

**Betreff:** So gehen Sie konstruktiv mit Ihren Sorgen um

**Von:** simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

**Datum:** Mon, 3 Nov 2008 10:01:48 +0100 (CET)

**An:** mwimmer@promain-software.de



## So gehen Sie konstruktiv mit Ihren Sorgen um



Lieber Herr Wimmer,

jeder Mensch macht sich Sorgen. Doch worum müssen Sie sich wirklich Sorgen machen und worum nicht? Lesen Sie in diesem E-Brief, wie Sie sich von unnützem Grübeln befreien und gut mit berechtigten Ängsten umgehen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*



## Älter werden



**Sorge:** „Ich mag gar nicht daran denken, dass ich bald 50 (40, 60 ...) werde. Es gibt so vieles im Leben, was ich versäumt habe.“

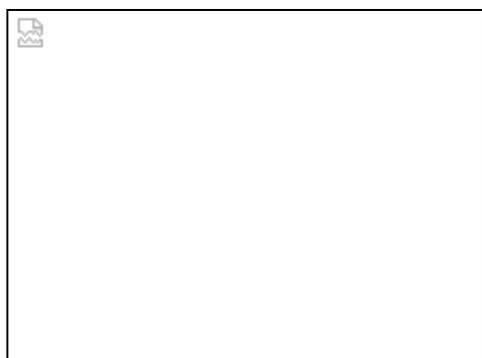
**simplify-Strategie:** Setzen Sie Ihr Bedauern um in positive Motivation für Ihren nächsten Lebensabschnitt. So mancher ungelebte Traum lässt sich auch in der zweiten Lebenshälfte verwirklichen. Viele Menschen beginnen beispielsweise noch im

Ruhestand mit einem Studium oder gönnen sich die Reisen, die früher nie möglich waren. Suchen Sie für Träume, für die es „zu spät“ ist, andere Formen der Verwirklichung.

*Beispiel:* Wenn Sie selbst keine Kinder haben, können Sie für Kinder in Ihrem näheren Umfeld zur Ersatztante oder zum heiß geliebten Nennopa werden.



## Jetzt GRATIS



### Anzeige

250 Visitenkarten + 140 passende Adressaufkleber! Wählen Sie aus vielen Vorlagen Ihren Favoriten und gestalten Sie Ihre ganz persönlichen Visitenkarten GRATIS. Als Bonus erhalten Sie 140 passende Adressaufkleber GRATIS dazu! Bestellen Sie jetzt Ihr ganz persönliches Doppelpack und zahlen Sie nur die Versandkosten!



## Gewicht

**Sorge:** „Nie werde ich es schaffen, meine überflüssigen Pfunde loszuwerden. Ich bin so unglücklich darüber.“

**simplify-Strategie:** Machen Sie Ihr Glück nicht von Ihrem *zukünftigen* Gewicht abhängig.

Sondern fragen Sie sich: Was kann ich heute tun, um mehr Freude im Leben zu haben? Machen Sie keinen Diät-, sondern einen Lebensplan! Sind Sie erst einmal mit sich zufrieden, wird es Ihnen leichter fallen, sich ein realistisches Abnehmziel zu setzen und Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten entsprechend umzustellen.



## Für alle simplify-Fans: Das neue simplify-Jahrbuch 2009!



### Anzeige

Sichern Sie sich jetzt die besten Tipps aus allen simplify-Publikationen:

- 192 Seiten Gebrauchsanleitung für ein einfacheres, entspannteres Leben.
- Über 1.000 "Gold"-Tipps zu allen Lebensbereichen!

**[Hier erfahren Sie mehr \(mit Bestellmöglichkeit\)!](#)**



## Partnerschaft



**Sorge:** „Ich habe Angst davor, dass unsere Ehe nicht halten wird.“

**simplify-Strategie:** Listen Sie die Gründe auf, die Sie zu dieser pessimistischen Annahme veranlassen. Sie finden keine guten? Dann haben Sie vermutlich eine reiche Vorstellungsgabe! Setzen Sie diese Gabe dazu ein, um zwischen „möglich“ und „wahrscheinlich“ besser differenzieren zu lernen. Malen Sie sich in Alltagssituationen (Autofahren, Besuch empfangen) verschiedene positive und negative

Ausgänge aus und achten Sie hinterher darauf, welches Ihrer Szenarien eingetreten ist. Ihre Partnerschaft ist derzeit tatsächlich belastet? Dann nehmen Sie Ihre *grübelnden Sorgen* als Ausgangspunkt für ein *handelndes Sorgen* zugunsten Ihrer Beziehung.



## Sicherheit

**Sorge:** „Wenn mein Partner mit dem Auto unterwegs ist, habe ich Angst, dass er einen Unfall hat.“ Oder: „Was kann nicht alles Schreckliches passieren, wenn unser Teenager mit Freunden in den Urlaub fährt?“

**simplify-Strategie:** Viele besorgte Eltern und Partner versuchen in solchen Situationen, die Kontrolle zu erhöhen, indem sie Anrufe zu bestimmten Uhrzeiten oder bei der Ankunft am Ziel vereinbaren. Meist verstärkt das jedoch die innere Unruhe („Jetzt müsste er eigentlich schon längst ...“). Probieren Sie die umgekehrte Strategie: Vereinbaren Sie, dass kein Anruf eine gute Nachricht ist. Tatsache ist: Trägt jemand eine Karte „Bei Unfall bitte Telefonnummer xxx benachrichtigen“ im Geldbeutel, würden Sie im Notfall mit 99%iger Wahrscheinlichkeit benachrichtigt. Setzen Sie sich außerdem mit Ihrem Kontrollbedürfnis auseinander. Möglicherweise haben Sie es von Ihren Eltern übernommen. Prinzipiell gilt: Vermeiden Sie Medienberichte über Katastrophen, die Sie zu solchen Grübeleien veranlassen.



## So sorgen Sie gut vor!

## Anzeige

### Schließen Sie jetzt Ihren ADAC-Unfallschutz ab!



#### **\*\*Buchtipps\*\* Dale Carnegie: Freu dich des Lebens! Sonderausgabe**



Die Kunst, beliebt, erfolgreich und glücklich zu werden.

Ausgewählte Kapitel aus Dale Carnegies Welterfolgen 'Sorge dich nicht, lebe' und 'Wie man Freunde gewinnt'.

'FI'. S. Fischer Verlage: Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt

Juni 2003 - kartoniert - 220 S.

7,95 EUR

[Bestellen Sie gleich hier...](#)



#### **Mehr davon!**

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

[www.simplify.de](http://www.simplify.de) simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

#### **Kontakt:**

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: [info@simplify.de](mailto:info@simplify.de)

#### **Weiterempfehlen**

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

#### **Adresse ändern**

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

#### **Anmelden**

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

#### **Abbestellen**

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:

[abbestellen](#)

#### **Impressum**

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der  
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG  
Theodor-Heuss-Str. 2-4  
D-53177 Bonn  
Tel.: 02 28 - 95 50 140  
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

