

UCOPE - Das Werkzeug zur Selbstreflektion

In vielen Fällen ist unser logisches Denken sehr praktisch. Wenn wir vor uns einen unordentlichen Kleiderschrank haben, den wir gerne aufgeräumter haben möchten, dann hilft es sich zuerst zu überlegen, wo man denn welche Sachen haben will. Pullover dahin. Mäntel dort. Weiße T-Shirts vielleicht zusammen?

Wenn wir ungesunde und nicht hilfreiche Gewohnheiten ablegen wollen, dann hilft uns ebenfalls ein System. Unsere Intuition unterstützt uns, nicht zu oft rückfällig zu werden (es wird immer mal wieder Rückschritte geben, das ist völlig normal - also bitte liebevoll mit sich selbst sein).

Dieses Blatt zeigt ein Beispiel. Jemand möchte sich hier das Lügen abgewöhnen. Jeder dieser Schritte braucht Aufmerksamkeit. Es geht nicht nur um das Ausfüllen, sondern auch um das wirkliche Einspüren. Was heißt das? Wir haben mittlerweile gelernt, wie wir die Vergangenheit aufräumen können. Das braucht es hier vielleicht. Nachdem das geschehen ist, bleiben wir im JETZT. Wir sind aufmerksam wie sich unser Tag entwickelt und wenn wir merken, wir fallen in alte Gewohnheiten zurück, dann ändern wir das. Tag für Tag mehr.

Understand (Verstehen) Clean (Aufräumen) Order (Planen) Prepare (Vorbereiten) Enjoy (Genießen)
UCOPE steht für You (Abkürzung U) cope (.en). Also: Du bewältigst es! (.de)

UNDERSTAND

Ich sage so oft nicht die Wahrheit, weil ich keine andere Möglichkeit sehe mich zu schützen. Das ist ein richtiger Automatismus geworden.



CLEAN

Woher kommt meine Angst die Wahrheit zu sagen? Was waren meine Erfahrungen in der Kindheit? Sind sie jetzt noch relevant? Braucht es ein update? Wovor habe ich Angst?



ORDER

Ich möchte in Zukunft wahrer sprechen und mich mitteilen. Ich bin bereit eventuell Beziehungen zu verlieren. Ich wünsche mir ein offeneres und freieres Leben.



PREPARE

ich werde meinen Liebsten erzählen, was ich mir vorgenommen habe und werde - wenn ich mich beim lügen ertappe - mich bemühen das rückgängig zu machen.



ENJOY

ich erfreue mich an den Momenten an denen ich schon die Wahrheit sage. Ich merke wie mein Leben leichter wird und erkenne, dass ich andere Möglichkeiten habe, mich zu schützen. Ich kann Nein sagen.

