

Inhalt

Absurde Diskussionen? Warum rationale Argumente gegen moderne Mythen oft nicht helfen
Handeln statt grübeln – Wie Sie Schritt für Schritt Ängste überwinden
Die Sprache der Freundschaft – Rede-Regeln, die das Zusammenleben einfacher machen
Gedanken zum Älterwerden – 5 Dinge, für die es definitiv zu spät ist
So wird jeder Gesprächspartner*in wieder spannend
Raus aus der Routine! - 10 Ideen, mit denen Sie Ihr Leben spannender machen
Nie wieder Eifersucht: Erweitern Sie Ihre Komfortzone und deuten Sie Signale richtig!
Tipps, die Ihre Beziehung auch in Krisenzeiten stärken! - Konfliktgespräche, die Ihre Partnerschaft festigen
Wagen Sie die Wiedervereinigung – Plädoyer für einen neuen Anfang
7 Fragen, die Ihre Beziehung vergiften – und was die Alternativen sind
Beziehungsprobleme – Kampf gegen Beziehungsprobleme
Burnout-Syndrom – Tipps gegen das gar nicht seltene Phänomen des Ausgebranntsein
Kleine Rede halten mit großer Wirkung – Was alte Silvestertraditionen Ihnen heute sagen können
Richtiges Verhalten bei psychischen Erkrankungen
So bitte nicht! Was Sie niemals zu Ihren Mitarbeitern sagen sollen
Wie lerne ich Maßhalten und dem Leben zu dienen?
Wie werde ich tapferer?
Wie werde ich gerechter?
Wie werde ich klüger oder sogar weise?
Es ist schön, gut zu sein
Wie werde ich, was ich bin? – Besinnung und Übung
Respekt und Fairness
Sie haben im Lotto gewonnen! – Erproben Sie eine neue Sicht auf Ihre Finanzen!
Wie soll ich das nur alles schaffen? – So werden Sie frei für Ihre vielfältigen Aufgaben
Partnerschaft: 10 Regeln für streitende Paare – Wie Sie alltägliche Konflikte zu einem guten Ende führen
Gedankenexperiment – Warum wir für Schmerzen dankbar sein können
Eule und Lerche unter einem Dach – So kommen Sie in der Partnerschaft mit unterschiedlichen Tagesrhythmen klar
Beziehungstipps für guten Sex – Was die Sexpertin Ruth Westheimer rät
Persönlichkeitsentwicklung: Tugend statt Moral – Werden Sie der Mensch, als der Sie gedacht sind
Die 4 Elemente und der finanzielle Wohlstand – So gewinnen Sie ein gesundes Verhältnis zum Geld
Mobbing in der Schule: Stopp! Nicht mit mir!

Keine Sorge! – 7 Tipps für den Umgang mit Lebensängsten in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung
Befreien Sie sich von Ihren Papierstapeln – 10 Methoden für ein dauerhaft aufgeräumtes Büro
Befreien Sie sich vom Altwerden – Die wirksamsten Anti-Aging-Methoden
Befreien Sie sich aus der Vorwurfsfalle – Wie Sie mit Beschuldigungen Ihres Partners besser umgehen können
Befreien Sie sich vom Perfektionismus – So besiegen Sie die große Bremse – den Vollkommenheitswahn
Befreien Sie sich von verjährten Beziehungen – Wie Sie auf freundliche Weise einen Schlusstrich ziehen
Befreien Sie sich aus der Zeitfalle – 9 Wege, um die Aufschieberitis zu stoppen
Befreien Sie sich aus der Schuldenfalle – Effektive Tipps gegen ein dauerhaftes überzogenes Konto
Umkehren oder weitermachen – Wie Sie erkennen, ob Sie einen Befreiungsschlag wagen sollten
Das Leben meistern – Wie Sie loswerden, was Sie belastet!
Flirten – Die kleine Flirtschule
Taschengeldtabelle für weniger Konflikte und mehr Geldkompetenz
Die Rückkehr zum erfüllten Liebensleben
Arbeitsorganisation mit schnellen Briefen und E-Mails
Die sanfte Lösung von Konflikten
Probezeiten: Unternimm eine Entdeckungsreise – Egal wo du bist!
Zeitplanung mit Zeitdieben
Selbstorganisation: Vom Null-Tag zum Hurra-Tag
Kindererziehung: Wie Kinder die richtigen Freunde finden
Das Gästebuch
Selbstmanagement: Machiavelli für Frauen
Lernen von den Königen ... und anderen Führungskräften der Geschichte
Ausgewogene Ernährung – Einfach Wasser
Gedankenexperiment – Welche Flaschenpost würdest du auf die Reise schicken
Aktive Entspannung mit Tai-Chi-Kineo
Kommunikation mit Nervensägen
Verbale Kommunikation mit Schwerhörigen
Spiritualität für mehr Achtsamkeit und Lebensfreude
Aristoteles' Lebenskunst
Mit der richtigen Kommunikation zum realistischen Selbstbild
Wut in der Persönlichkeitsentwicklung
So nutzen Sie Ihr Potenzial optimal für die Berufswahl
Selbstständig machen – Der sanfte Weg zum eigenen Geschäft

Die Tagtraum-Technik
Die Flirtschule
Entdecken Sie Ihren Enthusiasmus
Der Weg des Samurai
Wie Sie sich auf dem heutigen Arbeitsmarkt gut positionieren
Der Teeweg: Gestalten Sie Ihre Pausen nach japanischen Regeln
Steigern Sie Ihre Selbstmotivation mit einfachen Tricks
Bewerbungs-Tipps für ein originelles Anschreiben
Wie Sie sicherer im Umgang mit anderen Menschen werden
Lernen Sie, mit Ihrer Furcht umzugehen
Kommunikation für nützliches Feedback ... statt lästiger Beschwerden
Persönlichkeitsentwicklung: Die 10 wichtigsten Momente Ihres Lebens
Beziehungsprobleme durch die Bedürfnisse
Anti-Stress-Training
Die Wunder des Jetzt-Lebens
Selbstsicherheit – Schluss mit schüchtern!
Mit Erfolg schüchtern
Wenn Geld Probleme macht
Verbale Kommunikation am Telefon
Wenn Sie Ihre Arbeit nicht mögen
Mehr Loben!
Beziehungstipps für mehr Einfühlungsvermögen
Prioritäten setzen!
Emotionale Erpressung – So finden Sie aus der Gefühlsfalle
Effiziente Tagesplanung
Zeitmanagement in der Partnerschaft
Mit Atemtechniken gegen Ängste
Persönlichkeitsentwicklung: Allein sein
Prinzip Wunderlampe
Kennen Sie sich selbst?
Die 4 Etagen des Ichs
Meditation über Liebe
Lebenssinn: Raus aus der Sackgasse

Das Bumerang-Prinzip: So gewinnen Sie Muße fürs Glücklichein
Beziehungstipps für die gemeinsame Zeitplanung
Wie Sie mit Worten mehr erreichen
Einen schrecklichen Fehler überwinden – Wie Sie nach einer Panne wieder nach vorn
zu sehen lernen
Wenn Eltern alt werden
Kommunikation mit „Sie“ und „Du“
7 Fähigkeiten für eine gute Ehe, die Eheprobleme vermeiden
Schoppenhauer über innere Unveränderlichkeit

Absurde Diskussionen?

Warum rationale Argumente gegen moderne Mythen oft nicht helfen

Die Welt wurde von Gott in sieben Tagen erschaffen, und zwar vor höchstens 8000 Jahren. Die Amerikaner waren nie auf dem Mond, alles fand in einem TV Studio statt. Gegen HIV helfen Rote Bete, Knoblauch und Vitamine. Impfungen können Autismus auslösen. Obwohl diese und andere modernen Mythen klar widerlegt sind, halten sie sich hartnäckig und haben erstaunlich viele, längst nicht nur ungebildete Anhänger. Wie soll man damit umgehen?

Reiten Sie Ihr bestes Pferd

Der deutsche Psychologe Norbert Schwarz von der University of Michigan fand heraus, dass ein Feuerwerk von Beweisen in der Diskussion mit Verblendeten eher schadet.

Mein Rat:

Beschränken Sie sich auf ein besonders starkes Argument. Aber Achtung: Was Sie selbst überzeugt, muss dem Anhänger eines absurden Mythos noch lange nicht einleuchten. Bei Skeptikern der Mondlandung z.B. könnte das Top Argument in der in Ihren Augen völlig nebensächlichen Tatsache bestehen. Auch fast fünfzig Jahre danach gibt es keinen Kameramann etc., der die Wahrheit über die angeblich nur im Studio gespielten Landungen ausgepackt hat. Scheuen Sie sich nicht, das Argument zu wiederholen, statt immer wieder neue Gesichtspunkte ins Spiel zu bringen.

Vermeiden Sie den Backfire-Effekt

Bei einem von dem amerikanischen Psychologen Ian Skurnik geleiteten Experiment gab man Probanden Prospekte über unbegründete Ängste bei Grippeimpfungen zu lesen. Unmittelbar danach konnten die Testpersonen Mythen und Fakten gut unterscheiden. Doch schon nach einer halben Stunde erinnerten sich viele noch an die behaupteten Nebenwirkungen – aber nicht mehr an die Tatsache, dass diese falsch waren. Der sog. Backfire-Effekt bedeutet für Sie: Mit jedem Streitgespräch, bei dem Sie lang und breit auf die Irrmeinung des anderen eingehen, machen Sie Ihr Gegenüber noch sicherer.

Mein Rat:

Hungern Sie die Irrmeldung aus. Halten Sie sich an das schöne Politikermotto: Nicht mal ignorieren! Die australischen Forscher John Cook und Stephan Lewandowsky raten, im Gespräch die korrekten Fakten zu erwähnen – „Es gibt Knochenfunde, die Millionen von Jahren alt sind“ -, nicht aber den Mythos – „Die Erde wurde vor 8000 Jahren geschaffen“.

Würdigen Sie den Menschen

So mancher intelligente Mensch, der im Großen und Ganzen völlig vernünftige Überzeugungen vertritt, hat eine irrationale Ecke in seinem Hirn. Die dort gespeicherten Ansichten rufen bei anderen meist nur ein ungläubiges Kopfschütteln hervor.

Mein Rat:

Bringen Sie solch einem Menschen gegenüber zum Ausdruck, dass Sie ihn als Person schätzen und seine Leistungen zu würdigen wissen. Wenn er weiß, dass Sie ihn trotz seiner Meinung nicht für komplett gaga halten, verläuft das Gespräch entspannter.

Verzichten Sie auf Reizwörter

Verfechter widerlegter Mythen reagieren auf bestimmte Begriffe der Gegenseite besonders allergisch. In den USA z.B. halten immer mehr Menschen die Rede vom Klimawandel für anti-amerikanische Propaganda. Schon die Erwähnung des Wortes bringt sie auf die Palme.

Mein Rat:

Formulieren Sie Ihre Argumente mit unverbrauchten Begriffen. Wenn Ihnen klar ist, dass Ihr Gegenüber den Klimawandel für eine Erfindung freudloser Öko-Fundis hält, verzichten Sie auf den abstrakten Begriff. Illustrieren Sie das Phänomen stattdessen mit anschaulichen Beispielen – etwa den veränderten Lebensbedingungen der Eisbären.

Testen Sie das Umdenk-Potenzial

Viele falsche Ideologien kommen als geschlossenes Paket daher. Manche fundamentalistische Bibel-Gläubige etwa sind überzeugt davon, dass ihr gesamtes religiöses Gedankengebäude zusammenbricht, wenn sie den 7-Tage-Schöpfungsbericht nicht wörtlich nehmen.

Mein Rat:

Taxieren Sie Ihren Gesprächspartner. Lässt er noch eine gewisse Flexibilität des Denkens erkennen? Dann fangen Sie nicht mit dem dicksten Brocken an – „Die Schöpfung geschah nicht in sieben Tagen“ – sondern beginnen Sie mit peripheren Überzeugungen – „Ihre Frau trägt das Haar ja schließlich auch offen, obwohl der Apostel Paulus das in seinen Briefen verbot“. Hat sich der andere Ihrer Einschätzung nach längst gegen jede rationale Argumentation immunisiert, lohnt sich die Diskussion nicht!

Handeln statt grübeln

Wie Sie Schritt für Schritt Ängste überwinden

Arbeit, Kinder, Gesundheit, Geld, Partnerschaft und Katastrophen – um diese 6 großen Themen drehen sich die meisten Zukunftsängste. Angst ist eine sinnvolle Reaktion auf wahrgenommene Gefahren. Werden Sie durch Ihre Angst aber nur gelähmt und nicht zum Tun motiviert, läuft etwas falsch. So gelangen Sie von der Lähmung zum Handeln.

1. Zulassen

Vielleicht wurden Sie als Kind von Ihren Eltern beschwichtigt – „Davor brauchst du keine Angst zu haben“. Auch wenn dies in bester Absicht geschah – Sie haben dadurch möglicherweise gelernt, negative Gefühle zu ignorieren. Wenn Sie sie wieder zulassen, tun Sie Ihrem Körper einen Dienst, denn unterdrückte Gefühle kommen oft in Form körperlicher Malaisen wieder zum Vorschein.

Mein Rat:

Übersetzen Sie vage unguete Gefühle in eine konkrete Ich-Aussage: „Ich habe Angst davor, dass...“ - ich wie meine Schwester an Krebs erkrankte, das Coronavirus bei mir zu Komplikationen führt, wir im Alter arm sein werden, meine Kinder in schlechte Gesellschaft geraten.

Sie sind in einer Familie groß geworden, in der Angst die vorherrschende Stimmung war? Finden Sie heraus, auf welchen Lebenserfahrungen – Krieg, Wirtschaftskrise, persönliche Verluste – die Ängste Ihrer Eltern basierten. Stellen Sie denen Ihre eigenen Erfahrungen gegenüber, die sicher ganz anders sind; wenn nötig, lassen Sie sich dabei von einem Psychologischen Berater oder Therapeuten helfen.

2. Begrenzen

Wer immer über seine Ängste spricht, steigert sich immer mehr in sie hinein. Manchmal verhält es sich mit einer schwierigen Situation wie mit dem Scheinriesen Herrn Tut Tur aus dem Kinderbuch „Jim Knopf“: Aus der Ferne betrachtet wirkt sie viel bedrohlicher, als wenn sie tatsächlich eingetreten ist!

Mein Rat:

Setzen Sie Ihrer Angst feste Grenzen, indem Sie das Angstthema nur in bestimmte Räume lassen. Sprechen Sie z.B. mit Ihrem Partner*in im Wohnzimmer darüber, aber nicht mehr im Schlafzimmer. Erzählen Sie nur Ihren besten Freunden davon, bei anderen Gesprächen bleibt das Thema außen vor.

3. Hinsehen

Stecken Sie den Kopf nicht in den Sand, sehen Sie der Realität ins Auge. Beispiel: Ihr Sprössling verbringt immer mehr Zeit vor seinem PC, und Sie befürchten, er könne computerspielsüchtig werden. Informieren Sie sich über die Anzeichen von Computerspielsucht, und vergleichen Sie die mit dem Verhalten Ihres Sohn oder Tochter: Wie viel Zeit verbringt er/sie tatsächlich am PC? Pfllegt er/sie seine Freundschaften noch? Erscheint er/sie weiterhin pünktlich zu den Mahlzeiten, oder sind die/ihr ihm neuerdings egal? Etc. So gelangen Sie zu einer realistischen Risikoeinschätzung.

Mein Rat:

Lassen Sie Ihre Einschätzung an anderen kritisch überprüfen – von einem Berater, Ihrem Partner*in, einem Freund*in.

4. Handeln

Mit einer realistischen Risikoeinschätzung haben Sie eine erstklassige Grundlage für kompetentes Handeln. Was können Sie tun, damit das gefürchtete Ereignis nicht eintritt? Beispiel: Ihr kleines Familienunternehmen bekommt immer weniger Aufträge. Sie haben die berechtigte Sorge, bald rote Zahlen zu schreiben. Ihr Handeln: Sie entwickeln gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern*in Ideen, wie Sie Ihre bisherigen Kunden besser an sich binden.

Mein Rat:

Sehen Sie die Bandbreite Ihrer Möglichkeiten, fixieren Sie sich nicht auf eine einzige Option. In meinem Beispiel: Sie können sich verstärkt um Ihre bisherigen Kunden bemühen – z.B. Ihren Service verbessern -, aber auch mithilfe innovativer Geschäftsideen neue Kunden akquirieren.

5. Plan B

Richten Sie Ihr Augenmerk klar darauf, das Eintreten des gefürchteten Ereignisses zu verhindern. Eine 100%ige Erfolgsgarantie haben Sie allerdings nie. Machen Sie daher einen Notfallplan – ähnlich dem Abschluss einer Versicherung. Zum Beispiel: „Was werde ich tun, wenn mein Partner*in und ich trotz der Paarberatung und allem guten Willen nicht mehr zueinander finden?“ So wächst in Ihnen das beruhigende Gefühl, dass Sie auch damit zurechtkommen werden.

Mein Rat:

Setzen Sie sich für Ihre Beschäftigung mit dem Notfall ein klares zeitliches Limit, damit Sie sich nicht über diesen Umweg wieder in Ihre Ängste hineinsteigern – siehe Schritt 2.

Die Sprache der Freundschaft

Rede Regeln, die das Zusammenleben einfacher machen

Wie gut sich eine Freundschaft entfaltet, liegt auch daran, wie Sie mit Ihren Freunden reden, meint die Philologin und Pädagogin Roswitha Defersdorf. Ihr ES – Energetisches Sprachtraining – zeigt, wie Sie klar und verbindlich miteinander kommunizieren.

Liebevolle Begrüßung

Der Anfang ist entscheidend. Schenken Sie Achtung und Beachtung, und Sie werden beachtet und geachtet werden. Begrüßen Sie einen Menschen, der Ihnen kostbar ist, nicht mit einer kurzen Geste aus der Ferne. Lassen Sie lieber das, was Sie gerade tun, für einen Augenblick liegen. Sprechen Sie den anderen mit seinem Namen an, und schauen Sie ihm dabei bewusst in die Augen. In diesem Augenblick signalisieren Sie ihm/ihr: „Ich nehme dich wahr und achte dich“.

Die 3 A

Ein Gespräch beginnt er dann wirklich, wenn der andere empfangsbereit ist. Beachten Sie deshalb die 3 A: **Ansprechen, Anschauen, Atemzug**. Sprechen Sie Ihren Gesprächspartner*in mit Namen an. Warten Sie, bis er oder sie die Kontaktaufnahme bestätigt. Machen Sie dazu eine winzige Pause. Danach beginnen Sie mit einem Atemzug den nächsten Satz. Durch die kleine Pause fühlt sich Ihr Gesprächspartner*in gesehen und geachtet. Was Sie sagen, kommt dann intensiver an.

Bieten Sie an

Ein Schlag provoziert Abwehr, auch wenn es ein Vorschlag ist. Wenn Sie möchten, dass Ihr Freund*in eine Ihrer Ideen aufgreift, dann schlagen Sie das nicht vor, sondern regen Sie es an oder machen ihm/ihr ein Angebot. Das klingt leichter und weicher. Das spiegelt sich auch in Ihrer Körperhaltung, Stimmlage, Mimik und Gestik.

Keine Häng-Wörter

Wer an jemandem hängt, kann abgehängt werden. Genau das spiegelt sich in dem Wort „abhängig“. Sagen Sie deshalb weder zu anderen noch zu sich selbst, dass Sie an etwas oder jemandem hängen. Sagen Sie lieber „Mein Freund bedeutet mir viel“ oder „Es steht mir nahe“. Sonst binden Sie mit Ihren Worten nicht nur ihn, sondern auch sich fest.

Lösungen statt Probleme denken

Machen Sie Probleme nicht leichtfertig zum Gesprächsstoff. Sprechen Sie über belastende Themen nur dann, wenn das zu einer Klärung oder Lösung beiträgt. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit häufig auf angenehme Themen. Die Gefühle und Bilder, die dabei in Ihrem Kopf entstehen, wirken positiv auf Sie und Ihre Freundschaft zurück. Denken Sie nicht Probleme, wo keine sind. Streichen Sie Worte wie „problemlos, unproblematisch oder kein Problem“ aus Ihrem Wortschatz. Sagen Sie stattdessen einfach „gut“ – das setzt Energie frei.

Dynamik erlauben

Das Wort „feststellen“ bedeutet „fest stellen“, die Bremse anziehen. Es hat etwas Starres. Wenn Sie feststellen, dass sich Ihr Freund oder Ihre Freundin ungewohnt verhält, wird das so bleiben – unabhängig von dem, was Sie dazu meinen oder tun. Wenn Sie sein verändertes Verhalten einfach sehen oder beobachten, können Sie es begreifen und innerlich mitschwingen.

Auch Zurückhaltung hält etwas zurück. Wenn jemand eine Bemerkung macht, die Sie aufregt – halten Sie sich nicht zurück. Liegt Ihnen das Thema am Herzen, dann erklären Sie Ihre Meinung dazu. Wenn nicht, sagen Sie zu sich selbst „Ich lasse ihn/sie“. Damit brauchen Sie sich nicht zu beschränken.

