



**HAVASS**  
Academy & Coaching

## TAG 17

***"Das Leben besteht zu 10 % aus dem, was Ihnen passiert, und zu 90 % daraus, wie Sie darauf reagieren." Charles R. Swindoll.***

### ***Hast du von der 90-10-Regel gehört?***

Nach dieser Regel bestehen nur 10% unseres Lebens aus Ereignissen, die uns passieren. Der Hauptfaktor, der unser Leben ausmacht, sind die Reaktionen, die wir auf das geben, was mit uns passiert. Was ein Ereignis bedauerndswert macht, ist, dass wir es mit Mitleid betrachten, was eine Situation erstaunlich macht, ist, dass wir darüber erstaunt sind. Kurz gesagt, die Emotionen, die wir einem Ereignis oder einer Situation zuschreiben, entscheiden.

### ***Wie würde dein ideales ICH auf das reagieren, was mit dir passiert ist?***

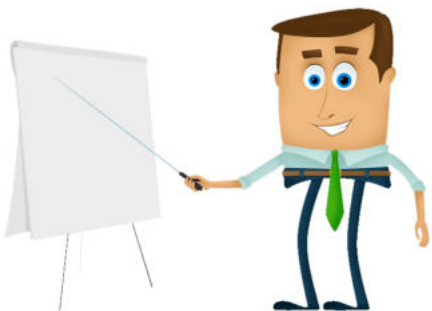
Würde er Angst haben, sich zu blamieren, wenn es plötzlich regnet, und er keinen Regenschirm mitgenommen hat? Oder würde er den Regen genießen? Wäre er angespannt oder wütend, wenn er kritisiert werden würde? Oder würde er einfach darüber lachen, weil er so selbstbewusst ist? Würde er nervös werden und weglaufen, wenn er auf ein unerwartetes Problem stößt? Oder würde er versuchen, ruhig zu bleiben und es zu lösen?

Wenn sein Chef ihm sagen würde, er solle den Kunden anrufen, würde er zögern und versuchen, die Arbeit an jemand anderen zu übergabe? Oder würde er den Kunden anrufen und sich daran erinnern, dass alles gut gehen wird? Frage dich folgendes, bei den Ereignissen, die dir heute passiert sind, und in den Situationen, mit denen du konfrontiert wirst:



"Wenn ich mein Ideal wäre, wie würde ich darauf reagieren?"

Du must nicht genau die gleichen Reaktionen geben, niemand erwartet von dir, dass du gute Leistungen erbringst. Sei nicht zu hart mit dir selbst! Tu einfach dein Bestes. Vergiss am Ende des Tages nicht, deine Erfahrungen auf das Arbeitsblatt zu schreiben. Bis morgen!



### **Aufgaben:**

- Versuche 24 Stunden lang, ähnlich wie dein ideales ich auf Ereignisse und Situationen zu reagieren. Notiere deine Erfahrungen auf dem Arbeitsblatt.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.

