Denkfehler auf?

In welchen Situationen haben Sie erfolgreiche Änderungen

herbei geführt?