Emotionen im Griff behalten

Es gibt eine hilfreiche Geste, die im Streit Ihre Emotionen beruhigt. Legen Sie an einer Hand oder an beiden Händen die Fingerkuppen von Daumen und Ringfinger aneinander. Es genügt eine leichte, bewusste Berührung. Dann können die Emotionen aufsteigen, ohne dass Sie von ihnen überschwemmt werden. Sie haben guten Kontakt mit sich selbst. Mit diesen bewussten Griff bleiben Sie leichter bei sich und geraten nicht so leicht aus dem Häuschen.

Von Herzen danken

„Danke“ ist vielfach nur eine Floskel. Dabei tut jeder ehrliche und mit dem Herzen empfundene Dank beiden Seiten gut. Werten Sie einen Dank deshalb nicht ab mit Bemerkungen wie „Das wäre aber nicht nötig gewesen“ oder „Oh, jetzt hast du dich aber in Unkosten gestürzt“. Damit weisen Sie die Gabe des anderen zurück. Ein von Herzen kommendes „Dankeschön“ lenkt die Aufmerksamkeit auf das Geschenk und macht die Situation für beide schöner.

Gedanken zum Älterwerden

5 Dinge, für die es definitiv zu spät ist

Das macht vielen Menschen beim Älterwerden wohl am meisten zu schaffen: Sie merken, wie die Zahl ihrer Möglichkeiten abnimmt. Lange Zeit konnte z.B. Herr Schreiner noch hoffen, eines Tages eine eigene Firma zu gründen. Oder: Frau Römer wünschte sich ein Ferienhaus mit Blick auf das Ligurische Meer. Oder: Die Mittler sehnten sich danach, dass die verfeindeten Mitglieder der Großfamilie wieder zueinanderfinden würden. Doch irgendwann war klar: Das ist vorbei, für immer.

Natürlich ist das nicht einfach: Aber: Nicht mehr so viel angestrengt verändern zu müssen – darin liegt auch eine wunderbare Freiheit. Ganz gleich, ob Sie 40, 50, 60 oder älter sind: Genießen Sie's!

Es ist zu spät, einen anderen Körper zu bekommen

An den Oberschenkeln abnehmen, tolle Muskeln aufbauen, Nase operieren, Schönheitsflecken und Hautfalten wegmachen ... schlauer als die ewigen Idealbilder vom eigenen besseren Aussehen: Sagen Sie sich jeden Tag einen Moment lang, dass Sie dankbar und zufrieden mit dem Körper sind, der Sie schon so lange treu durchs Leben trägt.

Es ist zu spät, nervige Menschen umzuerziehen

Trennen Sie sich von Menschen, die ständig an Ihnen herummeckern oder Sie auf andere Weise runterziehen. Wenn es Ihr eigener Lebenspartner ist und eine Trennung für Sie nicht infrage kommt, schaffen Sie sich gezielt Freiräume. Den anderen können Sie nicht verändern, wohl aber Ihren Abstand und Ihre innere Haltung zu ihm. Lassen Sie sich Ihre Lebensfreude nicht von Energievampiren zerstören.

Es ist zu spät, sich für Marotten schuldig zu fühlen

Sie lösen jedes Kreuzworträtsel, das Ihnen in die Finger fällt, kuscheln sich jeden Morgen bis zum dritten Klingeln Ihres Weckers wohlig in Ihr Bett, polieren stundenlang Ihre riesige Sammlung an Pinguinfiguren oder haben sonst eine zeitraubende Eigenheit? Wenn Sie währenddessen ein Glücksgefühl empfinden und sich erst danach allerhand kritische Fragen dazu stellen – lassen Sie diese Fragen sein, und genießen Sie die Zeit, die Sie mit diesen Aktivitäten verbringen.

Es ist zu spät, auf bessere Zeiten zu warten

Angenommen, Ihr lädiertes Sprunggelenk wird nie wieder heil. Angenommen, Sie werden immer knapp bei Kasse sein. Angenommen, die Bedrohung durch eine Pandemie oder den internationalen Terrorismus wird bestehen bleiben. Werden Sie dann für den Rest Ihres Lebens unzufrieden oder voller Sorgen sein? Packen Sie das an, was Sie tun möchten – trotz aller Einschränkungen. Fädeln Sie noch heute eine Aktion ein, über die Sie später mit Überzeugung sagen werden – „Wie bin ich froh, dass ich das getan habe!“

Es ist zu spät, nur fürs eigene Ego zu leben

Wenn Sie ein Ziel haben, das Sie unbedingt noch erreichen wollen – z.B. einen 5000er besteigen, Führungsverantwortung übernehmen, Ihre Bilder in einer Ausstellung präsentieren usw. -, sollten Sie jede der folgenden Aussagen aufrichtig bejahen können:

- Dieses Ziel ist für mich mehr gut als nur für mein Selbstwertgefühl.
- Ich würde mein Ziel auch dann erreichen wollen, wenn niemand aus meiner unmittelbaren Umgebung davon erführe.
- Der Weg dorthin ist für mich so wertvoll, wie ich mir das Ziel selbst vorstelle.
- Ich kann mich neidlos mit denen freuen, die dieses Ziel bereits erreicht haben.
- Gegenüber denen, die es nicht erreichen, werde ich mich nicht überlegen fühlen.

Sollten Sie auch nur zu einer dieser Aussagen „stimmt nicht“ sagen, legen Sie Ihr Ziel schleunigst zu den Akten. Denn es ist nicht zu spät, neue Ziele zu entdecken, die sich wirklich lohnen.

So wird jeder Gesprächspartner*in wieder spannend

„Das war ja richtig interessant!“ Wann haben Sie das zuletzt über ein Gespräch gedacht oder mit Überzeugung gesagt? Wie oft sind Sie genervt von belanglosem Gerede über die ewig gleichen Themen? Ich habe anhand eigener Gespräche häufige Probleme identifiziert – und sage, wie Sie's besser machen:

Bremsen Sie Ihren eigenen Redefluss

Häufiges Problem: Sie reden lieber, als dass Sie zuhören. Ob Sie etwas Schönes erlebt haben, sich über etwas ärgern oder sich gerade stark mit einer Sache beschäftigen: Sie müssen es loswerden. Aber abgesehen davon, dass Ihre Geschichte für den anderen womöglich gar nicht so interessant ist – Sie selbst kennen Sie in jedem Fall schon!

Mein Rat:

Hinterfragen Sie Ihre Lieblingsthemen: „Warum sollte sich genau dieser Mensch dafür interessieren?“ Vielleicht merken Sie, dass Ihr Gegenüber mit technischen Details gar nichts anfangen kann. Oder dass Sie die Geschichte von der unhöflichen Autofahrerin heute praktisch jedem erzählen, der Ihnen über den Weg läuft. Schneiden Sie sich mit einem „GENUG DAVON!“ selbst das Wort ab, bevor Sie mit einer Frage an Ihr Gegenüber das Thema wechseln.

Sind Sie überzeugt, dass Ihr Gegenüber sich tatsächlich für Ihr Thema interessiert, dann lassen Sie auch ihn zu Wort kommen. Laden Sie ihn dazu ein, indem Sie beim Reden bewusst Pausen machen und Fragen stellen – „Was für Erfahrungen haben Sie mit inklusiver Psychologie gemacht?“ -. So kann sich ein Austausch entwickeln, der für beide interessant ist.

Seien Sie interessiert, nicht interessant

Häufiges Problem: Um andre zu beeindrucken, erzählen Sie viel von sich. Wenn Sie allerdings unsicher sind, ob Sie Ihrem potenziellen Gesprächspartner*in tatsächlich genug bieten können, meiden Sie das Gespräch lieber. Stehen Sie z.B. bei der Firmenfeier in der Nähe des Geschäftsführers, verziehen Sie sich lieber zu den Kollegen aus Ihrer Abteilung.

Mein Rat:

Die meisten Menschen reden lieber selbst, als dass sie zuhören. Wenn Sie jemandem die Gelegenheit geben, Ihnen etwas zu erzählen, wird der Sie daher nicht als Langweiler, sondern als „netten Gesprächspartner“ empfinden. Vorteil für Sie: Sie sind derjenige, der dabei etwas Neues erfährt. Trauen Sie sich, den

Geschäftsführer anzusprechen oder die junge Frau, die Ihnen in der Bahn gegenüber sitzt. Setzen Sie sich bei einem Seminar zum Mittagessen ruhig an den Tisch des hochkarätigen Referenten – zumindest aber nicht dorthin, wo die Kollegen sitzen, mit denen Sie sonst jeden Tag zu Mittag essen.

Lernen Sie, Gespräche zu lenken

Häufiges Problem: Sie hören nur mit halbem Ohr zu, weil es Sie beim besten Willen nicht interessiert, was für eine Waschmaschine sich Ihre Heilpraktikerin gekauft hat, wie die Nachbarstochter die Herbstmode findet oder welche neuen WLAN-Standards es gibt.

Mein Rat:

Werfen Sie nicht das Handtuch! So gut wie jedes Thema bietet Gesichtspunkte, mit denen auch Sie etwas anfangen können. Führen Sie Ihren Gesprächspartner gezielt durch Fragen dorthin: Aus welchen Quellen hat sich die Heilpraktikerin vor dem Kauf informiert? Spielt es beim Kleiderkauf endlich eine Rolle, unter welchen Bedingungen die Sachen in Fernost hergestellt werden? Kann man den digitalen Hausfunk so einstellen, dass die Wohnung zum Nachtschlaf strahlenfrei ist?

Bringen Sie neue Gesichter ins Spiel

Häufiges Problem: dieselben Menschen – dieselben Gespräche. Beim Stammtisch wird gern über Kinder, Sport oder Urlaub gesprochen, daheim mit dem Partner*in geht es standardmäßig um Politik und Musik, beim Kirchenkaffee ist die Renovierung des Pfarrheims das öde Dauerthema.

Mein Rat:

Durchbrechen Sie eingefahrene Gesprächsmuster, indem Sie den Personenkreis erweitern. Nehmen Sie zum Stammtisch den Freund mit, der sich gerade auf der Durchreise befindet. Laden Sie zu Ihrem Familienfest auch eine gute Freundin ein. Nutzen Sie gesellige Anlässe, um sich mit Ihrem Partner*in im Beisein anderer zu unterhalten. Veranstalten Sie den Kirchenkaffee zur Abwechslung gemeinsam mit der Nachbargemeinde von der anderen Konfession.

Werden Sie gemeinsam aktiv

Häufiges Problem: Ihre familiären Gespräche beschränken sich auf desinteressierten Small Talk – „Alles klar in der Arbeit/Schule?“ - und Organisationskram – „Kannst du nachher noch Brot besorgen?“.

Mein Rat:

Sorgen Sie für neues Gesprächsstoff, indem Sie gemeinsam etwas Neues in Angriff nehmen. Verkaufen Sie mit Ihrem Partner*in den ausgemusterten Krempel auf einem Flohmarkt. Verschönern Sie zu zweit Ihre Wohnzimmerwände. Gewinnen Sie Ihre Teenager dafür, miteinander einen Erste Hilfe Kurs zu besuchen oder einen Straßenfest zu organisieren.

Oft wirkt schon ein Ortswechsel Wunder: miteinander im Restaurant essen – auch ohne besonderen Anlass -, den Gottesdienst in der Nachbargemeinde besuchen, den Abendspaziergang statt um den Block in einem fremden Stadtteil machen.

Gute Fragen stellen

- Um ein Gespräch im Fluss zu halten, meiden Sie Fragen, die mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten sind. Besser sind offene W-Fragen – wer, wie, wodurch, wann usw.
- Erklären Sie, weshalb Sie eine Frage stellen – „Mich interessiert das, weil ...“. Damit ermöglichen Sie es Ihrem Gegenüber, gezielter zu antworten. Und Sie vermeiden dadurch bei tendenziell indiskreten Fragen – z.B. nach dem Gehalt – den Eindruck, dass Sie die aus reiner Neugier stellen.
- Besonders wichtig für sachliche Typen: Kombinieren Sie Fragen nach Fakten mit Fragen nach Persönlichem. Also nicht nur: Wie groß ist die Uni, an der die Tochter Ihrer Kollegin studiert? Sondern auch: Wie kommt sie mit dem Massenbetrieb zurecht?

Raus aus der Routine

10 Ideen, mit denen Sie Ihr Leben spannender machen

Nicht nur Entspannung, auch Spannung fehlt im Alltag vieler Menschen. Ihr Leben von immer denselben Pflichten und Routinen bestimmt, wird es auf Dauer fade. So schaffen Sie mit einfachen Mitteln Abhilfe.

1. Gewinnen Sie neue Perspektiven

Platz wechseln! Setzen Sie sich am Arbeitsplatz probierhalber auf eine andere Seite, verschieben Sie Arbeitstisch oder einzelne Utensilien. Drehen Sie Ihr Schlafmöbel um, sodass Sie aus dem Fenster sehen statt auf Ihren Kleiderschrank, oder legen Sie sich zur Abwechslung verkehrt herum ins Bett. Verzichten Sie bei Familienmahlzeiten, in Besprechungen oder beim Sonntagsgottesdienst mal auf Ihren Stammplatz.

2. Sehen Sie der Natur beim Wachsen zu

In den warmen Monaten besonders leicht: Beobachten Sie, wie in Ihrer Umgebung Lebendiges wächst – auch Sie selbst werden dadurch lebendiger! Schauen Sie jeden Tag nach den Sonnenblumen auf dem Balkon oder nach „Ihren“ Malven auf der Parkwiese. Sie experimentieren gern? Pflanzen Sie in einem Blumentopf etwas ein, das wachsen könnte (Papayakerne, Getreidekörner, den Kern einer Avocado, ungeröstete grüne Erdnüsse etc.). Warten Sie ab, was dabei herauskommt.

3. Gönnen Sie sich einen kleinen Luxus

Machen Sie beim Einkaufen oder auf dem Weg zur/von der Arbeit einmal in der Woche Zwischenstopp in einem Café, einer Kneipe oder an einem Marktstand – jede Woche woanders. Probieren Sie jedes Mal etwas Neues. Beobachten Sie die Menschen um sich herum. Kommen Sie mit jemandem ins Gespräch.

4. Machen Sie bei einem Wettbewerb oder Wettkampf mit

Reichen Sie Ihr ausdrucksstärkstes Bild bei einem Fotowettbewerb ein. Schreiben Sie nicht nur für sich im stillen Kämmerlein Gedichte oder Glossen, sondern treten Sie damit bei einem Poetry Slam an, einem literarischen Vortragswettbewerb. Regen Sie an, dass Ihr Ort sich an „Unser Dorf soll schöner werden“ beteiligt. Spielen Sie mit Ihren Freizeitkickern gegen eine andere Freizeitmannschaft aus der Umgebung. Auch wenn Sie nicht den ersten Platz belegen, werden Sie dabei gewinnen.

5. Erweitern Sie Ihre Interessen

Worüber wollten Sie schon immer mehr wissen? Nehmen Sie sich ein völlig neues Wissensgebiet vor. Eignen Sie sich systematisch Grundkenntnisse an. Nutzen Sie für den Einstieg leicht verdauliche Informationsquellen: Filme bei YouTube, Hörbücher, Museumsführungen, Sachbücher für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Wenn Sie Ihr neu gewonnenes Wissen als Mini Vortrag für den Frauen-Frühstückstreff oder Ihren Stammtisch aufbereiten, profitieren Sie selbst am meisten davon.

6. Fordern Sie Ihren Körper heraus

Können Sie noch wie in Ihrer Kindheit Seil hüpfen, einen Purzelbaum machen, Rad schlagen oder auf einen Baum klettern? Welchen Parcours trauen Sie sich im Hochseilgarten zu – die leichte blaue markierte Route oder die schwere schwarze? Schaffen Sie es im Urlaub ins Wasser, auch wenn das Meer nur 16 Grad hat? Wie viele Kilometern können Sie an einem Tag laufen? Streben Sie nicht nach Rekorden, sondern freuen Sie sich daran, was in Ihrem Körper steckt.

7. Kosten Sie von einem unverwirklichten Traum

Sie hätten am liebsten Gesang studiert, haben sich dann aber für einen „Brotberuf“ entschieden? Nehmen Sie Gesangsstunden – auch wenn Sie wissen, dass aus Ihnen kein/e Sänger*in mehr wird! Der Arztberuf hat Sie gereizt, aber Sie sind vor dem langen Studium zurückgeschreckt? Nach einer Ausbildung können Sie als ehrenamtlicher Rettungssanitäter oder in der Krankenpflege arbeiten.

8. Lassen Sie sich überraschen

Bitte Sie vor Ihrem nächsten Geburtstag Ihren Partner*in, ein paar Gäste einzuladen, ohne Ihnen deren Namen zu verraten. Überlassen Sie es einem Freund*in, einen Kinofilm oder ein Konzert auszusuchen, und gehen Sie mit, ohne Titel oder Programm zu kennen. Ein Urlaubstrend aus den USA: Blind Booking. Dabei buchen Sie zum Festpreis einen Flug mit unbekanntem Ziel – Anbieter hierzulande sind derzeit die Lufthansa und Eurowings.

9. Kommen Sie „ohne“ zurecht

Was auch immer es ist, auf das Sie absolut nicht verzichten können oder wollen: Probieren Sie, es „ohne“ zu schaffen. Erkunden Sie eine fremde Stadt ohne Handy. Finden Sie Ihren Weg nach einem Blick auf die Landkarte ohne GPS. Essen Sie ohne Begleitung in einer Gaststätte. Besuchen Sie ein Dunkelrestaurant, wo Sie sich ohne Ihre Augen zurechtfinden müssen. Fahren Sie über´s Wochenende allein weg, ohne Ihrer Familie eine To-do-Liste zu hinterlassen. Leben Sie 1 Tag ohne Uhr oder 2 Wochen ohne Fernseher. Hören Sie einen Vortrag, ohne sich Notizen zu machen. Was verändert sich dadurch?

10. Gehen Sie ein Risiko ein

Riskieren Sie es, sich beim Werben um einen Menschen eine Absage zu holen. Riskieren Sie, jemanden als Mitarbeiter einzustellen, obwohl der keinen geradlinigen Berufsweg vorweisen kann. Riskieren Sie, Ihren Kindern die volle Verantwortung für ihr Schulleben zuzugestehen auf die Gefahr hin, dass deren Noten zunächst absacken. Riskieren Sie es, eine begrenzte Summe in ein interessantes Start-up zu investieren, ohne Erfolgsgarantie.

Nie wieder Eifersucht: Erweitern Sie Ihre Komfortzone und deuten Sie Signale richtig!

*Behalten Sie die Kontrolle über Ihre Gefühle – nicht über den Partner*in*

Im Sommer locken sie überall: schlanke Beine, muskulöse Männerarme, lächelnde Gesichter – und die Seitenblicke Ihres Partners bzw. Ihrer Partnerin. Bei heißen Versuchungen steigt die Frequenz von Eifersuchtsszenen mit der Temperatur. Glücklicherweise sind Eifersüchtige den Gefühlsstürmen nicht hilflos ausgeliefert: 7 bewusste Entscheidungen helfen Ihnen, sich abzukühlen.

1. Sehen Sie Eifersucht als Chance

Eifersucht ist ein Warnsignal, dass Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden: Ihr Wunsch nach mehr Sicherheit, mehr Selbstwertgefühl, mehr Kommunikation oder nach einer besseren emotionalen Verbindung mit Ihrem Partner*in.

Mein Rat:

Geben Sie diesem Bedürfnis Raum. Was bezweckt Ihre Seele mit Ihrer Eifersucht? Bekommen Sie das auf einem anderen Weg besser? Werden Sie kreativ, statt den anderen anzuklagen.

2. Entscheiden Sie sich für Ihren Partner*in

Oft steckt hinter Eifersucht Ihre eigene Bindungsangst. Vielleicht brauchen Sie selbst mehr Freiheiten? Ist Ihr Partner*in Projektionsfläche für Ihre eigenen ungelebten Seiten? Haben Sie selbst in Ihrer Beziehung genügend Freiraum? Beneiden Sie Ihren Partner*in um etwas, das Sie sich selbst nicht gönnen?

Mein Rat:

Entscheiden Sie sich bewusst für Ihre Beziehung, heiraten oder verloben Sie sich innerlich noch einmal neu. Ungewissheit ist ein Nährboden für Eifersucht.

3. Achten Sie Ihren Partner*in

Wenn Sie Ihren Partner*in grundsätzlich schätzen und gut finden, können Sie sich in schlechten Zeiten an seine/ihre Vorzüge erinnern. Fehlt dieser Respekt, unterstellen Sie ihm/ihr Schlechtes, sobald sein/ihr Verhalten von Ihren Wünschen abweicht.

