

PAMELA  
*klein*



HEUTE SCHON AUS DEM

*Rahmen*  
GEFALLEN?



# Ahallo,

Jeder und jede von uns kennt diese Situation, in der einem partout nichts Brauchbares einfallen will.

Sich in ein Problem zu verbeißen, nützt wenig. Häufig ist sogar das Gegenteil der Fall: Je intensiver wir nach der richtigen Idee suchen, desto weniger fällt uns ein.

Hier ist es sehr hilfreich, sich innerlich aus dem Geschehen zurückzuziehen, sich emotional zu distanzieren und neutral zu agieren. Denn manchmal brauchen wir genügend Weitblick, um auf kreative Ideen zu kommen.

Abstand ist das Zauberwort.

Dabei kann es helfen, sich in andere Rollen hineinzusetzen und durch „fremde“ Augen die Situation zu beleuchten.

Wenn wir sie aus einer anderen Perspektive betrachten, erscheint sie in einem anderen Licht. Auf der nächsten Seite teile ich mit dir meine Lieblings-Übung, die dir helfen kann auf Lösungen zu kommen, an die du jetzt noch gar nicht denkst!



Probier sie doch gleich mal aus!  
Deine

*Pamela*

[www.pamela-klein.com](http://www.pamela-klein.com)

# MENTOREN TREFFEN



## DIESE ÜBUNG KANNST DU FÜR VERSCHIEDENE PROBLEMSTELLUNGEN EINSETZEN

1

### DER BESTE ORT

Stell dir einen Ort mit einem Tisch vor, an dem du dich mit deinen Mentoren triffst. Dies kann z.B. am Strand, im Park, im Garten oder an einem Ort deiner Wahl sein.

2

### MENTOREN WÄHLEN

Wähle bis zu 3 Mentoren. Das können Menschen sein, deren Ratschlag dir wichtig ist oder beeindruckende Persönlichkeiten, Vorbilder oder Idole.

3

### AN DEN TISCH

Diese Mentoren sitzen mit dir gemeinsam am Tisch - eine weise Runde sozusagen! Nacheinander assoziiert du dich mit jedem Mentor und schaust durch dessen Augen. Du siehst dich selbst gegenüber sitzen und gibst dir durch die Augen des Mentors selbst Ratschläge zu deinem Anliegen.

4

### META-POSITION EINNEHMEN

Jetzt gehst du in eine Meta-Position, in dem du dich auf einen Ast oder eine Wolke über dem Tisch setzt und schaust dir die Situation von oben an.

5

### ERGEBNIS

Gibt es einen tieferen Sinn aller Ratschläge gemeinsam?  
Wie ist es, wenn du jetzt an dein Thema denkst? Welche Lösungsvorschläge deiner Mentoren gefallen dir und möchtest du verwirklichen?



# DU MÖCHTEST MEHR?

Leben ist Veränderung. Immer. Oft ist es gar nicht so einfach, sich an neue Situationen anzupassen, egal ob sie aus dir heraus oder im Außen entstanden.

Reframing ist dabei ein genialer Trick. Wenn du in allem, was dir widerfährt, einen ermutigenden Sinn findest, wirst du dein Leben hervorragend meistern können. Hierbei ist es völlig egal, ob die Ereignisse nun positiv oder negativ waren. Aus Allem kannst du wachsen.

Du wünschst dir mehr Unterstützung?

Ich biete dir die objektive Sicht von Außen und helfe dir, den besten Rahmen für deine Situation zu finden, so dass du die Erfahrung in etwas verwandeln kannst, das für dich positiv ist.

Mach jetzt den nächsten Schritt

LASS UNS IN  
VERBINDUNG BLEIBEN



[www.pamela-klein.com](http://www.pamela-klein.com)

