

## 7 Wege aus dem Frust

Dan Keller ~~~ [www.guitarschoolofmusic.com](http://www.guitarschoolofmusic.com)

Etwas, das jeder Gitarrist kennt und immer wieder kennenlernt: **Frust**

An sich nichts Schlimmes. Und es lässt sich auch kaum vermeiden, dass wir ab und zu frustriert sind über zuwenig Können, zuwenig Talent, zuwenig Geld, zuwenig Zeit, zuwenig Konzerte, zuwenig...

„Das ist ein Problem!“, sagen wir dann gerne.

Jedoch nicht der Frust an sich, sondern **unser Umgang mit dem Frust ist das Problem!** Wichtig ist, dass wir uns in Frust-Situationen nicht einfach von den negativen Gedanken treiben und runterziehen lassen, sondern die Situation auf positive Wege umleiten. Hier sind meine „7 Wege aus dem Frust“. Sie können Dir in frustrierenden Situationen helfen, wieder aufzustehen und weiterzumachen :-)

### 7 Wege aus dem Frust

1. Aus jeder negativen Situation gibt es einen Ausweg. Das weiss zwar jeder von uns, nur verhalten wir uns nicht immer so. Mit negativen Gedanken tun wir uns keinen Gefallen, und es wird dadurch immer schwieriger, die Situation zu verbessern. **Glaube fest daran**, dass Du die negative Situation und den **Frust überwinden kannst und wirst**.
2. Manchmal ist es besser, das Störende - zumindest vorübergehend - einfach ruhen zu lassen, und sich nicht endlos mit Fragen zu beschäftigen, warum die Situation jetzt so ist, oder warum etwas passiert ist. **Mach Deinen Kopf frei für Veränderungen!**
3. **Schau nach vorne** und richte Deinen Blick auf Ziele und Lösungen, anstatt über das, was passiert ist, zu jammern. Erinnerung: Welches war (und ist sicher *immer noch!*) Dein Ziel, das Du erreichen willst? Erinnerung ganz genau: Wie hast Du Dich damals *geföhlt*, als Du Dir dieses Ziel vorgenommen hast? Du wolltest es unbedingt erreichen, und alles in Bewegung setzen, was dazu nötig ist! Und genau dieses Ziel liegt immer noch vor Dir, und Du kannst es erreichen. Aber nur dann, wenn Du nach vorne schaust!
4. **Spiel nicht das Opfer!** Was sagst Du, Du bist nicht schuld an Deiner Situation? Freunde, Familie, Nachbarn, Staat... alle beeinflussen und steuern Dein Leben? Du kannst nicht viel dagegen tun? Wirklich? Du hast einen eigenen Willen und *könntest* (wenn Du genau darüber nachdenkst) die meisten Schritte in Deinem Leben *entscheiden*, und Du *könntest* vieles, was Dich stört, *ändern*. Aber Du tust es oft nicht, sondern siehst Dich lieber als Opfer. Das ist viel einfacher - aber hilft Dir überhaupt nicht weiter!
5. Du und nur Du allein bist für Dein Leben verantwortlich. **Übernimm die Verantwortung** für Dein Leben und entscheide die wichtigen Schritte, um die Situation zu verbessern und Dich wieder auf den Weg zu bringen, damit Du Deine Ziele erreichen kannst!
6. Analysiere genau, wer Deine hilfreichen Freunde sind und welche Familienmitglieder Dich auf Deinem Weg unterstützen. **Suche den Kontakt zu motivierenden Menschen**, diese geben Dir Kraft. Halte negativ gesinnte und negativ denkende Menschen auf Distanz - sie nehmen Dir Kraft.
7. **Plane die Zukunft konkret** und beantworte für Dich auf einem einfachen Blatt Papier diese Fragen:
  - Was *genau* willst Du erreichen?
  - *Warum* willst Du das erreichen?
  - *Bis wann* willst Du das erreicht haben?
  - Was ist *notwendig*, damit Du es erreichen kannst?
  - Was ist **der nächste ganz konkrete Schritt**, den Du dazu machen musst?--> Mach diesen Schritt - **jetzt!** - und **plane danach den nächsten Schritt...**