Mein Rat:

Sagen Sie sich: „Ich schätze und respektiere meinen/meine Partner*in als Gesamtpersönlichkeit, auch wenn mich sein/ihr Verhalten verunsichert oder nervt“. Diese Affirmation gibt Ihnen innere Sicherheit.

4. Nehmen Sie Liebesbeweise wahr

Eifersüchtige werden meist blind für die kleinen Liebesbezeugungen im Alltag. Früher haben Sie sich gefreut, wenn er/sie Ihnen ein Geschenk mitgebracht hat. Jetzt fragen Sie sich öfter: Was will er/sie damit vertuschen? Unterstellen Sie Ihrem Partner*in Gutes.

Mein Rat:

Schalten Sie von Misstrauen um auf Schatzsuche. Sagen Sie: Ja, ich will seine/ihre Liebe auch in versteckten Zeichen entdecken. Ein gutes Hilfsmittel ist ein Tagebuch, in das Sie abends alle Ihre Beobachtungen an Ihren Partner*in eintragen – und sich dann fragen: Was könnte das im positivsten Fall bedeuten?

5. Mögen Sie sich selbst

Hinter Eifersucht steckt immer ein Prozess der Selbstabwertung. Sie haben Angst, nicht liebenswert genug zu sein. Je schlechter Sie sich bei einem Eifersuchtsanfall benehmen, desto schlimmer wird das.

Mein Rat:

Sammeln Sie die positiven Feedbacks von Freunden, Kollegen oder Verwandten. Wenn jemand Sie gelobt hat, notieren Sie das in Ihrem Tagebuch. Sie werden staunen, wie entspannt das wirkt.

6. Kontrollieren Sie weniger

Wenn Sie hinter Ihrem Partner*in herspionieren, können Sie nur verlieren. Denn finden Sie etwas, wollen Sie ihn/sie nicht mehr. Finden Sie nichts, werden Sie immer weitersuchen und Ihre Beziehung vergiften.

Mein Rat:

Schreiben Sie ein paar Tage lang in Ihr Tagebuch: „Ich verabschiede mich von dem Bedürfnis, meinen Partner*in zu kontrollieren. Stattdessen entscheide ich mich für Vertrauen“.

7. Übernehmen Sie Verantwortung

Im Rausch der Eifersucht ist die Aufmerksamkeit völlig auf den Partner*in oder die andere Person gerichtet. Drehen Sie die Blickrichtung um, schauen Sie auf sich: Sie fühlen sich wertlos, ohnmächtig, missachtet? Was können Sie selbst dagegen tun? Hat Ihr Partner*in Sie der Person, mit der er sich so charmant unterhält, schon vorgestellt? Gehen Sie hin, lächeln Sie und begrüßen Sie beide. So verbinden Sie sich wieder mit Ihrem Partner*in und stellen vielleicht fest, wie harmlos die Begegnung ist. Sie können sich ausgeliefert fühlen oder aktiv werden – die Entscheidung liegt bei Ihnen!

Tipps, die Ihre Beziehung auch in Krisenzeiten stärken!

Konfliktgespräche, die Ihre Partnerschaft festigen

Niemand und nichts ist vollkommen – das gilt auch für die Partnerschaft. Entscheidend ist das Gelingen Ihrer Partnerschaft und das Überwinden Ihrer Beziehungsprobleme ist jedoch, wie Sie mit Ihrer Kritik am anderen umgehen. Hier 4 Anregungen

1. Konzentrieren Sie Ihre Kräfte

Unter Anspannung und Belastung kommt es zwischen Partnern häufig zu Streit, zum Teil über nichtige Kleinigkeiten. Und der bindet die Kräfte, die Sie zur Bewältigung der Situation dringend brauchen.

Mein Rat:

Bündeln Sie in Krisenzeiten – Mobbing am Arbeitsplatz, Pflegebedürftigkeit der Eltern usw. - Ihre Energien, und unterstützen Sie sich gegenseitig. Warten Sie unbedingt ab, bis Sie beide wieder festen Boden unter den Füßen haben, um die Zeitungssucht Ihres Mannes oder die Telefonitis Ihrer Frau aufs Tapet zu bringen.

2. Bringen Sie Ihre Konflikte nicht auf den Tisch

Gerade beim Abendessen passiert es oft: Zusammen mit der Mahlzeit werden bei Paaren und Familien die Konfliktthemen aufgetischt. Schlimmstenfalls gerät dabei der Tisch zum Schlachtfest.

Mein Rat:

Nutzen Sie Ihren Tisch als „runden Tisch“ zur Bereinigung von Konflikten – aber nicht während der Mahlzeiten. Tauchen beim Essen Gewitterwolken auf, schlagen Sie vor: „Lasst uns das Essen genießen. Anschließend setzen wir uns noch einmal zusammen und sprechen darüber“.

3. Zweifeln Sie nicht an der Liebe

Im Beziehungsalltags sind Reibereien fast unvermeidlich – „Warum hast du die Spülmaschine nicht ausgeräumt?“. Dass Ihr Partner/Partnerin sie dennoch liebt, ist für die meisten keine Frage. Häufen sich jedoch die Meckereien, nagt Zweifel an der Liebesbeziehung – „Liebst du mich wirklich so, wie ich bin?“

Mein Rat:

Sehen Sie Ihrer Frau/Ihrem Mann jeden Tag ein paar Minuten mit liebevollen Augen zu bei dem, was sie/er tut. Nehmen Sie liebenswerte Eigenschaften wahr, und sprechen Sie Ihre Wertschätzung auch aus – „Ich liebe es, wie du mit den Kindern lachst“. Dann ist auch Ihre Kritik leichter zu ertragen.

4. Reden Sie über Ihre Partner/Partnerin

Während sich die einen – meist Frauen – gern im Freundeskreis über Partnerschaftsthemen austauschen, ist das Gespräch darüber für andere – meist Männer – tabu. Diese Gruppe möchten ich zu solchen Gesprächen ermutigen. Sie werden dabei entlastet feststellen: „Anderen Paaren geht es ähnlich“ – und sich davon anregen lassen, wie andere Paare ihre Probleme meistern.

Mein Rat:

Wahren Sie, wenn Sie persönliche Dinge preisgeben, die Schamgrenze. Fragen Sie sich: Wie würde sich mein Partner/Partnerin fühlen, wenn er mithören würde?

Dampf ablassen ist erlaubt – aber beenden Sie das Thema immer mit einer positiven Aussage über Ihren Partner/Partnerin. Wenn Sie in der Frauenrunde ordentlich über die Haushaltsblindheit der Männer gelästert haben, erzählen Sie auch, wann Ihr Mann kräftig zugepackt oder Ihnen spontan geholfen hat. Schocken Sie Lästerrunden mit einer Lobeshymne! Sie werden sehen, andere werden Ihrem guten Beispiel folgen.

Wagen Sie die Wiedervereinigung

Plädoyer für einen neuen Anfang

1990 geschah die historische Sensation: Das nach dem Zweiten Weltkrieg von den Siegermächten geteilte Deutschland vereinigte sich wieder. Viele Paare leben wie BRD und DDR vor 1989: nicht gerade mit Mauer und Stacheldraht, aber doch innerlich ein Stück weit entfremdet, mit wenig echter Kommunikation, immer wieder mal in Gedanken die endgültige Trennung durchspielend. Meine Idee für alle Paare, die gerade solche Beziehungsprobleme durchleben: Lassen Sie auch in Ihrer Partnerschaft wieder zusammenwachsen, was zusammengehört. Das können Sie als Paar von der Wiedervereinigung lernen.

Lassen Sie sich hinreißen

Die Bilder von der unerwarteten Öffnung der innerdeutschen Grenzen sind immer wieder schön: Menschen liegen sich in den Armen, DDR-Bürger ziehen nachts staunend über den Kudamm, verwunderte Vopos lassen jubelnde Menschenmassen in ihren Trabis passieren. Zu Beginn des Wiedervereinigungsprozesses standen spontane Freude und Begeisterung!

Mein Rat:

Gewiss gibt es rationale Gründe für eine Wiederannäherung. Noch wichtiger ist es aber, die emotionalen Funken zu entdecken, die zwischen Ihnen noch hinspringen und herspringen. In welchen Situationen empfinden Sie: „Ich bin so froh, dass es dich gibt“? Welche Gesten Ihres Partner/Partnerin bringen Sie spontan zum Lächeln. Wann waren Sie zuletzt ausgelassen miteinander? Wann haben Sie Lust aufeinander? Nähren Sie diese Funken, und beziehen Sie daraus Energie für die Bewältigung der Beziehungsprobleme.

Nicht mit der Trennung spielen

„Wir wollen unsere Mauer wiederhaben“ steht auf meist lustig gemeinten T-Shirts. Doch einigen ist es ganz ernst damit, wenn sie sich die erneute Trennung der Deutschen in Ost und West herbeifantasieren. Noch häufiger spielen Menschen mit dem Gedanken, sich von demjenigen zu trennen, den sie einmal so sehr geliebt haben. Immer wieder gibt es Phasen, da spüren Paare nicht mehr, was sie verbindet. Sie sehen nur noch, was trennt.

Mein Rat:

Fragen Sie Paare aus Ihrem Freundeskreis, die über viele Jahre zusammen sind, nach ihrer gemeinsamen Geschichte. Die meisten werden Ihnen erzählen, dass sie nicht lückenlos im Liebeshimmel gelebt haben. Überall gab es Krisen. Aber dann haben sie die schwierigen Phasen gemeinsam gemeistert und auf eine neue Weise zusammengefunden. Unterscheiden Sie nicht zwischen glücklichen Paaren und unglücklichen, sondern zwischen flexiblen und unflexiblen.

Versöhnen Sie sich mit Ihren Differenzen

Klar gibt es immer noch Unterschiede zwischen „neuen und alten“ Bundesländern. Deutschland ist seit der Wiedervereinigung bunter geworden, aber auch schwieriger. Doch woher kommt das Ideal, dass alle gleich sein und in Dauerharmonie leben müssten?

Mein Rat:

Kommen Sie Ihren unrealistischen Idealvorstellungen auf die Schliche. Vielleicht beruhen die auf Ängsten aus Ihrer Kindheit – „Menschen, die sich lieben, dürfen sie nicht streiten“ – oder schwärmerischen Leitbildern aus der Literatur – „... und lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage“.

Verabschieden Sie sich von solchen pauschalen Zielvorstellungen, und sehen Sie sich konkret die Lebensbereich an, in denen Sie sich fremd geworden sind: Wo müssen Sie wieder zu einer einheitlichen Linie, einem Gleichklang finden, weil sonst der Alltag unter einem Dach nicht funktioniert oder Sie sich nicht mehr als Paar fühlen? Wo können dagegen zwei unterschiedliche Stile nebeneinander Geltung behalten? Und zwar nicht im Sinne von gleichgültiger Koexistenz – „Mir egal, was du machst“! -, sondern so, dass Sie sich mit Ihren unterschiedlichen Erfahrungen gegenseitig befruchten?

Frieden ist machbar

Süd- und Nordkorea, Baskenland und Spanien, Katholiken und Protestanten in Nordirland, Kurden und Türken: Die Welt ist voller ungelöster Dauerkonflikte. Die beiden getrennten deutschen Staaten aber haben auf friedlichem Weg zusammengefunden. Auch wenn das viel Geld und Anstrengungen gekostet hat – verglichen mit langwierigen leidvollen kriegerischen Auseinandersetzungen ist der waffenlose Weg ein Schnäppchen.

Mein Rat:

Ähnlich ist es in der Liebe. Friedliche Lösungen kosten weniger Schmerzen, Verletzungen und oft auch weniger Geld als Streit, Vorwürfe, Beleidigt sein oder gar Scheidung. Selbstverständlich gibt es gescheiterte Beziehungen. Aber über 60% aller Scheidungen, so ergab eine Studie der Uni Münster, sind eigentlich überflüssig – jeder von beiden hatte bereits den richtigen Partner, man wusste nur nicht, wie man die Beziehungsprobleme überwinden und zu Frieden und Liebe zurückfinden sollte.

7 Fragen, die Ihre Beziehung vergiften – und was die Alternativen sind

Ärger in der Arbeit, Zeitmangel, Uneinigkeit in Erziehungsfragen, finanzielle Sorgen – es gibt viele Faktoren, die eine Beziehung belasten. Entscheidend für deren Qualität ist jedoch, wie Sie damit umgehen. Die amerikanische Therapeutin Sarah Jones hat Verhaltensmuster identifiziert, die eine Ehe oder Partnerschaft auf Dauer innerlich aushöhlen. Wenn Sie die folgenden Redeweisen in Zukunft vermeiden, kann sich Ihr Verhältnis dramatisch verbessern und Sie werden auch zufriedener mit sich selbst.

„Warum bist du so schlecht gelaunt / faul / egoistisch“?

Das Problem: Einen persönlichen Angriff erwidert jeder Mensch mit Verteidigung oder Gegenangriff. Letztlich ist so ein Satz daher nichts anderes als eine Kriegserklärung.

Die bessere Strategie: Hissen Sie die weiße Fahne. Das heißt nicht, dass Sie das Verhalten Ihres Partner/Partnerin stillschweigend hinnehmen müssen. Sprechen Sie von sich: „Ich kann nicht mehr. Ich halte deine schlechte Laune nicht mehr aus“. Dann schlagen Sie vor, was Sie tun können: „Ich brauche Abstand und will ein paar Tage allein wegfahren“, oder: „Ich möchte dich zu etwas einladen, das deine Stimmung aufheitert“.

„Wie wäre es, wenn du endlich...“?

Das Problem: Auch wenn Ihr Vorschlag positiv gemeint ist, hört Ihr Partner/Partnerin vorrangig die darin enthaltene negative Bewertung.

Die bessere Strategie: Richten Sie Ihren Blick auf etwas, das Sie an Ihrem Partner/Partnerin mögen, und sagen Sie etwas darüber. Wenn Sie sich ärgern, dass Ihre Partnerin/Partner ihr Aussehen vernachlässigt, versuchen Sie es mit: „Du strahlst heute so“. Das hat viel mehr Aussicht auf Erfolg als: „Warum hast du immer noch diese altmodische Frisur? Du könntest doch ...“.

„Warum tust du nie, was ich möchte“?

Das Problem: Solche pauschalen Egoismus-Beschuldigungen erzeugen eine Atmosphäre von Hoffnungslosigkeit in Ihrer Beziehung. Wenn Sie Ihrem Partner/Partnerin zu verstehen geben, dass er/sie Ihren Ansprüche niemals genügt – warum sollte er/sie überhaupt versuchen, sich zu ändern?

Die bessere Strategie: Bleiben Sie in der Hälfte Ihrer Beziehung, die Sie aktiv verändern können – Ihrer eigenen! Bieten Sie von sich aus an, einen Wunsch Ihres Partners/Partnerin zu erfüllen: „Womit kann ich dich heute glücklich machen?“ Klar: Sie haben keine Garantie, dass Ihr Partner/Partnerin dadurch Verständnis für Ihre Bedürfnisse entwickeln wird. Aber es ist der weitaus Erfolg versprechendere Weg.

„Warum regst du dich so auf?“

Das Problem: Wenn Ihr Partner/Partnerin emotional im Stress ist, befindet er sich im steinzeitlichen Angriff-oder-Flucht-Modus. Der Aufruhr der Emotionen lässt sich daher nicht mit einem Appell an die Vernunft besiegen – „einfach ruhiger werden“ ist physiologisch unmöglich.

Die bessere Strategie: Geben Sie nicht den Überlegenen, wie Sie selbst cool geblieben sind, sondern konzentrieren Sie sich auf die Emotionen Ihres Partners/Partnerin. Versetzen Sie sich in ihn hinein – bis Sie nachvollziehen können, warum er/sie sich gerade so aufregt. Vertrauen Sie darauf, dass Sie auf unsichtbare Weise – wie über WLAN – mit einander verbunden sind. Reden Sie erst wieder, wenn Sie sicher sind, dass Ihr Partner/Partnerin diese Verbindung spürt.

„Du willst dich nicht etwa von mir trennen?“

Das Problem: Haben Sie mit dem Wort „Trennung“ oder „Scheidung“ erst einmal die Bombe geworfen, ist sie nur noch mit sehr viel Mühe zu entschärfen. Denn Ihr Partner/Partnerin wird die Ich-Aussage wahrnehmen, die in dieser Frage steckt: Wer als Erster das Wort „Trennung“ sagt, ist in der Regel auch derjenige, von dem die Initiative zu einer Trennung ausgeht.

Die bessere Strategie: Hüten Sie sich davor, das Wort auszusprechen, bloß weil es bei Ihnen gerade kriselt. Tun Sie es nicht einmal gespielt-scherzhaft – „Im Falle einer Scheidung kriege ich aber das Auto“. Nehmen Sie stattdessen fest Kurs auf Versöhnung. Sie denken tatsächlich über ein Ende Ihrer Beziehung nach? Dann schieben Sie es nicht auf Ihren Partner/Partnerin, sondern sprechen Sie von sich.

„Sagst du mir die Wahrheit?“

Das Problem: Mit dieser Frage geben Sie ein maximales Misstrauensvotum ab. Sie zerren Ihren Partner gleichsam vor Gericht und verlangen einen Eid von ihm/ihr, obwohl klar ist, dass Sie ihm/ihr ohnehin nicht glauben werden.

Die bessere Strategie: Sagen Sie „Ich vertraue dir“, auch wenn Sie dazu nicht zu 100%, sondern vielleicht nur zu 60 oder 70% in der Lage sind. Nur mit diesen Vertrauensvorschuss hat Ihre offensichtlich stark belastete Beziehung noch eine Chance.

„Warum verletzt du mich?“

Das Problem: Was Sie als eine legitime Ich-Botschaft empfinden mögen – „Ich fühle mich verletzt“ -, klingt in den Ohren Ihres Partners/Partnerin nach einer Anschuldigung – „Du willst mir wehtun“.

Die bessere Strategie: Bleiben Sie wirklich bei sich. Sagen Sie: „Das tut mir weh“. Machen Sie sich klar, dass das verschiedene Gründe haben kann. Es kann z.B. auch daran liegen, dass Sie sehr empfindlich sind oder dass Sie eine Bemerkung falsch verstanden haben.

Beziehungsprobleme

Kampf gegen Beziehungsprobleme

Ob in einer frischen Beziehung oder in einer längeren Partnerschaft: Beziehungsprobleme können immer auftreten. Ob durch Eifersucht oder missverständliche Kommunikation. Doch Probleme belasten die Partnerschaft. Befreien Sie sich und Ihren Partner deshalb von den Problemen. Der Schlüssel zur Lösung liegt in der Kommunikation. Machen Sie sich bewusst, wo es hakt und versuchen Sie, diese Missstände aus dem Weg zu räumen.

Wann es gut ist zu kämpfen

„Glückliche Paare streiten sich nie“. Das ist ein Mythos. In Wirklichkeit gibt es in gelingenden Partnerschaften genauso viele Meinungsverschiedenheiten und Beziehungsprobleme wie in unglücklichen. Wer Konflikte stets nur gewaltfrei lösen will, wird auf Dauer krank oder bleibt der ewige Verlierer. Was liebende Paare anderes machen, ist die Grundhaltung: Sie akzeptieren unterschiedliche Ansichten als etwas Normales und betrachten einen Streit als eine Art Sport, die ihre Beziehung nicht schwächt, sondern stärkt. Diese Art der gesunden Streitkultur lässt sich erlernen und Beziehungsprobleme lassen sich so in den Griff bekommen.

Ausdrücken statt sammeln

Wenn Ihnen etwas stinkt, sagen Sie es sofort. Lassen Sie Beziehungsprobleme nicht unter der Oberfläche brodeln, bis es zu einem Vulkanausbruch kommt. Sammeln Sie nicht ihre Truppen, um eines Tages zum großen Gefecht zu blasen. Beschreiben Sie, welches Verhalten des anderen Sie stört – und nicht Ihre Interpretation.

Schlecht: „Ich bin dir egal, und deshalb hast du den Einkauf vergessen“.

Besser: „Du hast vergessen, einzukaufen, obwohl du es versprochen hattest“.

Fühlen statt denken

Sagen Sie, was Sie fühlen, und nicht, was Sie denken. Der Streit liebevoller Paare beginnt mit den unterschiedlichen Emotionen zu einem bestimmten Thema – „Ich bin stolz, dass meine Tochter dieser schrecklichen Lehrerin nicht gefolgt ist“ – und nicht mit Diskussionen über RICHTIG und FALSCH – „Man muss immer gehorchen“. Wenn Ihr Partner/Partnerin Sie auf das sachliche Gebiet lotsen will, um dort über die Beziehungsprobleme zu streiten, bleiben Sie bei Ihren Gefühlen. Die gehören Ihnen, und die sind für Sie immer RICHTIG.

Schlecht: „Du bist gemein; lieblos; egoistisch; unsorgfältig; faul“.

Besser: „Ich bin sauer; wütend; verletzt; traurig; frustriert“.

