

NOCH UNGEWOHNT IST NICHT ZU SCHWER

Neu ist übbar. Tür auf statt dicht.

Dein Kopf hat einen kleinen Hang zur Dramatik. Kaum fühlt sich etwas neu, unsicher oder ungeübt an, ruft er schnell: „Das ist zu schwer.“
Manchmal stimmt das. Oft meint dein Kopf aber eigentlich etwas anderes:

„Das ist noch ungewohnt.“

„Das ist zu schwer.“
= zu endgültig

„Das ist noch ungewohnt.“
= übbar



Genau diese Tür brauchst du, wenn du etwas Neues beginnst, eine Grenze setzt, ein schwieriges Gespräch führst oder eine neue Routine aufbaust.

BEISPIELE – WAS SICH ANFANGS SCHWER ANFÜHLEN KANN

- eine Grenze setzen
- ein schwieriges Gespräch führen
- eine Aufgabe beginnen
- sichtbar werden
- Nein sagen
- um Hilfe bitten
- eine neue Routine starten

Noch ungewohnt ist nicht falsch. Nur noch nicht oft genug geübt.



Zu schwer
klingt endgültig.
macht dicht.



Ungewohnt
klingt übbar.
lässt eine Tür offen.

PROBIERE DAS AUS:

- 1 Das fühlt sich gerade schwer an: _____
- 2 Vielleicht ist daran noch ungewohnt: _____
- 3 Ich mache es vertrauter durch diesen kleinen Schritt: _____



MERKE:
Du musst nicht sofort souverän sein.
Du darfst etwas erst kennenlernen.



WARUM DAS GUT TUT:

- Wenn du etwas als „zu schwer“ bewertest, geht dein System schnell in Rückzug.
- Wenn du es als „noch ungewohnt“ einordnest, entsteht mehr Spielraum.
- Du musst nicht sofort souverän sein. Du darfst etwas erst kennenlernen.
- Das nimmt Druck aus dem Anfang.
- Der Anfang ist oft der Punkt, an dem dein Kopf am lautesten meckert.

Ungewohnt ist nicht falsch. Ungewohnt ist nur noch nicht oft genug geübt.

PASST BESONDERS GUT BEI:



wenn du Druck verspürst



wenn du negative Gedanken hast



wenn du Aufgaben aufschiebst



wenn du nicht in den Flow kommst



vor einem Meeting



wenn du dich sammeln musst

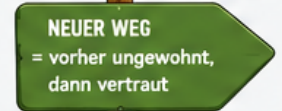
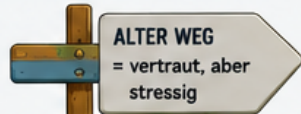
MERKSATZ:

Vielleicht bist du nicht schlecht darin.
Vielleicht bist du nur früh dran.



GUT ZU WISSEN:

Dein Kopf hält am Bekannten fest, weil es vertraut ist – nicht, weil es immer gut für dich ist.
Gib ihm neue, kleine Erfahrungen.
So baut sich ein neuer, leichter Weg.



QUELLE / BEZUG: Adaptiert aus einer Videoquelle mit dem Leitsatz „Stop calling things too hard. Start calling them unfamiliar.“
Für dieses Buch als Reframing-Übung rund um Neues, Ungewohntes und Übung umformuliert.