



## Impuls 7 – Raus aus der Frustfalle

Jede Frustration raubt uns wertvolle Energie. Deshalb ist es wichtig, schnellstmöglich aus der Frustfalle heraus zu kommen. Denn die macht uns ohnmächtig und bedauernswert.

### Tipp 1: Die Dankbarkeitsliste

Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie an Positivem haben. Wofür sind Sie dankbar? Machen Sie sich eine Dankbarkeitsliste und schauen darauf, wenn Sie mal wieder der Frust packt.

Meine Dankbarkeitsliste:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



ZUSATZSERVICE:

unter [www.smile-collector.com](http://www.smile-collector.com) sammeln Sie einfach alle Dinge, für die Sie dankbar sind.

### Tipp 2: Verstärken Sie den Schmerz.

Denken Sie darüber nach, wie viel Stress und Bauchweh Ihnen der Frust schon eingebracht hat und malen Sie sich aus, was passieren wird, wenn Sie nichts verändern.

Wie wird es in ein, zwei oder gar fünf Jahren sein?

---

---

---

Welchen ersten kleinen Schritt kann ich aus der Frustfalle machen?

---