Zuhören statt anklagen

Die Versuchung ist groß, Ihre negativen Empfindungen auf die Fehler des anderen zurückzuführen. Widerstehen Sie dieser Versuchung. Anklagen und Angriffe machen Sie momentan mächtig, aber auf langer Sicht unterhöhlen Sie damit das Grundvertrauen einer Beziehung und produzieren so neue Beziehungsprobleme. Denn Sie ermuntern den anderen, auch bei Ihnen Fehler zu finden. Hören Sie lieber zu. Erlauben Sie dem anderen, Dampf abzulassen. Versuchen Sie nicht, ihm seine Wut auszureden – das geht! VERNÜNFTIGE Argumenten zu diesem Zeitpunkt schlichten nicht, sondern gießen Öl ins Feuer.

Wiederholen statt interpretieren

Die Schlüssel für gutes Zuhören ist gutes Zusammenfassen. Fassen Sie mit Ihren Worten zusammen, was der andere über die Beziehungsprobleme gesagt hat. Bewerten Sie es nicht, sondern machen Sie seine Situation klar – und damit Ihre. Jetzt ist die Ausgangslage klar, und der echte, fruchtbare Streit kann beginnen. Wenn das nicht klappt, weil Sie sich immer ins Wort fallen, vereinbaren Sie den 5 Minuten Takt: Jeder darf 5 Minuten sprechen, ohne dass der andere ihn unterbricht. Wenn Sie sich nicht einigen können, wer anfängt, werfen Sie eine Münze.

Fair kämpfen statt gemein sein

Fair Streiten bleiben beim Thema und machen nicht ein neues Fass auf – etwa alte Streitereien, Verletzungen von früher. Faire Streiter lassen sich durch einen unfairen Ausrutscher des anderen nicht aus dem Konzept bringen oder brechen gar den Kampf ab. Faire Streiter schlagen nicht unter die Gürtellinie – „dein Übergewicht, deine schlimme Mutter, dein mieses Gehalt“. Faire Streiter ziehen nicht Dritte hinein – „Du bist wie deine Schwester“. Manche Paare haben diese Regeln aufgeschrieben und erinnern sich im Zweifelsfall sanft an deren Einhaltung um die Beziehungsprobleme zu bewältigen – „Wir haben doch ausgemacht, das nicht zu tun“.

Mehrere Runden statt bis zum K.o.

Eine endgültige Lösung gibt es bei Streitfragen selten. Wenn der Kampf anfängt zu nerven, ziehen Sie Zwischenbilanz. Klären Sie noch einmal gemeinsam, welche Beziehungsprobleme Sie genau haben. Was gibt es für Kompromisse? Was ist der nächste Schritt, was wird auf später vertagt? Stimmen Sie einer Zwischenlösung zu, bei der beide in irgendeiner Weise nachgeben müssen.

Burnout-Syndrom

Tipps gegen das gar nicht seltene Phänomen des Ausgebranntsein

„Mein Job hat mir einmal so viel Spaß gemacht – aber jetzt bin ich nur noch müde und ausgelaugt“. So seufzen viele Menschen, vor allem solche aus sozialen Berufen. Bereits ein Drittel aller Lehrer, Krankenschwestern und Polizisten zeigten Symptome des Burnout-Syndrom – Ausgebranntsein. Merkmale chronische Ermüdung, Antriebsschwäche, mangelnde Lebensfreude bis hin zur Depression. Was können Sie als Betroffener dagegen tun? Der entscheidende erste Schritt ist, sich die Entstehung von Burnouts klar zu machen

Die 4 Phasen des Ausbrennens

Die Entstehung von Burnouts ist ein schleichender, von den Betroffenen schwer erkennbarer Prozess. Am Anfang – 1. Phase – steht immer ein großes Engagement – nur wer brennt, kann ausbrennen. Von hohen Idealen getragen, investieren Sie viel Zeit und Kraft in Ihre Arbeit und stellen eigene Bedürfnisse zurück.

In der 2. Phase treten zeitweilige Erschöpfungszustände auf. Sie fühlen sich lustlos und erleben unerwartete Konflikte. Sie haben immer wieder Konzentrationsschwächen: Arbeiten, die Ihnen früher flott von der Hand gingen, dauern immer länger.

Die 3. Phase ist gekennzeichnet von Kopfschmerzen, übertrieben aggressiven Reaktionen – Ausraster – und Ausstiegsfantasien – Am liebsten würde ich alles hinschmeißen.

In der Endphase schließlich reagieren Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und völliger körperlicher Zusammenbruch.

Bei einer Untersuchung von Lehrern in den Regionen Brandenburg waren nur etwa 15% zufrieden, leistungsfähig und gesund. 15% hatten angesichts der Belastungen auf Schonung geschaltet: reduzierte Engagement, völlige Abwehr zusätzlicher Aufgaben. Etwa jeder Dritte hatte deutliche Burnout-Symptome. Die mit über 35% größte Gruppe aber gehörte zum Muster Selbstüberforderung – was etwas der 2. Stufe des 4 Phasen-Modells entspricht.

Einstiegsdroge Aufopferung

Die „Selbstüberforderer“ verausgaben sich, gönnen sich kaum Erholung und reagieren auf die Belastung von außen mit einer inneren Opferhaltung. Häufig übertragen sie dieses Muster auch auf ihr Privatleben. Sie entwickeln ein negatives Selbstbild, weil sie sich körperlich und emotional überfordert fühlen. Ihren Klienten – Schüler, Patienten, Mitarbeiter, Familie – können sie sich nicht mehr in geeigneter Weise zuwenden und entwickeln zunehmend ein negatives Bild

von ihnen – die schlimme Klasse; die ewig nörgelnden Patienten. Die wiederum reagieren auf solche Einschätzungen verständlicherweise sauer und bestätigen das negative Bild – eine verhängnisvolle Spirale.

So durchbrechen Sie den Teufelskreis

Agieren Sie, bevor es zu spät ist. In der Phase der Selbstüberforderung haben Sie noch Handlungsspielraum. Gewinnen Sie wieder positiven Kontakt zu Ihren Klienten, um die wichtigste Kraftquelle anzapfen: Ihre persönlichen Fähigkeiten, anderen Menschen zu helfen.

Tipp:

Tun Sie es exemplarisch. Nehmen Sie sich Zeit für einen Ihrer Schutzbefohlenen, widmen Sie sich einer Ihrer vielen Aufgaben besonders intensiv. Überfordern Sie sich dabei nicht mit einem besonders schweren Fall, sondern wählen Sie einen Menschen oder eine Aufgabe, der bzw. die Ihnen liegt.

Qualität statt Quantität

Arbeiten Sie mit dem ausgewählten Menschen bzw. der bevorzugten Aufgabe qualitativ hochwertig. Gehen Sie in die Tiefe, nehmen Sie sich Zeit. Selbstüberforderer leiden meist unter einem Doppelproblem: Sie sind von der Menge ihrer Aufgaben her überbeansprucht, hinsichtlich der Qualität ihrer Tätigkeiten jedoch unterfordert.

Geben Sie Verantwortung ab

Viele Menschen, die in Helferberufen arbeiten, sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht. Sie helfen auch dort, wo sie es gar nicht müssten. Ihr Unterbewusstsein will das Muster Selbstüberforderung erfüllen. Damit behindern sie die Entwicklung ihrer Klienten. Beispiel Schüler die sich den Lernstoff auch ohne Lehrer beibringen – und so wird es in Schweden auch gemacht. Die Kinder lernen selbst, die Schnelleren erklären es den Langsameren und die Lehrkräfte kümmern sich während des Unterrichts um einzelne Schüler.

Tipp:

Sehen Sie Ihre derzeitige Kraftlosigkeit als Chance. Sagen Sie Ihren Klienten: „Ich kann nicht mehr. Ihr müsst es selbst machen“.

Nehmen Sie Dank entgegen

Gratifikationskrise lautet der Fachbegriff für die tiefe Unzufriedenheit von Selbstüberforderungsopfern und Betroffenen des Burnout-Syndroms, die zu wenig positive Rückmeldungen von ihren Kollegen, Vorgesetzten und Klienten empfangen.

Tipp:

Schaffen Sie sich Dankbarkeitsquellen. Gehen Sie dabei wieder exemplarisch vor. Gründen Sie mit einzelnen Kollegen eine Solidaritätsgruppe, in der Sie nicht über die anderen schimpfen, sondern sich gegenseitig beraten und Mut machen. Veranstalten Sie eine publikumswirksame Aktion, für Sie Dank und Anerkennung ernten werden. Sagen Sie sich innerlich ganz offen: Meine Seele braucht mal wieder etwas Applaus, und dadurch werde ich ihn bekommen.

Kleine Rede halten mit großer Wirkung

Was alte Silvestertraditionen Ihnen heute sagen können

Raketen und Böller, Sekt und Dinner for one gehören für viele Menschen hierzulande an Silvester einfach dazu. Ich habe für Sie recherchiert, welche Silvesterbräuche es früher gab bzw. in anderen Ländern heute noch gibt. Hier einige Weisheiten, die ich in diesen Bräuchen entdeckt habe.

Verabschieden Sie das alte Jahr

„Blicken Sie nach vorne!“, wird in allen möglichen misslichen Lebenssituationen gerne geraten. Denn wer sich ständig mit der Vergangenheit beschäftigt, hat in seinem Leben keinen Platz für Neues. Doch zugleich gelingt ein Neuanfang nur dann, wenn Sie das Vergangene bewusst loslassen, sich von ihm verabschieden. So machen es die Argentinier am 31.12.. Die entsorgen an diesem Tag nicht mehr benötigte Unterlagen und Papiere, schneiden diese klein und werfen sie aus dem Fenster. In italienischen Städten wie Neapel oder Florenz warfen die Menschen früher alte Kleidungsstücke auf die Straße, in Berlin verbrannte man – vor 200 Jahren – die alten Kleider.

Tipp:

Mindestens genauso sinnvoll und wesentlich einfacher als zu Silvester die Wohnung auf Vordermann zu bringen oder den privaten Papierkram zu erledigen. Entsorgen Sie ein oder zwei Dinge, die für Sie einen negativen Symbolwert besitzen. Erinnerungsstücke an eine Beziehung die Sie hinter sich gelassen haben. Die Rechnungen Ihrer schmerzhaften Zahnsanierung im letzten Jahr. Die Jacke, die in einer depressiven Phase ein Trostkauf war und die Sie nie wirklich möchten. Sagen Sie dabei entschlossen: „Vorbei!“

Nehmen Sie sich Zeit, das letzte Jahr Revue passieren zu lassen. Was nehmen Sie mit ins neue Jahr an neu erworbenen Fähigkeiten, unvergesslichen Erlebnissen und tiefen Erfahrungen? Wofür und wem sind Sie dankbar? Ergreifen Sie alle Gelegenheiten, die sich Ihnen heute bieten, um Ihren Dank auszudrücken – im persönlichen Gespräch, am Telefon oder mit einem kurzen Brief, der den Empfänger am 2. Januar mehr erfreuen wird als alle routinemäßigen Wünsche für einen „guten Rutsch“.

Sehen Sie in die Zukunft

Vermutlich auf antike Orakelbräuche geht das hierzulande recht populäre Bleigießen zurück. Aber auch in anderen Ländern gibt es ähnliche Traditionen. So verwendet man beispielsweise in Russland geschmolzenes Wachs zum Wahrsagen. Das Schöne an dieser Sitte: Die gegossenen Formen lassen sich fast beliebig interpretieren.

Tipp:

Wenn Sie Silvester zu zweit, in der Familie oder in einem kleineren Kreis feiern, nehmen Sie das Gesellschaftsspiel des Bleigießen zum Anlass, um gemeinsam einen Blick in die Zukunft zu tun. Damit sich das Ganze nicht auf den Austausch witziger Bemerkungen beschränkt, sagen Sie vorher, dass Sie die Gelegenheit gerne nutzen würden, um über das nächste Jahr ins Gespräch zu kommen. Welche Erwartungen oder Wünsche können Sie mit Ihrer Bleifigur verbinden? Tauschen Sie sich darüber aus!

Lassen Sie das Glück herein

Eine alte schottische Silvestertradition: first footing. Nach diesem Brauch bringt es Glück, wenn der erste Besucher, der das Haus nach Mitternacht betritt, ein großer, dunkelhaariger Mann ist – wahrscheinlich ein Überbleibsel aus der Wikingerzeit, als blonde Haare ein sicheres Zeichen dafür waren, dass es sich um einen Feind handelte. In asiatischen Ländern wie China oder Korea werden in der Neujahrsnacht bereits um 23 Uhr alle Fenster und Türen geöffnet, damit das Glück nicht draußen bleibt.

Tipp:

Gerade in unseren Zeiten neigt man dazu, ich zurückzuziehen, ja einzuigeln. Sehen Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung nicht als Festung – My home is my castle -, sondern als Raum der Begegnung. Öffnen Sie Ihr Zuhause – und damit auch sich selbst – für andere Menschen. Welche nette Nachbarin hat vielleicht schon oft an Ihrer Schwelle gestanden – z.B. um sich eine Kochzutat zu borgen -, ohne dass Sie sie jemals hereingebeten hätten? Welche freundschaftliche Beziehung stagniert, weil Sie sich immer nur auf neutralen Territorium – z.B. in Ihrem Langzeitkurs bei der Volkshochschule oder bei der Chorprobe – treffen? Welche Freunde Ihrer Kinder kennen Sie kaum noch? Sprechen Sie Einladungen aus – ob spontan auf eine Tasse Kaffee oder zu einer Mahlzeit.

Workaround - Neu Wege für ein gutes neues Jahr

Was für uns heute ein prächtiges Feuerwerk ist, war früher der Versuch, mit Krach und Feuerzauber die bösen Geister zu vertreiben. Denn von jeher haben die Menschen versucht, in der Neujahrsnacht auf das Gelingen des neuen Jahres hinzuwirken.

Tipp:

Für das Gelingen des neuen Jahres sind heute die guten Vorsätze zuständig, die die meisten Menschen zum Jahresanfang fassen. Dabei geht es häufig darum, den bösen Geist der eigenen Trägheit zu vertreiben und endlich abzunehmen, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, häufiger am Wochenende wegzufahren, mehr Zeit für die Familie erübrigen ... Doch viele Menschen legen ihre guten Vorsätze schon nach wenigen Wochen frustriert ad acta. Ersparen Sie sich solchen Frust dieses Jahr! Sehen Sie Ihre eigentlichen Ziele, und finden Sie Möglichkeiten, diese auf anderem Wege zu erreichen – Workaround. Zum Beispiel: Schaffen Sie sich gut aussehende Kleidung in Ihrer Größe an – und Sie werden sich trotz der paar Pfunde zu viel wohlfühlen. Machen Sie dieses Jahr eine Etappenwanderung oder Radtour statt eines Cluburlaubs – und Sie werden als Familie wieder enger zueinanderfinden, obwohl Sie nach wie vor in der Arbeit stark eingespannt sind.

Legen Ihren persönlichen Neujahrstermin fest

Viele Neujahrsbräuche folgen dem Motto „Wie das Neujahr beginnt, so ist das ganze Jahr“. So gibt es fast überall auf der Welt besondere Essensbräuche, die mit der Erwartung verbunden sind, dass es auch im ganzen folgenden Jahr nicht an gutem Essen fehlen soll. Doch oft beginnt das neue Jahr mau: So manch einer verdirbt sich an den Festtagen mit allzu reichlichem Essen den Magen oder startet verkatert ins neue Jahr. Jährlich fällige Abbuchungen – z.B. Versicherungsprämien – räumen im Januar das durch Weihnachten ohnehin schon belastete Konto leer. Bei vielen Paaren und in vielen Familien kommen an den gemeinsam verbrachten Tagen schwelende Konflikte zum Ausbruch. Entsprechend scheitern viele gute Vorsätze daran, dass sie schon gebrochen sind, bevor das neue Jahr eine Woche alt ist. Als Stichtag für einen Neuanfang scheint mir der 01. Januar ungeeignet zu sein!

Tipp:

Suchen Sie sich einen alternativen Termin für Ihr persönliches Neujahr. Das ist besonders dann wichtig, wenn Sie gute Vorsätze umsetzen möchten. Für viele Menschen günstig der 07. Januar – dann sind die genussreichen Festivitäten vorüber, und der Alltag ist wieder eingeleitet. Aber warum nicht aus der 15.01. oder der letzte Sonntag im Januar? Solch ein flexibler Anfang hat übrigens Tradition: So kennen beispielsweise der Islam und das Judentum einen beweglichen Neujahrstag, der vom Mond abhängt. Und bevor Papst Innozenz XII. im Jahr 1691 den Neujahrsbeginn auf den 01. Januar festlegte, wurde der Jahresbeginn in ganz Europa zu unterschiedlichen Zeiten gefeiert.

Richtiges Verhalten bei psychischen Erkrankungen

Wenn Ihr Kollege oder Nachbar, Freund oder Partner psychisch erkrankt

Millionen von Menschen erkranken jährlich an einer psychischen Störung – es kann tatsächlich jeden treffen. Und doch werden Depressionen – zu denen auch das „Burnout“-Syndrom gehört -, sog. bipolare Störungen – „manische Depressionen“ – Schizophrenie, Angststörungen und Zwangsstörungen oft noch tabuisiert. Tipps, wie Sie mit betroffenen Menschen umgehen, hat Klinikseelsorger Josef Schwarzenböck gegeben.

Es ansprechen oder nicht?

Sie haben von der psychischen Erkrankung eines Kollegen, Nachbarn oder Bekannten erfahren und sind sich unsicher, ob Sie das Thema ansprechen sollen? Meist wird auch der psychisch kranke Mensch unsicher sein: Wissen die anderen Bescheid? Mit wem kann er offen darüber reden?

Tipp:

Verschaffen Sie ihm Klarheit, z.B. durch: „Ich glaube, dass es dir schlecht gegangen ist. Schön, dass wir uns heute sehen“; oder: „Ich habe gehört, dass du krank bist. Wie geht’s dir?“ Bohren Sie aber nicht nach! Durch seine Antwort kann der andere ihnen signalisieren, ob er das Thema vertiefen will oder nicht.

So bewahren Sie sich Ihren Respekt

Viele psychisch kranke Menschen leiden darunter, dass ihre Umgebung den Respekt vor ihnen verloren hat – beispielsweise weil sie die einfachsten Dinge des Alltags nicht mehr auf die Reihe kriegen oder in einer manischen Phase „Verrücktheit“ wie Unsinnskäufe begangen haben.

Tipp:

Sehen Sie den anderen als einen Menschen in Not, der besonderen Respekt verdient – so wie jemanden, der gegen eine schwere körperliche Krankheit wie Krebs kämpft. Nehmen Sie ihn aber nicht nur als Kranken wahr. Schließlich kennen Sie Frau Meyer nicht nur als die „Depressive“, sondern auch als ihre geschätzte Kollegin, die viel geleistet hat, gerne reist und spannend davon erzählen kann.

Zeigen Sie Ihren Respekt, indem Sie ...

... die Krankheit ernst nehmen. Keine Sprüche wie „Man muss nur wollen“ oder „Ist doch gar nicht so schlimm“! Besonders wichtig für depressive Menschen: Ermutigen Sie zu Aktivitäten, aber überfordern Sie nicht. Ihr depressiver Freund ist mit Ihnen einkaufen gegangen? Bereits ein „Schau, es geht doch!“ könnte die Gegenreaktion „Ich zeig dir, wie krank ich wirklich bin!“ hervorrufen. Besser daher: „Schön, dass du das geschafft hast!“

... den Kontakt pflegen, auch wenn Ihre Begegnungen nicht immer erfreulich sind, etwa weil Sie beschimpft werden.

... ein Stück des schweren Wegs mitgehen, d.h.: es beispielsweise ertragen, wenn der Betreffende sich in Ihrem Dabeisein in der Öffentlichkeit unpassend benimmt.

... langsam und deutlich, aber ansonsten normal sprechen – ohne herablassenden bzw. Streng-Eltern-Ton.

Tipp:

Ein Mensch in einer manischen Phase benötigt viel Freiraum. Natürlich müssen Sie auf Ihre eigenen Grenzen achten, aber: Vermeiden Sie es möglichst, auf ihn einzureden oder ihn gewaltsam zu bremsen.

Wenn ein naher Angehöriger erkrankt ist

Suchen Sie fachliche Hilfe. Zu Beginn einer Krankheit wollen Betroffene oft nicht wahrhaben, dass sie einer Behandlung bedürfen. Sprechen Sie das Thema behutsam an: „Ich beobachte, dass du ... Dafür gibt es Hilfe ... Lass uns gemeinsam zum Arzt gehen“. Hat Ihr Angehöriger Vertrauen zu seinem Allgemeinarzt, ist der eine gute erste Anlaufstelle. Vielleicht ist ihm aber auch eine psychiatrische Facharztpraxis lieber, wo ihn niemand kennt? Machen Sie sich frei von den leider noch weit verbreiteten Vorurteilen über psychiatrische Kliniken – „Irrenhäuser“ -: Ist eine medikamentöse Behandlung angezeigt, lässt sich bei einem Klinikaufenthalt oft am besten austesten, welches Medikament das Beste ist.

