

# Herausforderungen ALS TRAININGSCHANCE

Welche Situationen stellen Sie vor besondere Herausforderungen, über die Sie sich im ersten Moment vielleicht ein bisschen ärgern oder die Sie vielleicht sogar belasten?

Wenn Sie in eine solche Situation gelangen, dann fragen Sie sich einmal, welchen Nutzen Sie aus herausfordernden Situationen ziehen können.

Achten Sie ganz bewusst darauf, welche Trainingschancen sich Ihnen bieten. Welche Fähigkeiten können Sie jetzt erwerben oder verbessern?

Vielleicht bietet Ihnen diese Situation die Chance, Ihre Geduld zu trainieren oder Ihre Toleranz. Vielleicht trainieren Sie Ihr Verhandlungsgeschick oder Ihre kommunikative Kompetenz. Vielleicht auch Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Gelassenheit oder Ihre Kreativität.

Nehmen wir mal ein Beispiel: Sie stehen im Stau. Normalerweise werden Sie nervös, doch ändern können Sie jetzt sowieso nichts. Also üben Sie sich in Ruhe und Gelassenheit. In einem anderen Fall werden Sie aufgefordert, eine Rede zu halten. Eine Herausforderung für Sie, denn noch nie kamen Sie in diese Situation. Im ersten Moment haben Sie vielleicht Angst davor und denken, dass Sie das niemals können. Doch danach werden Sie froh und auch stolz sein, diese scheinbar unüberwindbare Hürde genommen zu haben.

Welche Herausforderung Sie auch immer zu bewältigen haben, Sie gewinnen eine neue Sicht darauf, wenn Sie sich dabei auch das Ziel setzen, die Situation als Trainingschance zu verstehen, von der Sie letztendlich profitieren können. Und vielleicht sind Sie für diese schließlich sogar ein ganz kleines bisschen dankbar.