

Das Armband



„Sich zu beklagen, ist wie schlechter Atem. Wir bemerken ihn, wenn er aus dem Mund eines anderen kommt aber wir bemerken ihn nicht, wenn er aus unserem eigenen Mund kommt.“ - Will Bowen

Anleitung

Die Regeln für den Umgang mit dem Armband sind sehr einfach.

1. Beginnen Sie damit, dass Sie das Armband an einem Handgelenk tragen.
2. Sobald Sie sich dabei ertappen, dass Sie sich beklagen, sich beschweren, jammern, tratschen oder kritisieren, streifen Sie das Armband über das andere Handgelenk.
3. Es zählt nur das, was ausgesprochen wird. Was gedacht wird bleibt unberücksichtigt. Allerdings werden Sie feststellen, wie im Zuge dieses Prozesses auch Ihr Denken positiver wird.
4. Wenn Sie hören, wie eine andere Person, die ein solches Armband trägt, sich beklagt, können Sie sie darauf aufmerksam machen, dass sie nun das Armband über das andere Handgelenk streifen muss. In diesem Fall müssen Sie jedoch zuerst einen Wechsel vornehmen! Denn Sie beschweren sich über die Beschwerde...

Das Ziel ist, das Armband 21 Tage in Folge am gleichen Handgelenk zu tragen. Im Durchschnitt dauert es vier bis acht Monate, bis man es auf 21 Tage in Folge bringt. Und zu Beginn ist es nicht selten, dass man das Armband 40 Mal oder öfter am Tag wechselt.

Halten Sie durch. Es lohnt sich! Und Sie werden merken, dass sich im Verlauf dieses Prozesses nicht nur Ihre gesprochenen sondern auch Ihre gedanklichen Klagen und Beschwerden mehr und mehr verflüchtigen. Und in dem Maße in dem Sie sich nicht mehr auf Probleme konzentrieren, werden Sie feststellen, dass Sie sich besser fühlen, mehr bewirken und anderen Menschen positiver erscheinen.

Natürlich können Sie das Armband nicht nur gegen beklagen, beschweren, jammern, tratschen oder kritisieren verwenden. Jedes gewohnheitsmäßige Verhalten, das Sie verändern möchten ist geeignet. Egal ob es bestimmtes Wort gibt, wie z.B. das „Ähh“, das Sie nicht mehr verwenden wollen oder Sätze, wie „Ich bin nicht verantwortlich.“ oder Handlungen, wie zum Beispiel „Heute habe ich keine 2 Komplimente gemacht.“ oder das „Naseboren“.

Variante mit mehreren Farben

Wenn es Ihnen schwer fällt sich 21Tage lang daran zu erinnern, wann Sie das letzte Mal das Armband gewechselt haben, arbeiten Sie am besten mit verschiedenen Armbändern, zum Beispiel: Woche 1 - ein rotes, Woche 2 - ein gelbes und Woche 3 – ein grünes Armband.

Viel Erfolg!