Sorgen Sie gut für sich selbst. Informieren Sie sich, und lassen Sie sich beraten. Infos, auch über Anlaufstellen und Selbsthilfegruppen, erhalten Sie im Internet, Psychologische Berater, Familienhilfe, ihrem behandelten Arzt usw. Extrem wichtig: Gönnen Sie sich genügend Zeit, in denen Sie neue Kräfte tanken – ob mit einem Spaziergang in der Natur, beim Shoppen oder durch ein Vormittagsnickerchen nach einer schlechten Nacht. Betreuen Sie Ihren Angehörigen nicht rund um die Uhr, sondern lassen Sie sich entlasten – sei es durch andere Angehörige oder durch eine Tagesstätte für psychisch Kranke.

Treffen Sie Vereinbarungen. Psychische Krankheiten sind oft von einem starken Auf und Ab gekennzeichnet. Besprechen Sie miteinander in einer besseren Phase, was passieren soll, wenn es wieder stärker abwärts gehen sollte – z.B. wann Sie einen bestimmten Arzt kontaktieren -. Halten Sie diesen „Notfallplan“ schriftlich fest, und unterschreiben Sie ihn beide.

Wägen Sie ab, wen Sie informieren. Offenheit ist zwar prinzipiell gut, kann aber auch auf Vorurteile stoßen und erschwert einen unbefangenen Umgang. Nicht jeder Nachbar und Bekannte muss Bescheid wissen! Bekommt die Umgebung allerdings ohnehin mit, dass etwas nicht stimmt, ist „aufklären“ das einzig Richtige.

Tipp:

Wenn Sie das Wort „Depression“ vermeiden wollen, tut es auch der mit weniger Vorurteilen behaftete Begriff „Burnout“.

So bitte nicht! Was Sie niemals zu Ihren Mitarbeitern sagen sollten

Die 7 Führungsintentionen als Richtschnur

Manch spontane Äußerung, mancher gedankenlose Satz kann lange nachwirken und große Schäden für Motivation und Leistungsklima anrichten. Wenn Sie sich an den 7 Führungsintentionen aus Ihre Richtschnur für motivierende Kommunikation orientieren, werden Sie demotivierende Äußerungen vermeiden.

1. Ihre Mitarbeiter sollen engagiert arbeiten:

Sie sollen sich auch an schwierige Aufgaben herantrauen und selbst bei Rückschlägen und Durststrecken motiviert bleiben. Das bedeutet für Ihre Kommunikation als Führungskraft: Sagen Sie nichts, was die Mitarbeiter an der Erreichbarkeit von Zielen oder am Sinn der Arbeit zweifeln lassen würde.

Mit Äußerungen wie den folgenden nehmen Sie Ihrem Team die Zuversicht, dass die Aufgaben zu meistern sind:

- „Zu dem Termin ist das Projekt nie zu schaffen“.
- „Uns fehlen die Leute und die Ressourcen. Das reicht einfach nicht“.
- „Im Vergleich zu Wettbewerb sind wir zu schlecht aufgestellt“.
- „Es müsste schon ein Wunder geschehen, wenn wir den Termin noch halten sollten“.

Falls Sie doch ähnliche Äußerungen vor Ihren Mitarbeitern gemacht haben, so revidieren Sie sie so schnell wie möglich und ersetzen Sie sie durch ermutigende Botschaften wie: „Das ist eine anspruchsvolle Aufgabe, aber wenn wir die Prioritäten ... und beim Vorgehen ... dann können wir es packen“.

2. Ihr Team soll harmonisieren:

Das bedeutet für Ihre Kommunikation als Führungskraft: Sagen Sie nichts, was Feindschaft, Neid, Ärger oder Rivalität unter den Teammitgliedern schüren könnte.

Mit Äußerungen wie den folgenden stören Sie das kollegiale Klima in Ihrem Team: „Nehmen Sie sich ein Beispiel an Herrn Mattheis“.

- „Wieso haben die anderen das verstanden und Sie immer noch nicht?“
- „Ich kann Ihnen keine Gehaltserhöhung geben. Da wären erst einmal andere dran“.
- „Sie sind mein bester Mitarbeiter. Ohne Sie kämen die anderen ganz schön ins Schleudern“.

Falls Sie sich doch gegenüber einzelnen Mitarbeitern unterschiedlich wertschätzend geäußert haben, achten Sie ab sofort strikt auf freundliche Neutralität.

3. Ihre Mitarbeiter sollen konstruktiv mit Kollegen anderer Bereiche kooperieren:

Das bedeutet für Ihre Kommunikation als Führungskraft: Sagen Sie nichts, was Abteilungsdenken Vorschub leisten könnte.

Mit Äußerungen wie den folgenden verstärken Sie bei Ihren Mitarbeitern die Wahrnehmung der Andersartigkeit der Kollegen anderer Bereiche:

- „Die von der Buchhaltung haben keine Ahnung, wie es draußen beim Kunden aussieht“.
- „Mit den Controllern kann man nicht reden. Das sind reine Zahlenmenschen“.
- „Typisch Vertrieb! Die versprechen den Kunden das Blaue vom Himmel, und wir müssen das dann ausbaden“.

Sprechen Sie beim nächsten Teammeeting über die Verbesserung der bereichsübergreifenden Zusammenarbeit. Diskutieren Sie, wie Sie gemeinsam als professionelles und sympathisches Team bei anderen Bereichen Ihr Image aufpolieren können.

4. Sie wollen als Führungskraft in Ihrer Rolle respektiert werden:

Das bedeutet für Ihre Kommunikation als Führungskraft: Sagen Sie nichts, was Sie inkompetent, überfordert, schwach oder unmotiviert wirken lassen könnte. Mit Äußerungen wie den folgenden fallen Sie vor den Mitarbeiter aus Ihrer Führungsrolle:

- „Ich habe keine blasse Ahnung, wie wir jetzt vorgehen sollen“.
- „Mir sagt hier ja keiner war“.
- „Ich schaffe das nicht mehr! Ich habe weder die Zeit, noch die Nerven dafür“.

Finden Sie schnell wieder in Ihre Rolle als fähige Führungskraft zurück. Geben Sie Schwäche zu. aber jetzt ist das vorbei. Sie haben wieder Ideen, wie Sie auch schwierige Aufgaben gemeinsam mit Ihrem Team bewältigen werden.

5. Ihre Mitarbeiter sollen sich loyal dem Unternehmen verbunden fühlen:

Das bedeutet für Ihre Kommunikation als Führungskraft: Sagen Sie nichts, was das Unternehmen, sein Management oder seine Produkte in der Wahrnehmung der Mitarbeiter entwerten könnte.

Mit Äußerung wie den folgenden riskieren Sie eine innere Entfremdung der Mitarbeiter gegenüber dem Unternehmen und seiner Führungsspitze:

- „Der Fisch stinkt vom Kopf her“.
- „Das haben die hohen Herren am grünen Tisch beschlossen“.
- „Hier haben doch schon längst die Berater das Ruder in der Hand“.

Falls Sie doch ähnliche Äußerungen vor Ihren Mitarbeitern gemacht haben, dann vertiefen Sie es möglichst nicht durch Zurücknahme. Ihre Mitarbeiter können vermuten, dass Sie einen Rüffel dafür bekommen haben und deshalb zurückrudern.

6. Die Kunden – auch die schwierigen – sollen sich von Ihren Mitarbeitern gut beraten fühlen:

Das bedeutet für Ihre Kommunikation als Führungskraft: Sagen Sie nichts, was die Mitarbeiter veranlassen könnte, gegenüber Kunden eine arrogante oder negative Haltung einzunehmen.

Mit Äußerungen wie den folgenden geben Sie den Mitarbeiter den Freibrief für eine missachtende Haltung den Kunden gegenüber:

- „So dumm kann man gar nicht denken, wie sich manche Kunden anstellen“.
- „Gehen Sie immer vom Super-GAU aus, dem dümmsten anzunehmenden User“.
- „Wir sind hier ja unter uns, da kann man schon mal ein offenes Wort sagen. Der Kunde XY ...“

Falls Sie leider doch ähnliche Äußerungen vor Ihren Mitarbeitern gemacht haben, sollten Sie das Thema im nächsten Teammeeting aufgreifen.

7. Ihre Mitarbeiter soll an sich selbst arbeiten, Kritik annehmen, Neuem gegenüber aufgeschlossen sein und stetig ihre Fähigkeiten erweitern:

Das bedeutet für Ihre Kommunikation als Führungskraft: Sagen Sie nichts, was die Mitarbeiter geistig blockieren oder in die innere Kündigung treiben könnte.

Mit Äußerungen wie den folgenden riskieren Sie bei Mitarbeitern eine sture Verweigerungshaltung:

- „Wie oft soll ich Ihnen das nicht erklären?“
- „Sie haben ja schon das vorige Projekt in den Sand gesetzt“.
- „Ein wenig mitdenken sollten Sie schon!“
- „Jetzt versuchen Sie das noch einmal, aber bitte mit eingeschaltetem Gehirn“.

Falls Sie sich eine unbedachte Äußerung vor Ihren Mitarbeitern gemacht haben, müssen Sie sie so schnell wie möglich revidieren und durch ermutigende Botschaften ersetzen. Geben Sie zu, dass Sie genervt waren. Entschuldigen Sie sich beim Mitarbeiter. Machen Sie deutlich, dass Ihnen nicht nur die Bemerkung Leid tut, sondern dass Sie auch ganz bestimmt nicht so denken!

Wie lerne ich Maßhalten und dem Leben zu dienen?

Besinnung und Übung

Die Tugend des Maßhaltens ist, da sie mit unseren Trieben zu tun hat, zwar die persönlichste aller Tugenden, aber nicht die wichtigste. Dieser Rang – es sei daran erinnert – kommt der Gerechtigkeit zu. In einem gewissen Sinn ist sie die einzige Tugend. Denn er gerecht ist, gilt traditionsgemäß als gut. Und ein guter Mensch ist nicht einfach ein „Gutmensch“, sondern ein brauchbarer, und er ist umso brauchbarer, als er maßvoll ist und in sich ruht.

Ordnung finden und zur Ruhe kommen

Maßhalten umschrieben als die Fähigkeit, unsere Triebe so zu ordnen und auszurichten, dass sie unsere Sehnsucht zu stillen vermögen. Was bedeutet das konkret?

Regeln über das Essen:

Eine spirituelle Praxis, die diesen Namen verdient, versäumt es nicht, auch die Ernährung in ihr „Programm“ einzubeziehen. Dies soll an einem spirituellen Lehrer, Ignatius von Loyola, etwas verdeutlicht werden. Er hat aus tiefer Erfahrung heraus einen Weg gewiesen, der Menschen befähigt, ihr „Leben zu ordnen“. In seinen „Geistlichen Übungen“ – Exerzitien – formuliert er auch eine Reihe von Regeln über das Essen. Ignatius ist nämlich überzeugt, dass die Weise sich zu ernähren viel dazu beiträgt, „den Geist zu erheben oder niederzudrücken“. Eine der Regeln lautet: Nicht vor dem Essen, also mit leeren Magen und hungrig, sondern jeweils nach dem Essen, mit vollem Magen und gesättigt, solle man die Menge für die folgende Mahlzeit bestimmen. Das helfe maßzuhalten. Wir sollten auch, so rät Ignatius weiter, uns „sowohl in der Weise zu essen, wie in der Menge“ beherrschen und uns von keinem noch so großen Appetit dazu verleiten lassen, beim Essen „hastig vorzugehen“.

Nach dieser Besinnung über den Esstrieb – er gehört zum Besitztrieb – lade ich Sie ein, sich zu den drei Grundtrieben, zu ihrer Ausrichtung und Befriedigung einige Fragen zu stellen.

Der Besitztrieb:

Es ist eine alte Erfahrung: Wer in seinem Leben nie etwas sein Eigen nennen durfte, tut sich schwer – wenn er oder sie zu Besitz gelangt –, das rechte Maß zu halten. Besitzen dürfen – und teilweise auf Besitz verzichten zu können – gehört wesentlich zum Menschen.

Fragen Sie sich:

- Was brauche ich an materiellen Gütern, um ein erfülltes Leben zu führen und meine berechtigten Bedürfnisse zu befriedigen?

- Betrachte ich Warnungen wie jene aus dem Buch Kohelet: „Wer das Geld liebt, bekommt vom Geld nie genug; wer den Luxus liebt, hat nie genug“ als übertrieben? Finde ich sie berechtigt? Sind sie auf mich zutreffend?
- Wie gedenke ich meine materiellen Güter, die ich entbehren kann, zu verwenden?

Machtbetrieb:

In seinen „Weltgeschichtlichen Betrachtungen“ meint Jakob Buckhardt, Macht sei an sich böse. Ich würde meinen, sie ist zumindest ambivalent. Sie zieht an und stößt ab, sie fasziniert und erschreckt zugleich. Ein geordnetes Verhältnis zur Macht bedarf dringend der Einübung!

Fragen Sie sich:

- Was ist mein Potenzial? Wo liegen meine Talente und Begabungen?
- Wie stehe ich in meiner Macht?
- Lasse ich mich in meinem Machtstreben von oberflächlichen Größenfantasien leiten (Habens-Macht)?
- Lasse ich mich leiten von dem, was ich im Tiefsten bin (Seins-Macht)?
- Diene ich mit meiner Macht den Menschen und der Welt?

Geschlechtstrieb:

Wir werden wie jedes Lebewesen angehalten, ja angetrieben, unsere Art zu erhalten. Unser Geschlechtstrieb bedarf heute mindestens so sehr wie in früheren Zeiten und Kulturen der sorgfältigen Pflege.

Fragen Sie sich:

- Wie stehe ich zu meiner sexuellen Kraft?
- Kann ich sie annehmen als schöpferische Energie?
- Wie stelle ich meine sexuelle Kraft in den Dienst der Begegnung und der Liebe?

Mein Zeitmaß finden und aus der Fülle leben

Die Jahre schwinden dahin. Unsere Lebensspanne ist begrenzt. Wir sind geneigt, in die uns zugemessene Zeit möglichst viel „hineinzustopfen“, in der Hoffnung, so zu einem erfüllten Leben zu kommen. Als ob Leben eine Frage der Quantität und nicht der Qualität wäre!

Erste Übung:

Setzen Sie sich aufrecht hin, lassen Sie den Atem ruhig strömen und versetzen Sie sich in Ihre letzte Stunde. Stellen Sie sich vor, Ihre Zeit sei endgültig abgelaufen, das Maß ist voll.

Und fragen Sie sich: Wofür möchte ich mehr Zeit gehabt haben?

Zweite Übung:

Holen Sie tief Atem. Kommen Sie zu sich. Lassen Sie sich Zeit.erspüren Sie die Fülle der Möglichkeiten.

Und fragen Sie sich: Was möchte ich „zeitigen“? Das heißt: Was möchte ich aus meiner Fülle in der mir noch geschenkten Zeit verwirklichen? Wo möchte ich mein Herz ins Spiel bringen?

Bedenken Sie zum Abschluss den Satz: „Was bleibt, schaffen die Liebenden“.

Wie werde ich tapferer?

Besinnung und Übung

Eine Säule, die von einer Frau auf den Arm getragen wird, ist traditionsgemäß das Bild für die Tugend der Tapferkeit. Manchmal wird die dritte Kardinaltugend durch einen Löwen symbolisiert oder, wenn es um militärische Tapferkeit geht, durch ein Schwert, einen Speer oder eine Siegesfahne. Jedenfalls sind es „starke“ Zeichen, die für die *fortitudo*, die Tugend der Stärke, der Tapferkeit stehen. Es scheint, dass die Griechen und später die Römer eine Schwäche für Stärke gehabt haben. Man denke an die Spiele auf dem Olymp oder an die Arenen des Römischen Reiches, aber auch an die aus Marmor gemeißelten Helden.

Ein geflügeltes Wort, das noch heute bei Sportfesten oder bei der Einweihung einer Turnhalle zu vernehmen ist – nicht selten sogar im Originalton -, lautet: *Mens sana in corpore sano*: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper?

Fragen Sie sich: Was tue ich für meine „körperliche Ertüchtigung?“ Wie halte ich es mit

- Bewegung an der frischen Luft?
- gesunder, ballaststoffreicher und fettarmer Ernährung?
- genügend Schlaf?

Fragen Sie sich andererseits: Wie ist es mit der „Ertüchtigung“, wie mit der Fitness,

- wenn ich krank bin, älter oder alt werde?
- wenn alle Sinne – außer dem Eigensinn – abnehmen?
- wenn ich vielleicht an den Rollstuhl gebunden bin?

Fragen Sie sich weiter: Gibt es neben der körperlichen auch eine andere Ertüchtigung? Wie sollen wir sie nennen? Ist es eine „geistige Ertüchtigung?“ Oder – im Sinne der ursprünglichen Bedeutung des Wortes „Tüchtigkeit“ – ganz einfach Tugend? Ja, es ist die Tugend der Tapferkeit!

Auf Nummer sicher gehen heißt stillstehen

Kennen Sie die Neumalklugen? Sie geben vor, alle Probleme und Gefahren genau zu kennen, und sie möchten ihnen mit klugen Strategien mutig begegnen. Im Bestreben, alle Unklarheiten zu beseitigen und ja keine Fehler zu machen, setzen sie Kommissionen ein, lassen Gutachter erstellen und ziehen Experten zurate.

Es tut sich viel, aber es geschieht nichts. Vor allem entgehen sie dank der Dauerreflexion der Notwendigkeit, eine mutige Entscheidung zu treffen – beispielsweise zum Wohle aller Mitarbeitenden und nicht nur zum Vorteil der Großaktionäre.

Doch – Hand aufs Herz – passiert Ihnen nicht Ähnliches? Sie wollen einen längst fälligen, eher unangenehmen Brief schreiben oder einen Artikel. Um nicht gleich an die Arbeit gehen zu müssen und doch etwas zu tun, werden Sie auf eine eigenartige Weise aktiv. Sie erledigen andere noch wichtigere Dinge, führen lange Telefongespräche und erzählen allen, die es wissen wollen - und auch den anderen -, dass Sie vorhaben, einen wichtigen Artikel zu schreiben. Und dann setzen Sie sich an den Schreibtisch, fahren den Computer hoch und denken, dass Sie sich jetzt gleich dranhaken werden, einen Artikel zu schreiben, auf den die Fachwelt seit Jahren gewartet hat. Weil aber die Sache so wichtig ist, warten sie ab und bleiben auf eigenartige Weise aktiv inaktiv: Es tut sich viel, aber es geschieht nichts.

Fragen Sie sich: Was steht jetzt für mich an, und was hindert mich, es in Angriff zu nehmen? Ist es die Angst,

- dass der Erfolg ausbleiben wird?
- dass ich mein Image verliere?
- dass mich mein Mut verlässt?

Vielleicht stehen Sie vor einer ganz großen Entscheidung,

- einen langjährigen Partner, eine langjährige Partnerin zu heiraten oder nicht zu heiraten?
- in ein Kloster zu gehen oder keiner religiösen Gemeinschaft beizutreten?
- ein politisches Amt anzunehmen oder es abzulehnen?

Fragen Sie sich:

- Woher nehme ich den Mut, ein Versprechen zu geben, ohne die restlose Gewissheit zu haben, dass ich es halten kann?
- Was halte ich persönlich von der Formel, die in solchen oder ähnlichen Situationen gesprochen wird: „So wahr mir Gott helfe!“
- Ist das Wort „So wahr mir Gott helfe“ eine Floskel oder ein von Herzen kommendes Gebet? Wann ist es das eine, wann das andere?

Wenn man das so genau wüsste! Sie können es wissen, wenn Sie sich Zeit nehmen, sich ruhig hinzusetzen, tief Atem holen und in sich hineinhorchen. Der Versuch lohnt sich.

Wo möchte ich wachsen?

An einem Seminar für Lehrpersonen zum Thema Zeit entließ ich die Teilnehmenden in eine Besinnung mit der Frage: Wo möchte ich in der mir noch geschenkten Zeit wachsen?

Nach einer Stunde berichtete ein Lehrer in den besten Jahren ziemlich zerknirscht, er habe feststellen müssen, dass er seit Jahren am Platz treten und nicht sagen könne, dass er gewachsen sei.

Wo möchten Sie wachsen?

Vielleicht haben auch Sie Mühe mit dieser Frage. Vielleicht sagen Sie: Ich bin total determiniert, festgefahren. Die normative Macht des Faktischen und die Last der Vergangenheit drücken mich beinahe zu Boden und jetzt soll ich noch wachsen?

Eine erste Empfehlung:

Nehmen Sie sich, wie Sie sind. Sagen Sie meinetwegen: Ich kann nicht anders. Aber sagen Sie nicht: Ich kann nicht „ich selbst sein“ oder werden. Machen Sie es wie die Pflanze. Sie ist ganz sie selbst und hat die Kraft, die Erdkruste oder gar das Straßenpflaster zu durchstoßen. Eines haben Sie der Pflanze voraus. Sie können sich freuen an der Fähigkeit zu wachsen. Lassen Sie sich auf diese Ihre Möglichkeit ein. Es lohnt sich. Machen Sie den Versuch. Sie haben nicht nur eine Möglichkeit, Sie sind diese Möglichkeit.

Eine zweite Empfehlung:

Da „Wachsen“ nicht rein geistig zu verstehen ist, gebe ich Ihnen Folgendes zu bedenken: So wie sich im Laufe der Evolution die Spezies Menschen aufgerichtet hat und damit das Erwachen des bewussten, reflektierenden Geistes ermöglichte, so bringt uns jeder Versuch, bewusst in die aufrechte, gespannte und zugleich gelöste Haltung zu kommen, dem näher, was wir sind und sein könnten: Menschen mit einem veränderten, erweiterten Bewusstsein, klug genug, die Zeichen der Zeit zu erkennen, und bereit, tapfer darauf zu antworten.

Die Tapferkeit sei, so sagte ich, die erste Assistentin der Gerechtigkeit. Wo eine erste Assistentin ist, gibt es auch eine zweite. Diese Rolle übernimmt die Tugend des Maßhaltens.

Wie werde ich gerechter?

Besinnung und Übung

Ins Gleichgewicht kommen

Die Gerechtigkeit wird traditionsgemäß durch eine Frau mit einer Waage dargestellt. Dieses Bild führt uns zur ersten Übung

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie langsam die Arme seitwärts aus, bis auf Schulterhöhe. Die Hände sind nach oben geöffnet.
- Verweilen Sie einige Augenblicke in dieser Haltung. Vielleicht spüren Sie dabei eine leichte Spannung in den Oberarmen.
- Bewegen Sie Ihren Körper in einer wiegenden Bewegung leicht nach rechts und links.
- Halten Sie inne. Nehmen Sie wahr, wie die immer noch ausgebreiteten Arme gleich schwer sind und wie Sie im Gleichgewicht sind, buchstäblich ausgewogen.
- Beenden Sie diese Vorübung. Lassen Sie die Arme langsam sinken und setzen Sie sich wieder hin.

Fragen Sie sich:

- Ist mein Leben im Gleichgewicht?
- Werde ich meinen berechtigten Bedürfnissen gerecht, dem Bedürfnis nach Bewegung, nach Ruhe und Schlaf, nach angemessener Nahrung, nach Besinnung und Einkehr?
- Werde ich den anderen Menschen gerecht? Bin ich in Balance zwischen den möglichen Extremen: maßlose „Nächstenliebe“ einerseits, wo der andere Mensch alles ist und ich nichts bin, und maßlose Selbstliebe andererseits, wo ich alles bin und der andere nichts?
- Bin ich in letzter Zeit jemandem etwas schuldig geblieben? Man kann auch einen Dank, ein Feedback, einen Brief, ein Echo auf eine mutige Tat schuldig bleiben.

Vielleicht bin ich an anderen schuldig geworden, oder andere an mir. Und ich möchte Vergebung erlangen und – auch hier wieder eine Form von Gleichgewicht – selber vergeben: Wann bietet sich die nächste Gelegenheit dazu?

Vernetzt leben lernen

Bedenken Sie den Satz, den Josef Pieper, auf eine lange Tradition zurückgreifend, formuliert hat. Er bezieht sich nicht nur auf das staatliche Gemeinwohl:

Zweifellos habe ich es nicht bloß dann mit dem Gemeinwohl zu tun, wenn ich staatliche Gesetze befolge oder verletze, wenn ich Steuern zahle oder zur Wahlurne gehe; das Gemeinwohl ist gleichfalls im Spiel, wenn ich, anscheinend ganz „privat“, zuchtlos bin oder träge. Das Gemeinwohl bedarf des Gutseins aller Einzelnen.

Lassen Sie den Satz auf sich wirken und bedenken Sie: Leben ist isoliert gar nicht denkbar. Auch Sie stehen in Gemeinschaften, die Ihrer bedürfen und derer Sie bedürfen, von denen Sie getragen werden und die Sie selber tragen durch Ihren Beitrag: die Familie, ein Freundeskreis, eine Gruppe von Kolleginnen und Kollegen, eine Dorfgemeinschaft, eine Pfarrei, ein Land ... Eine rein materielle Sorge und eine bloß leibliche Versorgung genügen nicht zum Leben. Leiblich versorgt wurden auch die Kinder, die Friedrich II. – welch schreckliches Experiment! – ohne menschliche Zuwendung, ohne Lächeln, ohne Liebe aufwachsen ließ. Sie starben alle.

Fragen Sie sich: Was ist mein spezifischer Beitrag für das Ganze?

- Ein wohlwollener Gedanke oder gar ein Gebet: „Möge es dir gut gehen“ oder „Behüt dich Gott!“?
- Eine Aufmerksamkeit – oder auch nur die offenerherzig bekundete Bereitschaft dazu: „Was kann ich für Sie tun?“
- Ein engagiertes Eintreten gegen Ungerechtigkeit wie Mobbing, Ausgrenzung oder Diskriminierung und für eine gute Sache? Welche?

Beherrigen Sie schließlich die goldene Regel, der wir schon begegnet sind. Sie findet sich in leichten Variationen im Judentum, Christentum und Islam, in Konfuzianismus, Hinduismus und Buddhismus sowie im Jainismus: „Was du nicht willst, das man dir tut, das füge auch nicht den anderen zu“. Oder positiv: „Was du willst, das man dir tut, das tue auch den anderen“.

Leben in einer Welt

Dom Halder Camara hat einmal gesagt, wenn er einem Armen etwas zu essen gebe, nenne man ihn einen Heiligen, wenn er aber frage, warum ein Armer nichts zu essen habe, nenne man ihn einen Unruhestifter. Es gibt in der Tat eine strukturell bedingte Ungerechtigkeit, gegen die zu kämpfen es viel mehr Mut braucht als für karitative Aktivitäten, nicht zuletzt, weil man dabei zusätzlich gegen eine „Da-kann-man-nichts-machen-Mentalität“ angehen muss.

Die schreiende Not der Seebebenopfer des Tsunami Ende 2004 in Südostasien wurde gehört. Ihr wurde von privater wie von staatlicher Seite mit beispielloser Hilfsbereitschaft begegnet. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Die Bilder von der Katastrophe waren omnipräsent; die Länder waren uns bekannt, jedenfalls bekannter als notleidende Gebiete auf dem vergesseneren Kontinent Afrika; die Not hatte ein „Gesicht“. Es hätte auch uns treffen können, so wie es Bekannte, Freunde und Verwandte von uns getroffen hat.

Ganz anders ist die Haltung gegenüber dem Hunger auf diesem Planeten, der erschreckende Ausmaße angenommen hat. Täglich sterben weltweit 100.000 Menschen den Hungertod. Das sind in einer einzigen Woche mehr als doppelt so viele Opfer, wie sie der Tsunami gefordert hat. In einem Jahr sind es 36 Millionen. Diese Not ist leise, hat keine Stimme, ist nur „theoretisch“ bekannt.

Wenn wir nach dem tieferen Grund der ungleich geringeren Hilfsbereitschaft fragen, so drängt sich unter anderem folgende Überlegung auf: Die zum Himmel schreiende Hungersnot ist keine Naturkatastrophe, sondern menschengemacht, das beschämt uns, lässt uns wegschauen und verleitet uns bestenfalls zur Bemerkung: „Da kann man nicht machen, das Problem ist zu komplex“.

Doch, man kann etwas tun. Es würde reichen, wenn wir beispielsweise auf ungefähr 1% des Wohlstandes zugunsten der Armen und Hungernden in den Entwicklungsländern verzichten. Bis es so weit ist, müssen wir nicht passiv bleiben, sondern können anfangen, uns zu sensibilisieren. Dazu hilft folgende Gegenüberstellung, die ich Werner Mittelstaedt verdanke. Er vergleicht eine gängige, verkürzte Wahrnehmung von Wirklichkeit mit einer komplexeren Sicht und regt damit zu einem Umdenken an. Ich führe einige seiner Sätze leicht verändert auf.

Fragen Sie sich bei den einzelnen „Gegenüberstellungen“: Auf welche Seite neige ich und warum? Bin bereit für einen sog. *Change of mind*? Bin ich willens, das „Risiko“ einzugehen, etwas – und damit auch mich selbst – zum Besseren zu verändern, oder wenigstens den Versuch zu wagen?

Verkürzte Wahrnehmung

Komplexe Sicht

Zuerst bin ich Bürger, Bürgerin meiner Nation. Die Interessen meines Landes sind wichtiger als die der andern.

Ich bin Bürger, Bürgerin der einen Welt. Die Interessen meines Landes sollten nicht im Widerstreit liegen mit den Interessen anderer Länder.

Ich trenne Menschen nach Herkunft (Nation), Religion und Hautfarbe (Rasse).

Mein Leben wird durch die Vielfalt der Völker, der Religionen und der sonstigen Unterschiedlichkeit der Menschen bereichert.

Ich werde nur dann Initiative ergreifen für die Wahrung der Interessen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, wenn diese zu meiner Familie oder zur unmittelbaren Umgebung gehören.

In meinen Bemühungen um den Frieden will ich die Lebensinteressen der jungen Menschen in anderen Ländern einbeziehen, und ich will diese Menschen und ihre Kulturen besser kennen lernen.

Ich lebe einigermaßen zufrieden und glaube nicht, dass ich mein Leben ändern muss, damit die kommenden Generationen über wünschenswerte Zukunftsperspektiven verfügen können.

Ich muss mein Leben ändern, damit auch die kommenden Generationen eine Perspektive haben. Dafür leiste ich meinen Beitrag, und wenn er noch so bescheiden ist.

Kleinste Beiträge zur Sicherung des Friedens in der Welt stehe ich skeptisch gegenüber, weil „dies nichts bringt“.

Auch kleine und kleinste Leistungen tragen dazu bei, dass eine gerechtere und friedlichere Welt möglich wird.

Ich trage für die „Schuld des Nordens“

Ich bin mir meiner Mitverantwortung bewusst und möchte dazu beitragen, unsere

gegenüber den ökologischen,
ökonomischen und kulturellen
Zerstörungen im Süden keine
Mitverantwortung.

„Schuld“ gegenüber dem „Süden“ (und in zunehmendem Maße auch gegenüber
dem „Osten“) abzubauen.

Ich verdränge meine Leiden und den Tod
und interessiere mich nicht besonders für
das Schicksal anderer, sei es durch Hunger,
Armut oder Elend verursacht.

Ich erkenne mein Leiden an, denn Leiden gehört zum Leben. Ich wehre mich aber
gegen das unnötige Leiden in der Welt, verursacht durch Hunger, Armut, Elend.

Gerade der vorletzte Satz ist besonders bedenkenswert: Wer dem Leiden und dem Tod ausweicht, weicht auch dem Leben aus. Dass wir dem Leben nicht
ausweichen, davor bewahre uns die Tugend der Tapferkeit.

Wie werde ich klüger oder sogar weise?

Besinnung und Übung

In der Kunst wird die Klugheit traditionsgemäß als Frau mit einem Spiegel dargestellt. Dies führt uns zu einer ersten kurzen Übung

In den Spiegel blicken

Der Spiegel muss nicht ein Zeichen der Eitelkeit sein. Er kann durchaus zur besseren Erkenntnis meiner selbst führen.

Stellen Sie sich vor einen Spiegel, wenn möglich vor einen Wandspiegel.

- Betrachten Sie sich in Ihrer Gestalt. Geben Sie sich einen Ruck, richten Sie sich auf und zeigen Sie sich in Ihrer ganzen Größe. Bedenken Sie, was es heißt, da zu sein, „wie man leibt und lebt“.
- Betrachten Sie Ihr Gesicht. Lassen Sie sich Zeit. Vielleicht entdecken Sie Falten – Lachfalten, Sorgenfalten, oder beides zugleich?
- Lächeln Sie sich an, nicken Sie sich zu und sagen Sie: „Ja!“ – Ich habe einen Freund in New York, für den ist „Yes“ das kürzeste Morgengebet, ein Gebet, das er nie versäumt.
- Blicken Sie sich in die Augen! Vielleicht sehen Sie den Glanz in ihnen und die noch nicht erloschene Sehnsucht, klug oder gar weise zu werden.

Die Dinge innerlich erspüren

Ignatius von Loyola, ein Meister der klugen Unterscheidung, empfiehlt zu Beginn seiner „Geistlichen Übungen“, den Dingen auf den Grund zu gehen. nicht das viele Wissen vermöge des Menschen Herz zu erfüllen, so sagt er, sondern das „Innerlich-die Dinge-Verspüren-und-Schmecken“.

Die lateinische Sprache hat für „Schmecken“ und „Weise-Werden“ dasselbe Wort: *sapere*. Aber auch die anderen Sinne erschließen uns die Wirklichkeit in ihrer Tiefe in dem Maße, wie wir sie verinnerlichen. Wer die Dinge draußen von innen hier schmeckt und verkostet, ihren Duft aufnimmt, sie achtsam berührt, darauf lauscht und sie sehend wahrnimmt, bringt die Welt über die Sinne ins Innere und erfährt Sinn: Das Sehen wird zum Schauen, das Hören zum Horchen und Gehorchen, das Tasten zum Ergreifen und Ergriffensein, das Riechen und Schmecken zum Kosten und Verkosten.

Fragen Sie sich: Wann habe ich das letzte Mal ...

- einen Apfel gekostet?
- Den Duft einer Rose in mich aufgenommen?
- Achtsam die Hand eines lieben Menschen oder einen seidenen Stoff berührt?

- Dem Lied einer Nachtigall gelauscht?
- Einen vollen Mond bewundert?

Die Welt und sich selbst in Freiheit verwirklichen

Die Welt betrachten und achtsam wahrnehmen ist das eine, sie gestalten das andere. Um noch einmal auf Ignatius zurückzukommen: Auch als mystisch begabter und begnadeter Mensch bleib er nicht in der Innerlichkeit stecken. Geboren zu der Zeit, da die spanischen und portugiesischen Schiffe die Meere überquerten, fremde Kontinente entdeckten und eroberten, weitete sich sein Blick auf die ganze damalige Welt aus. Er betrachtete die Menschen in ihrer Einzigartigkeit und Verschiedenheit – „die einen weiß und die anderen schwarz; die einen im Frieden und die anderen im Krieg, die einen weinend und die andern lachend; die einen gesund, die andern krank ...“ -, um ihnen auf diese Weise so weit wie nur möglich gerecht zu werden.

Ich bin nicht Ignatius, werden Sie jetzt sagen. Und abgesehen davon: Ich bin nicht frei zu tun, was ich tun möchte. Nun, mit der Freiheit ist es so eine Sache. Es ist wie mit einer Seife in der Badewanne. Sie ist da, aber schwer zu fassen. Oder, um ein anderes Bild zu gebrauchen: Es ist wie mit zwei Knaben, die jeder von ihrem Onkel ein Taschenmesser geschenkt bekommen. Der eine legt es in die Schublade und vergisst das Messer. Der andere freut sich am Messer und benützt es eifrig. Er bearbeitet damit einen Holunderstängel, er schneidet einen Weidenzweig und baut daraus eine Pfeife, er ritzt mit dem Messer seinen Namen in die Rinde eines Baumes.

Eines Tages fragt ein entfernter Verwandter, der gerade zu Besuch ist, die Knaben nach einem Taschenmesser. Der eine sagt: „Ja, ich habe einmal eines geschenkt bekommen, aber ich habe es irgendwo verlegt und weiß nicht mehr, wo es ist“. Der andere greift sofort und nicht ohne Stolz in die Tasche: „Hier ist es, ein gutes Messer. Ich habe es erst kürzlich neu geschliffen“.

Halten wir fest: Freiheit erfährt, wer Freiheit gebraucht. Klug und mit den Jahren wohl auch weise werde ich, wenn ich mich nicht nur erkenne, sondern in Freiheit verwirkliche. Und ich erkenne und verwirkliche mich, indem ich alles, was ich tue oder nicht tue, nach bestem Wissen und Gewissen und mit Achtsamkeit tue oder nicht tue.

Das Leben wählen

Überdenken Sie sprichwörtliche oder gängige Redewendungen, wie

- Durch Schaden wird man klug.
- Der Kluge fährt mit dem Zuge.

Fragen Sie sich:

- Wie lange noch will ich mir schaden, etwa durch ungesunde Ernährung oder mangelnde Bewegung, bis ich klüger werde?
- Wie oft muss ich noch im Stau stehen, Abgase einatmen und mich ärgern, bis ich – wenn irgend möglich – öffentliche Verkehrsmittel benutze?

Und noch einmal: Freiheit erfährt, wer Freiheit gebraucht. Fragen Sie sich darum:

- Wann habe ich mich das letzte Mal ganz bewusst für etwas entschieden? Es muss nicht eine heroische Tat gewesen sein. Die Fähigkeit, sich zu entscheiden wächst, wann immer ich achtsam und bewusst wähle!

Bedenken Sie zum Schluss den Satz aus dem 30. Buch Deuteronomium:

Den Himmel und die Erde rufe ich heute als Zeugen gegen dich auf. Leben und Tod lege ich dir vor, Segen und Fluch. Wähle also das Leben, damit du lebst, du und deine Nachkommen.

Es ist schön, gut zu sein

Besinnung und Übung

Der französische Philosoph André Comte-Sponville stellte sich als Vorbereitung auf sein Tagebuch „Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben“ die Frage, was sie seelische, geistige und charakterliche Grundhaltung jener Menschen sei, die er besonders schätzt. Er kam auf sage und schreibe 30 Tugenden, strich aber dann diese lange Liste auf nur 18 zusammen. Fleiß, Ordnung, Reinlichkeit und andere Sekundärtugenden wie Sparsamkeit, Sittsamkeit und Pünktlichkeit gehören nicht zu seiner Liste.

Welches sind Ihre bevorzugten Tugenden?

Tugendliste erstellen

Setzen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie tief ein und aus, sammeln Sie sich. Und nun fragen Sie sich:

- Welche Grundhaltung schätze ich an einem Menschen, den ich gerne mag, verehere oder gar liebe?
- In welche Grundhaltung möchte ich mehr und mehr hineinwachsen?
 - Ist es Großherzigkeit? Es ist schön, ein großes, weites Herz zu haben.
 - Ist es Dankbarkeit? Es ist schön, dankbar sein zu dürfen.
 - Ist es Humor? Es ist schön und befreiend, sich nicht ganz mit seiner Rolle identifizieren zu müssen und über sich lachen zu können.
 - Ist es die Fähigkeit, sich zu freuen? Dann gratuliere ich Ihnen. Denn wo Freude herrscht, hat der Teufel nichts zu suchen.

Tun, was mich freut

Fragen Sie sich: Wann habe ich das letzte Mal etwas getan, was zwar zweckfrei, aber sinnvoll ist, z.B.

- einen Roman gelesen?
- einem spielenden Hund zu geschaut?
- zu den Sternen aufgeblickt?
- ein Stück Brot achtsam und dankbar gegessen?
- einen nächtlichen Spaziergang gemacht?

Tun, was zu tun ist

Mit fällt zu diesem Punkt spontan ein Gang durch die Berge ein. In der Stille höre ich ein Schaf blöken. Ich sehe nach und finde hinter einem Stall ein Schaf, das in einem Misthaufen feststeckt, der vom Regen aufgeweicht ist. Nach einigem Zögern überwinde ich den Widerwillen, mich dreckig zu machen, und tue, was zu tun ist: Ich befreie das Tier aus der misslichen Lage. Beim Weitergehen spüre ich eine tiefe Freude.

Erinnern Sie sich: Haben Sie in letzter Zeit etwas getan, das Sie vielleicht eine Überwindung gekostet hat, von dem Sie aber zutiefst wussten: Ich muss es tun, wenn ich mir selber treu sein will?

Fragen Sie sich: Was steht jetzt an, was ist dran?

- Eine Standortbestimmung über meinen Fernsehkonsum treffen?
- Einen Kartengruß aus den Ferien an einen „unangenehmen“ Nachbarn schicken?
- Einen kranken Menschen besuchen?
- Meine Sympathie für ein bestimmtes Hilfswerk mit einer Spende zum Ausdruck bringen?
- Einen Leserbrief schreiben?

Mehr Tugend – weniger Moral

Noch einmal stelle ich Tugend der Moral gegenüber und lade Sie ein, nachzuspüren, und die Gegensatzpaare vielleicht sogar zu ergänzen, z.B. mit: Moral verspricht Freude – Tugend gewährt sie.

Moral engt ein – Tugend befreit

Moral treibt an – Tugend lockt

Moral sagt: „Du musst!“ – Tugend sagt: „Du darfst!“

Moral hebt den Zeigefinger – Tugend zeigt aufs Herz

Moral schaut auf Prinzipien – Tugend schaut auf den Menschen

Moral kämpft gegen Fehler – Tugend ist für das Fehlende da

Moral lehrt das Fürchten – Tugend macht Mut

Moral droht mit der Hölle – Tugend zeigt den besseren Weg

Moral predigt Wasser und trinkt Wein – Tugend predigt Wein und trinkt Wein

Fragen Sie sich:

- Wo bin ich in letzter Zeit mehr der Moral gefolgt?
- Wo habe ich – etwa im Gespräch über andere – sogar moralisiert?
- Wo habe ich mich von der Tugend leiten oder gar verloren lassen?

Tugend ist nicht etwas Erzwungenes, Mühsames, Geplagtes wie eine bestimmte Form der Moral. Es ist vielmehr vorteilhaft und schön, gut zu sein.

Wie werde ich, was ich bin?

Besinnung und Übung

Die Ausgangsfrage für die Übung lautet: Wie kann ich den „David“, der in mir steckt, zum Leben erwecken? Wie kann ich das Potenzial, das in mir schlummert, zur Fähigkeit und Fertigkeit entwickeln? Wie kann ich dazu kommen, etwas gut zu tun und das ethisch Gute leicht, gern und mit Freude zu tun?

Die Antwort ist einfach, fast banal: Ich lerne, etwas gut zu tun, indem ich es tue – und wieder tue. Das führt uns zu einer ersten kurzen Übung:

Lernen durch Tun

Halten Sie einen Moment inne und fragen Sie sich:

- Wie habe ich Rad fahren gelernt?
- Wie habe ich lesen, schreiben und mit dem Computer umgehen gelernt?
- Wie habe ich (vielleicht) ein Musikinstrument spielen gelernt?

Sie haben Rad fahren gelernt, indem Sie Rad gefahren sind, und Sie haben es beherrscht in dem Moment, als Sie begonnen haben, Gleichgewicht zu sein und nicht nur Gleichgewicht zu haben.

Sie haben lesen gelernt durch „Buchstabieren“, indem Sie einen Buchstaben nach dem andern ausgesprochen und allmählich zu einem Wort geformt haben. Sie haben schreiben gelernt, indem Sie mit großer Andacht Buchstaben an Buchstaben gereiht haben, und Sie haben mit dem Computer umzugehen gelernt, indem Sie sich mit ihm herumgeschlagen haben.

Sie haben (vielleicht) ein Musikinstrument spielen gelernt, indem Sie es gespielt haben. Und Sie haben es gut spielen gelernt, wenn Sie es mit Freude getan haben.

Kurz gesagt: Sie haben gelernt, etwas gut zu tun, indem Sie es getan haben. So einfach ist das.

Und nochmals, halten Sie inne und fragen Sie sich:

- Wie lerne ich, einem andern Menschen, den ich vielleicht gar nicht kenne, einen Dienst zu erweisen – auch ohne einen unmittelbaren Nutzen davon zu haben?
- Wie lerne ich, mich für ein bestimmtes Anliegen (Menschenrechte, Gewaltfreiheit, Umweltschutz) stark zu machen?
- Wie lerne ich, einem Menschen, der mir lieb ist, meine Liebe zu zeigen?

Sie lernen, einem Menschen einen Dienst zu erweisen, indem Sie ihm eben diesen Dienst erweisen.

Sie lernen, sich für ein bestimmtes Anliegen stark zu machen, wenn Sie beispielsweise für dieses Anliegen auf die Straße gehen.

Sie lernen, einem Menschen Ihre Liebe zu zeigen, indem Sie ihm Ihre Liebe zeigen z.B. mit einem Blumenstrauß als Überraschung.

Sie lernen also Gutes tun, indem Sie Gutes tun. Dieses Tun wird mit der Zeit zur zweiten Natur. Sie denken gar nicht, dass Sie jemandem etwas Gutes tun, so wie Sie gar nicht daran denken, dass Sie atmen. Es ist wie selbstverständlich. Fehlt diese Selbstverständlichkeit, merkt man die Absicht und ist verstimmt.

Menschen, die uns nur lieben, weil sie um jeden Preis gut sein wollen, mögen wir nicht.

Sich aufrichten

Wo die Güte zur zweiten Natur geworden ist, äußert sie sich zusätzlich zur Tat in einem Lächeln, in einer Geste und nicht zuletzt in der Haltung des Leibes. Auch das Umgekehrte gilt: Wenn Sie äußerlich eine aufrechte, aufgerichtete Haltung einnehmen, verstärkt diese ihrerseits die innere Haltung. Denn innen und außen sind eins. Das führt uns zu folgender Übung:

- Richten Sie sich auf. Lassen Sie sich Zeit dazu. Vom Becken her, Wirbel um Wirbel, bringen Sie sich in eine aufgerichtete Haltung. Verbinden Sie damit folgende Vorstellung:

Ich wiederhole im Zeitraffertempo den Prozess, der sich vor Tausenden von Jahren ereignet hat, als der Neandertaler sich aufgerichtet, die Hände zum Greifen und Begreifen freibekommen und den Blick zu den Sternen erhoben hat. Das Wesen mit dem aufrechten Gang, der homo erectus wird geboren, Sie werden geboren.

- Und jetzt stellen Sie sich aufrecht hin. Stehen Sie mit beiden Beinen auf dem Boden. Nehmen Sie Ihrem Atem wahr, Atemzug um Atemzug. Spüren Sie den Redewendungen „zu jemandem stehen“ und „zu sich stehen“ nach. Fragen Sie sich:
 - Kann ich zu mir stehen, mich annehmen, gut für mich sorgen?
 - Wer sind die andern, zu denen ich jetzt und in der nächsten Zukunft stehen möchte?
 - Sagen Sie laut zu sich: Ich stehe für ... ein. Ich setze mich für sie oder ihn ein.
- Setzen Sie sich wieder hin. Beenden Sie die Übung, indem Sie zwei-, dreimal die Luft tief ein- und ausströmen lassen. Einatmen, ausatmen, aufatmen.

Ich selber sein

Zur Zeit, da im alten Griechenland die „Tugend“ Gestalt anzunehmen begann, erzählte ein freigelassener Sklave namens Äsop folgende Fabel, die als Zeus und das Kamel bekannt geworden ist:

Als das Kamel sah, wie stolz der Stier auf seine Hörner war, beneidete es ihn und wollte es ebenso haben. So ging es zu Zeus und bat ihn um Hörner. Aber Zeus war über das Kamel ärgerlich, weil ihm seine stattliche Erscheinung und seine Stärke nicht genügten und es trotzdem noch Wünsche hatte: Er gab dem Kamel nicht nur keine Hörner, er nahm ihm auch noch ein Stück von den Ohren weg.

Die Moral von der Geschichte: Es ist nicht Ihre Aufgabe, zu werden, was Sie nicht sind. Wenn Sie aber nicht sein wollen, was Sie sind, wird Ihnen auch das genommen, was Sie haben – und Sie werden niemals glücklich. Ebenso wenig glücklich werden Sie, wenn Sie, statt der Tugend zu folgen, der Moral verfallen.

Respekt und Fairness

Schreiben Sie diesen Text ab, weil Sie sich gerade sehr respektlos oder unfair verhalten haben. Nun sollten Sie durch das Abschreiben dieses Textes mehr über die Begriffe „**RESPEKT UND FAIRNESS**“ lernen. Mit Ihrem neuen Wissen über respektvolles und faires Verhalten sollten Sie nochmal Gedanken über Ihr Verhalten machen.

Das Wort „**RESPEKT**“ bezeichnet eine Form der Achtung. Achtung sollen Sie gegenüber Sachen und Gegenstände haben, die Ihnen nicht selbst gehören. Auch gegenüber Einrichtungen und Institutionen wie z.B. der Polizei, der Schule, Einrichtungen und Institutionen oder der Kirche usw. sollten Sie Achtung haben. Aber vor allem sollten Sie Achtung gegen anderen Personen haben!

Das heißt, jeder Mensch hat das Recht darauf, höflich behandelt zu werden. Kein Mensch hat das Recht dazu, einen anderen Menschen zu verletzen, egal ob durch Worte oder durch Schläge. Sie haben nicht das Recht dazu, andere Menschen anzuschreiben, zu beleidigen, zu schlagen oder zu treten, zu betrügen oder zu bedrohen oder in einer anderen Form respektlos zu behandeln. Jeder Mensch hat das Recht darauf, auch von Ihnen mit Respekt behandelt zu werden, genauso wie Sie das Recht darauf haben, von Anderen mit Respekt behandelt zu werden. **Respekt** heißt auch, dass Sie andere Menschen so annehmen, wie sie sind! Egal ob sie reich oder arm sind, schlau oder dumm, hübsch oder hässlich. Wenn Sie keine Lust auf jemanden haben, gehen sie der Person aus dem Weg. Und wenn Sie sich von jemandem schlecht oder respektlos behandelt fühlen, dann holen Sie sich Hilfe. Ihr Umfeld ist ein Raum, in dem Sie lernen andere Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind und sie mit **Respekt** zu behandeln.

Dies sollten Sie auch versuchen zu lernen.

Auch das Wort „**FAIRNESS**“ hat sehr viel mit Respekt zu tun. Es kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie anständig, ehrlich und gerecht. Wenn Sie zu anderen unanständig, unehrlich und ungerecht sind, dann behandeln Sie sie respektlos. Wenn Sie aber fair sind, dann sind Sie gerecht, lügen nicht und geben zu, wenn Sie einen Fehler gemacht haben.

Falls Sie noch Fragen zu „**RESPEKT und FAIRNESS**“ haben, können Sie gerne mich persönlich kontaktieren.

Sie haben im Lotto gewonnen!

Erproben Sie eine neue Sicht auf Ihre Finanzen!

Spielen Sie nicht im Lotto – so lautet einer meiner klassischen Tipps, weil der unrealistische Traum vom Knacken des Jackpots Sie ablenkt von der Verwirklichung realistischer finanzieller Ziele. Weil das Thema aber immer wieder auftaucht, habe ich den Spieß umgedreht, damit Sie die enorme Kraft des Lottotraums doch nutzbringend für Ihr Lebensglück einsetzen können.

Stellen Sie sich probenhalber vor, Sie hätten 250.000,- € gewonnen – eine realistische Summe für einen hohen Gewinn – die Supermillionen sind super selten. Was würden Sie mit diesem Geld machen? Was würde sich in Ihrer Stimmung und in Ihrem Leben verändern?

Gewonnen – ich kündige!?

Eine Umfrage unter Lottowinnern in Dänemark ergab: Von über 1.000 Befragten kündigten nur 4% ihren Arbeitsplatz und gerade einmal 3% reduzierten ihre Arbeitszeit. Immer wieder ist von Lottogewinnern zu hören, die den Geldsegen innerhalb kürzester Zeit verjubeln; repräsentativ sind diese Gewinner aber wohl nicht.

Von den Gewinnern, die ihren Arbeitsplatz aufgaben, wurden nur ganz wenige zu Müßiggängern. Die andern ergriffen stattdessen den Beruf, der ihnen am meisten Freude machte, auch wenn er finanziell weniger attraktiv war als der alte. Sie taten das, weil sie ja den unverhofften Gewinn im Hintergrund hatten. Aber viele mussten das gewonnene Geld gar nicht antasten. Weil sie ihre Arbeit motivierter und fröhlicher taten, war diese bald mindestens so lukrativ wie die alte.

Fazit:

Der Traum vom neuen Leben ist unabhängig vom Glücksspielgewinn. Das neue Leben können Sie jetzt beginnen, auch ohne Lottosechser. Wenn Ihnen Ihr Beruf so wenig Freude macht, dass Sie ihn nach einem Lottogewinn sofort aufgeben würden, dann sollten Sie sich auch ohne Lottogewinn nach Alternativen umsehen. Das Leben ist zu kurz, um es mit ungeliebter Arbeit zu vergeuden!

Gewonnen – ich erfülle mir meinen Traum!

Die meisten Lottogewinner legten ihr Geld höchst konservativ an: fest verzinsliche Wertpapiere, Rentenversicherungen, Immobilien. Nur mit einem Bruchteil der Glückssumme erfüllten sie sich persönliche Wünsche. Vom großen Traum übrig blieben etwa eine Fernreise, ein Cabrio oder ein paar noble Kleidungsstücke. Im Vergleich zu den Gewinnsummen relativ bescheidener Luxus.

Fazit:

Um sich einen Herzenswunsch zu erfüllen, brauchen Sie keinen Lottotreffer. Legen Sie ab sofort konsequent am Monatsanfang Geld für Ihren Traum zurück. Wenn nötig, schichten Sie dafür Ihre Ausgaben um – ich kenne z.B. Menschen, die sich vieles allein durch ihren konsequenten Zigarettenverzicht leisten konnten. Formulieren Sie Ihren Traum ganz konkret: „Wenn ich 250.000,- € gewonnen hätte...“

Gewonnen – endlich glücklich!?

Dass dem so ist, glaubt laut einer Empnid-Umfrage die Mehrheit der Deutschen. Aber: Lottogewinner kämpfen mit einer Menge Stress. Furcht vor Schnorrern, neidischen Verwandten, aufdringlichen Reportern, ja auch vor der eigenen Unbeherrschtheit. In Dänemark gibt es für die Gewinner größerer Summen eine spezielle Beratung, die so gut wie alle in Anspruch nehmen. Die Berater berichten, dass sie häufig dabei helfen mussten, dass sich die Gewinner überhaupt freuen konnten – so groß waren die beschriebenen Ängste.

Fazit:

Zurückgelegtes Geld aus ehrlicher Arbeit lässt sich ohne Stress und Neid anderer genießen. Sehen Sie das al Vorteil.

Gewonnen – endlich reich!

Lottogewinner fühlen sich reich. Auch wenn sie niemandem davon erzählen, wenn sie genauso weiterleben wie bisher. Manche zahlen nicht einmal ihre Schulden ab, sondern bedienen weiter in monatlichen Raten ihre Kredite. Verändert hat sich aber ihr Lebensgefühl. Sie haben etwas im Rücken.

Fazit:

Das können Sie auch. Erklären Sie sich jetzt, hier und heute, für reich. Gleichgültig, wie viele Schulden Sie haben oder als wie kümmerlich Sie Ihre Einnahmen empfinden. Es gibt eine riesige Menge von Menschen, die ärmer sind als Sie. Und jeder Millionär kennt Menschen, die noch viel reicher sind als er. Setzen Sie die Reichtumsgrenze einfach bei sich selbst an! Entdecken Sie, dass Reichtum keine messbare Größe ist, sondern ein Lebensgefühl.

Genießen Sie Ihren Gewinnertag

Versuchen Sie es – wenigstens 1 Tag lang: Gehen Sie durch die Straßen als hätten Sie im Lotto gewonnen und dürften es niemanden sagen. Aber innerlich strahlen dürfen Sie, ein bisschen selbstbewusster in den Spiegel sehen und aufrechter gehen als sonst. Sie können großzügiger sein und sich während des Tages immer wieder heimlich freuen. Staunen Sie, wie Sie von Ihren Mitmenschen anders behandelt werden. Ich gratuliere: Sie haben gewonnen! In jedem Fall!

Wie soll ich das nur alles schaffen?

So werden Sie frei für Ihre vielfältigen Aufgaben

Für den Organisationsaltmeister Alexander Grossmann bestand die wichtigste Einsicht, um die Organisation des eigenen Arbeitsalltags zu revolutionieren, aus einem einzigen Buchstaben. Einfacher geht es nicht, oder?

Beim Zirkuskunststück „*Die chinesischen Teller*“ kommt es darauf an, so viel zerbrechliches Geschirr wie möglich gleichzeitig auf langen wackeligen Stäben am Rotieren zu halten. Vielen Menschen – Hausfrauen und Managerinnen, Selbständigen und Angestellten – kommen manche Tage ähnlich vor: Eine kaum noch übersehbare Anzahl von Aufgaben erfordert ihre Aufmerksamkeit. Hat man an der einen Ecke etwas in Ordnung gebracht, beginnt an der anderen Ecke schon die nächste Krise. Hier ist Alexander Grossmanns 5 Punkte-Strategie, mit der Sie da unmöglich erscheinende Kunststück sicher meistern:

1. Finden Sie das „große U“

Wichtigste Einsicht: Das Tellerkunststück vollbringen wir nicht nur an „*schlimmen Tagen*“, sondern nonstop. Bloß fällt das normalerweise nicht negativ auf. Stress, Hektik und Unmut kommen auf, sobald eine oder mehrere dieser Aufgaben so unangenehm sind, dass Sie immer wieder einen weiten Bogen um sie machen. Das ist das „*große U*“ – U für unangenehm. Alexander Grossmann hat nachgewiesen, dass das Unterbewusstsein schier unglaubliche Anstrengungen unternimmt, um diesen „*Us*“ zu entkommen – beispielsweise durch das Anhäufen anderer Aufgaben, die von den „*Us*“ ablenken sollen.

2. Schreiben Sie eine U-Liste

Damit die unangenehmen Aufgaben nicht im Dunkeln des Unterbewusstseins ihr Unwesen treiben und Ihnen die Lebensfreude rauben, müssen Sie Ihre „*Us*“ ans Licht zerrren und ehrlich beim Namen nennen. Formulieren Sie laut und deutlich, was Sie derzeit am meisten nervt. Schreiben Sie es auf. Wenn es mehrere Punkte sind, nehmen Sie sich Zeit und bestimmen den allerunangenehmsten. Damit haben Sie den Schlüssel zur Lösung Ihrer Probleme in der Hand.

3. Besiegen Sie das „große U“ im Geiste

Verharren Sie nicht regungslos – wie das Kaninchen vor der Schlange – vor dieser allerunangenehmsten Aufgabe, sondern schauen Sie in die Zukunft. Stellen Sie sich vor, Sie hätten diese Aufgabe bereits erledigt. Wie ist das? Saugen Sie kurz das Gefühl der Erleichterung ein, wenn Sie es geschafft haben werden.

4. Berechnen Sie das „große U“

Formulieren Sie – am besten wieder schriftlich -, woraus die erledigte unangenehme Aufgabe materiell besteht, und quantifizieren Sie sie. Beispiele: Ein Bericht, der Ihnen schwer im Magen liegt, besteht am Ende aus 4 Seiten bedruckten Papiers. Ein peinliches Gespräch mit Ihrem Nachbarn, das Sie lange vor sich herschieben, dauert letztlich gerade einmal 15 Minuten. Auch große Aufgaben sind nicht unendlich groß. Selbst wenn Sie ein Buch zu schreiben haben – zu guter Letzt ist es eine 600 Kilobyte große Textdatei. Selbst wenn Sie eine ganze Abteilung umstrukturieren müssen – de facto sind das 45 Gespräche, 10

Meetings und 20 Dateien á 20 Kilobyte. Unangenehme Aufgaben ähneln oft dem Scheinriesen aus Michael Endes „*Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer*“: Aus der Ferne wirkt er schrecklich groß. Doch je näher Sie ihm kommen, umso kleiner wird er.

5. Erledigen Sie das „große U“

Endlich ist die unangenehme, verschobene und verdrängte Pflicht auf eine realen Maße geschrumpft. Sie wissen, wie viel – oder wenig – Zeit Sie für die Erledigung benötigen. Sie haben die Mechanismen Ihres Unterbewusstseins durchschaut. Packen Sie den Stier nun ohne Zögern bei den Hörnern. Sie werden merken: Jetzt geht's. der Dämon hat seine dunkle Macht verloren. Danach feiern Sie, dass Sie es geschafft haben. Sie werden staunen, dass sich die anderen Teller auf den Stäben immer noch drehen. Und das Sie sie ohne Mühe am Laufen halten werden.

10 Regeln für streitende Paare

Wie Sie alltägliche Konflikte zu einem guten Ende führen

Immer wieder kommen neue Bücher mit neuen Erfolgsrezepten für eine glückliche Partnerschaft auf den Markt. Einigkeit herrscht bei aller Vielfalt der guten Ratschläge darüber, dass das Austragen von Konflikten zum Paarsein dazugehört. Die folgenden einfachen Regeln dazu habe ich mir vor einigen Jahren aufgeschrieben – und seitdem viele Male selber angewendet, ganz besonders bei meinen Klientinnen/Klienten.

Wer streitet schon gern mit dem Menschen, der ihm am liebsten ist? Doch manchmal ist Zoff unvermeidlich – dann sind diese 10 Regeln Gold wert

1. **Vermeiden Sie Krieg**

Krieg bedeutet eine Auseinandersetzung, die auch die hemmungslose Zerstörung aller Beteiligten in Kauf nimmt. Krieg entsteht durch zu viele angestaute Aggressionen. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Scheuen Sie es nicht die Auseinandersetzung; wird sie richtig geführt, kann sie sogar ein wertvoller Bestandteil Ihrer Beziehungspflege werden. Aber lassen Sie die Liebe auf Platz 1

2. **Streiten Sie nur, wenn es sich lohnt**

Machen Sie sich klar, wie groß der aktuelle Anlass des Streits ist. Bauschen Sie Kleinigkeiten nicht zur Grundsätzlichkeiten auf, etwa indem Sie eine vergessene Besorgung als Zeichen mangelnder Liebe deklarieren. Sehen Sie's juristisch: Wenn der Streitwert zu gering ist, vergessen Sie's lieber.

3. **Einigen Sie sich, worüber Sie streiten**

Zoff, bei dem Sie aneinander vorbeireden, ist besonders unrentabel. Einigen Sie sich vor der Auseinandersetzung, worum es geht: „Ich finde es schade, dass wir am Wochenende fast nie mehr etwas unternehmen“. – „Ich brauche mehr Entspannung“. Oft wird dabei jedem von Ihnen erst richtig klar werden, was für ihn der Kernpunkt des Konflikts ist.

4. **Kämpfen Sie fair**

Wenn der Streit unvermeidlich ist, wahren Sie den Anstand. Auch wenn Sie laut werden, können Sie sportlich bleiben. Ihr Gegenüber ist der Mensch, den Sie lieben, nicht Ihr Feind.

5. **Hände weg vom Zünder!**

Lassen Sie den Kampf auf dem vereinbarten Schlachtfeld. Eröffnen Sie keine Nebenschauplätze. Wenn Sie im Kopf bereits viele weitere Streitpunkte vorrätig haben, bedeutet dies, dass Sie öfter einmal die Auseinandersetzung suchen sollten. Vor allem: Bringen Sie keine neuen Themen ins Spiel, von denen Sie wissen, dass sie den anderen sehr verletzten oder in Rage bringen.

6. Wenn ein Argument verbraucht ist, lassen Sie es fallen

Streiten Sie heftig, aber kurz. Setzen Sie auf den kraftvollen Austausch von Argumenten, aber nicht auf Aushungern und endlose Belagerung. Denn solche Grabenkämpfe sind das Gegenteil einer heilsamen Konfrontation.

Mein Tipp:

Am besten legen Sie jetzt gleich fest, dass Streit bei Ihnen in Zukunft nie länger als 15 Minuten dauern soll. Dann ist in der Regel alles Nötige gesagt.

7. Wählen Sie die richtigen Waffen

Wenn Worte nicht mehr helfen, greifen Sie zu anderen Waffen. Erlaubte Wurfgeschosse: Kissen, Rosenblätter, Federboas, Schlagsahne, Wattebällchen, gekochte Nudeln. Diese Utensilien bieten die Chance, dass aus dem Streit ein Spiel wird. Etwas Besseres kann Ihnen nicht passieren.

8. Akzeptieren Sie die weiße Flagge

Wenn der andere sagt, er will nicht mehr, dann hören Sie auf. Freuen Sie sich still über Ihren Sieg, auch wenn er nur klein ist. Aber nutzen Sie die Situation nicht aus: Erpressen Sie von Ihrem der Auseinandersetzung müden Partner keine Zugeständnisse, die er später bereuen würde.

9. Vorletzte Chance – nackt kämpfen

Ist alles bisher gescheitert, greifen Sie zu einer gemeinen Kriegsliste: Ziehen Sie sich aus, und gehen Sie nackt ins Bett. Es ist schwer, auf einen ungepanzerten Gegner einzuhämmern.

10. Letzte Chance – Massage

Vereinbaren Sie, dass als äußerstes Mittel zur Beendigung aussichtsloser Konflikte eine der beiden Parteien das Codewort „Massage!“ rufen darf. Dies bedeutet einen sofortigen Waffenstillstand, während die eine Partei die andere gefühlvoll massieren muss. Beide Parteien haben dabei absolutes Stillschweigen zu bewahren. Höchstens gedämpfte Laute des Wohlgefallens sind erlaubt. Danach darf weitergekämpft werden. Wird aber meistens nicht.

Regel 11

Ja, die gibt es: Wenn Sie nach dem Befolgen dieser 10 Regeln immer noch heftigen Zoff mit Ihrem/Ihrer Liebsten haben, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Gedankenexperiment:

Warum wir für Schmerzen dankbar sein können

Wenn wir mit Kopfschmerzen aufwachen, wünschen wir uns nichts mehr, als dass die Schmerzen weggehen. Das gilt für die kleinen wie für die großen, und auch nicht nur für die physischen, sondern auch für die psychischen.

Emotionaler Schmerz als Folge von Enttäuschung oder Verlust ist oft eine große Belastung, die nachhaltiger ist, als manche körperliche Verletzung. Warum sollten wir dankbar für die Schmerzen sein? Du wirst sehen, dass dies weit hilfreicher ist, als es sich zunächst anhört.

Ohne Schmerzen keine Gesundheit

Schmerzen haben in erster Linie eine Funktion: Sie wecken unsere Aufmerksamkeit. Nur so wird schlimmeres, wie die Infektion einer Wunde, vermieden. Bei nicht sichtbaren Verletzungen ist diese Funktion besonders wichtig.

Schmerzen übermitteln uns eine Botschaft des Körpers und weisen uns so auf Missstände hin. Diese zu beheben sollte also bei der Schmerzbekämpfung nie vergessen werden. Auch, wenn eine Schmerztablette die Kopfschmerzen am Morgen lindert, Ursachen wie Stress oder Dehydration kann sie nicht beheben.

Würden wir bei Verletzungen keinerlei Schmerz empfinden, würde unser Organismus kaum so langlebig sein, wie er es ist.

Emotionaler Schmerz lehrt und Dinge über uns selbst und andere

Wenn du es könntest – Würdest du den Schmerz deines ersten Liebeskummer, bzw. die Erinnerung daran, gerne löschen? Bestimmt nicht. Denn dieser Schmerz trägt, genauso wie viele andere, erheblich dazu bei, dass man sich selbst besser kennenlernt und auf das eigene zwischenmenschliche Wohlbefinden achtet.

Der Schmerz, den wir nach einem Vertrauensbruch oder ähnlichem empfinden, ist ein Appell an das eigene Selbstwertgefühl und hilft so, unsere Menschenkenntnis zu verbessern und Schaden in Zukunft frühzeitig abzuwehren. Durch Mitleid hingegen wird unser eigener moralischer Kompass geweckt. Hier kann emotionaler Schmerz zu gerechtem und rücksichtsvollem Handeln führen.

Würden wir keine emotionalen Schmerzen empfinden, würde dies nicht das Wohlbefinden steigern, sondern vor allem Ungerechtigkeit fördern, entweder gegen uns selbst oder gegenüber anderen.

Schmerz bleibt ein komplexes Phänomen

Schmerz ist ein Bote, seine Botschaft ist, dass es Missstände in unserem Körper oder unserem Geist gibt. Ohne den Boten würden uns diese Botschaften nicht erreichen und wir könnten den Sender der Botschaft nicht behandeln. In diesem Sinne ist es wichtig, den Schmerz mehr als Freund denn als Feind zu betrachten.

Doch manchmal macht es uns der Bote besonders schwer: Bei psychosomatischen Erkrankungen ist die Botschaft verschlüsselt. Der Bote zeigt auf unseren Körper, dabei stammt die Botschaft von unserem Geist. Diesen Code zu knacken ist nicht einfach, jedoch oft die einzige Möglichkeit, den Boten zum Schweigen zu bringen.

Im Falle von chronischen Schmerzen oder manchmal auch bei Depressionen verhält es sich wieder anders: Hier scheint sich der Bote ganz ohne Botschaft – oder mit einer ganz falschen – auf den Weg gemacht zu haben. Die Verarbeitung von Schmerzsignalen im Gehirn ist komplex und leere Signale auszusperren gelingt ihm nicht immer.

Dennoch, oder gerade deswegen, ist es wichtig, Schmerzen erst zu fragen „Was möchtest du mir sagen?“, bevor wie sie – eventuell mit Medikamenten – auffordern zu verschwinden.

Eule und Lerche unter einem Dach

So kommen Sie in der Partnerschaft mit unterschiedlichen Tagesrhythmen klar

Dass das Zusammenleben von Morgenmenschen und Nacht- bzw. Abendmenschen konflikträftig ist, wissen viele Paare aus eigener leidvoller Erfahrung. Der Morgenmensch möchte beim Frühstück schon anregende Diskussionen führen – und wird mit einsilbigen Antworten abgespeist. Der Abendmensch möchte nach den Spätnachrichten noch heißen Sex – und findet im Schlafzimmer einen bettwarmen Schläfer vor. Hier ein paar Anregungen für ein besseres Zusammenleben in der Partnerschaft.

1. **Unterschiede anerkennen**

Niemand kann mitten in seinem persönlichen Tagestief aufmerksam und munter sein. Sie nicht und Ihr Partner/Ihre Partnerin auch nicht. Respektieren Sie, dass die Tagesleistungskurve Ihres Partners anders verläuft, und verabschieden Sie sich von unrealistischen Erwartungen.

Mein Rat:

Zeichnen Sie Ihre gefühlte Tagesleistungskurve auf, und bitten Sie Ihren Partner das auch zu tun. Legen Sie beide Kurven nebeneinander, und finden Sie Ihre gemeinsamen Hochs. Legen Sie wichtige gemeinsame Aktionen – von Sex bis Kofferpacken für die Reise – in diese Tagesabschnitte, und führen Sie auch schwierige Gespräche zu diesen Zeiten.

2. **Unterschiede ausleben**

Der normale Alltag zwingt die meisten Menschen in ein eisernes Zeitkorsett: Kinder um 8 Uhr zur Schule, Verkehrsstau, unflexibler Arbeitsbeginn, Termindruck im Job.

Mein Rat:

Lassen Sie sich zumindest am Wochenende und im Urlaub kein Korsett anlegen. Vereinbaren Sie, dass der eine am Samstag, der andere am Sonntag seinen Rhythmus ausleben darf. Da kann der eine früh ins Bett, der andere lange ausschlafen. Das erfordert Opfer: Die klassische Samstags-Sex-Nacht oder das legendäre gemeinsame Sonntagsfrühstück bleiben da eventuell auf der Strecke. Ersetzen Sie alte Rituale durch neue: Kinder im Kino oder bei Oma, Eltern im Bett; Sonntagsausflug nur mit Papa; Kerzenschein-Dinner statt „petit déjeuner avec croissants“.

Besprechen Sie den Tagesablauf immer mit Uhrzeiten. Sonst hegt jeder Erwartungen, die seinem Rhythmus entsprechen: Der Nachtmensch glaubt, ein Ausflug beginne gegen 11 Uhr, der Morgenmensch geht von einem Aufbruch um 7 Uhr aus.

3. **Unterschiede lieben lernen**

Sehen Sie unterschiedliche zeitliche Orientierungen nicht nur als Problem Ihrer Partnerschaft, sondern nutzen Sie sie aus: Der eine macht das Frühstück, der andere das Abendessen. Der eine setzt sich ans Steuer, wenn Sie im Morgenrauen in den Urlaub starten, der andere fährt spätabends, wenn Sie von einer Verabredung nach Hause zurückkehren.

Mein Rat:

Ärgern Sie sich nicht, dass der andere noch oder schon im Bett ist. Lernen Sie, „die Stunde für mich“ zu genießen, wenn Sie die Wohnung oder die Kinder für sich haben. Vermeiden Sie einseitige Zugeständnisse. Wenn Sie Ihren Partner ausschlafen lassen oder zu nächtllicher Stunde Ihren Teeny von einer Party abholen, haben Sie etwas gut – und das dürfen Sie auch einfordern.

4. **Unterschiede ausgleichen**

Erst wenn Sie Ihre unterschiedlichen Zeitgewohnheiten nicht mehr zu den ewigen Streitthemen in Ihrer Partnerschaft, sondern zu Ihren jeweiligen Eigenschaften zählen, können Sie sich daranmachen, die angeblich unveränderbaren Gegebenheiten zu ändern.

Mein Rat:

Verbessern Sie Ihre Fitness in Ihren typischen Tiefphasen. Unten finden Sie Tipps für Nachtmenschen respektive Morgenmuffel.

Guten Morgen!

Sie sind ein Morgenmuffel? Dann sollten Sie nicht später, sondern früher aufstehen. Geben Sie Ihrem gewohnten Zeitplan noch eine Viertelstunde dazu – das tut Körper und Seele gut. Außerdem hilft Folgendes:

Starterleichterung: Im halbawachen Zustand dauert alles viel länger. Richten Sie daher schon am Vorabend Ihre Kleidung, und decken Sie den Frühstückstisch.

Vorfreude: vielleicht fällt Ihnen morgens als Erstes die unangenehme Aufgabe auf Ihrem Schreibtisch ein oder der Streit mit Ihrer Nachbarin. Richten Sie Ihre Gedanken stattdessen auf etwas Schönes, das auf Sie wartet: das Frühstück mit Ihren Lieben, das sonnige Wetter, Ihr Lieblingsgericht in der Kantine, die anregende Teamsitzung ...

Sauerstoff: Dehnen und räkeln Sie sich noch 5 Minuten im Bett. Wenn Sie – bereits angezogen – die Zeitung holen, machen Sie aus dem Blitzbesuch am Hausbriefkasten einen 3-Minuten-Spaziergang.

Ohrenschmaus statt Ohrengraus: In vielen Haushalten läuft morgens das Radio als Muntermacher. Doch spätestens bei den Nachrichten ist es oft mit der guten Laune vorbei. Schalten Sie um auf CD: Wählen Sie eine schöne Musik, die einen Tick mehr Schwung hat als Sie selbst gerade.

Aromatherapie – auch für Herren: Stellen Sie Ihren Lieblingsduft auf den Nachttisch, und sprühen Sie sich nach dem Weckerklingeln etwas davon auf den Handrücken.

Wasser – äußerlich und innerlich: Eine kalte Dusche ist sehr wirksam, aber nicht jedermanns Sache. Auf sanfte Art können Sie Ihre Munterkeit wecken, indem Sie den nächtlichen Flüssigkeitsverlust ausgleichen. Trinken Sie, am besten noch auf nüchternen Magen, 2 Gläser Mineralwasser.

Beziehungstipps für guten Sex

Was die Sexpertin Ruth Westheimer rät

Sex zu haben, das ist ziemlich einfach. Aber auf Dauer guten, erfüllenden Sex zu haben, das ist schon wesentlich schwieriger. Nicht umsonst zeigen Filme meist den Beginn einer wundervollen Liebe und nicht das 5.000ste Mal. Hier einige Beziehungstipps der deutsch-amerikanischen Sexualtherapeutin Ruth Westheimer.

Fangen Sie bei sich an

Vielen Paaren fällt es ausgesprochen schwer, über Sex zu reden. Wenn Sie es regelmäßig tun, wird es Ihnen jedoch bald leichterfallen. Vorher sollte sich jeder von Ihnen allerdings erst einmal selbst fragen: Wie verhalte ich mich vor, während und nach dem Sex? Was tue ich, und wie tue ich es? Denn das einige Verhalten, das Sie von sich aus ändern können, ist Ihr eigenes! Beantworten Sie sich selbst ehrlich die Frage: Wie zufrieden bin ich mit unserer sexuellen Beziehung?

Wie Sie mit Ihrem Partner über Sex sprechen sollten

Machen Sie Ihrem Partner nichts vor, aber listen Sie auch nicht schonungslos sämtliche Mängel auf, und wägen Sie ab, welche Ihrer Fantasien Sie ihm erzählen. Schließlich wollen Sie ihn weder kränken noch verschrecken. Wenn einer von Ihnen oder Sie beide unzufrieden sind: Einigen Sie sich zunächst auf eine ganz banale Veränderung – etwa dass Sie sich nicht im Dunkeln oder unter der kalten Deckenbeleuchtung lieben, sondern beim sanften Licht einer Kerze oder mit einem Nachtlicht in der Steckdose. Auch solche Minischritte zeigen Wirkung!

Manche Menschen haben Angst vor dem, was solch ein Gespräch an Unangenehmen oder Bedrohlichem zutage fördern könnte. Aber selbst wenn sich dabei herausstellen sollte, dass Ihre Partnerschaft in einer schweren Krise steckt oder Ihr Partner sexuelle Wünsche hat, die Sie ablehnen: Nur wenn Sie das Problem auf den Tisch legen, können Sie – gegebenenfalls mithilfe eines Paartherapeuten – versuchen, eine Lösung zu finden.

Keine Zeit für Sex?

Spontaner Sex ist wunderbar, aber wichtiger ist es, überhaupt Sex zu haben. Wenn Sie immer seltener Zeit für Sex finden, weil alles andere Priorität zu haben scheint, müssen Sie ihn planen. Markieren Sie Ihre Sexverabredungen in Ihrem Kalender mit einem „S“, einem Herzchen oder einem anderen Zeichen!

Viele Menschen stehen solchem geplanten Sex skeptisch gegenüber – „Wenn´s so weit ist, habe ich bestimmt keine Lust“. Denken Sie an das französische Sprichwort: „Der Appetit kommt beim Essen“. Erwärmen Sie sich unterwegs schon dafür, indem Sie sich immer mal wieder kurz vorstellen, was am Abend passieren wird. Als Gedächtnisstütze können Sie beispielsweise morgens beide eine Unterwäsche anziehen, in der Sie sich und Ihrem Partner besonders gut gefallen.

Gehen Sie miteinander auf Entdeckungsreise

Langweile ist tödlich für Sex. Probieren Sie öfter mal was aus. Befreien Sie sich dabei von Leistungsdruck, indem Sie diese Stunden nicht als Pokalendspielt, sondern als Trainingseinheit betrachten.

Erforschen Sie sich gegenseitig immer wieder neu – welche Bereiche Ihrer Körper – außerhalb der Genitalien – sind besonders empfänglich für Berührungen – Streicheln, Küssen, Lecken ...? Das kann sich im Laufe der Jahre durchaus auch ändern. Sagen oder zeigen Sie Ihrem Partner – durch Geräusche; indem Sie seine Hand führen -, was sich gut anfühlt.

Andere Position gefällig? Sie müssen nicht sämtliche Stellungen des Kamasutra durchprobieren. Beginnen Sie beispielsweise einfach damit, dass Sie ein paar Kissen nehmen und damit Ihren Körper in eine etwas andere Stellung als sonst bringen. Oder an einem anderen Ort Sex zu haben – ob im Wohnzimmer, in der Abstellkammer oder im Freien. Oder ein Gleitmittel verwenden, auch wenn Sie – noch – keines brauchen. Oder morgens statt abends Sex haben – dann ist der Testosteronspiegel des Blutes bei Männern übrigens am höchsten.

Beim Sex tut es gut, eingefahrene Rollenmuster – z.B.: Er fragt, sie lässt sich bitten, oder umgekehrt – aufzubrechen. Schlüpfen Sie in eine andere Rolle, etwa indem Sie vorher miteinander essen gehen und sich dabei vorstellen, es sei Ihr erstes Rendezvous mit einer Internetbekanntschaft.

Nachdem Spiel ist vor dem Spiel

Ihr wichtigstes Sexualorgan ist, so Westheimer, Ihr Gehirn! Zeigen Sie einander Ihre Aufmerksamkeit – und zwar nicht nur dann, wenn Sie selbst Lust auf Sex haben. Berühren Sie sich gegenseitig so oft wie möglich: beim Hand-in-Hand-Spaziergehen, wenn Sie in der Wohnung aneinander vorbeigehen, zusammen im Bad oder in der Küche stehen oder zu zweit auf dem Sofa sitzen ... Sprechen Sie liebevoll mit Ihrem Partner.

Das heißt nicht, dass Sie als Paar aneinander kleben müssen. Nutzen Sie auch die Energie, die jeder gewinnt, indem er seinen ureigenen Interessen nachgeht. Wenn er angeregt von dem Vortrag über Tibet nach Hause kommt und sie mit anderen Frauen einen lustigen Abend verbracht hat, haben beide wahrscheinlich trotz später Stunde mehr Lust auf Sex als nach einem gemeinsamen Fernsehabend.

Nehmen Sie sich nach dem Sex ein paar Minuten Zeit für ein Nachspiel. Ob Sie sich dabei einfach umarmen, sich massieren, ein paar vorher bereitgestellte Trauben naschen oder liebevolle Worte austauschen: Wichtig ist, dass keiner den Raum verlässt oder sich wortlos zum Schlafen umdreht. Denn beim Sex ist oft der letzte Eindruck entscheidend!

Persönlichkeitsentwicklung: Tugend statt Moral

Werden Sie der Mensch, als der Sie gedacht sind

Der Begriff „Tugend“ erscheint vielen Menschen verstaubt und unzeitgemäß. Hochaktuell – nicht zuletzt angesichts der jüngsten Skandale – ist dagegen das, was der Begriff meint: eine Grundhaltung, auf der ethische Kompetenz und damit ethisches Handeln beruhen. In seinem Buch „Vom Vorteil, gut zu sein“ präsentiert der Jesuit und autorisierte Zen-Meister Niklaus Brantschen die Tugend in neuem, zeitgemäßem Gewand.

Eine wichtige Schlüsselqualifikation

Heute ist viel von Schlüsselqualifikationen die Rede, die für ein gelungenes Leben entscheidend sind. Brantschen stellt neben die fachlichen Qualifikationen und die sozialen Kompetenzen – „soft skills“ – als 3. Pfeiler die ethischen Kompetenzen als wichtigen Bestandteil der Persönlichkeitsentwicklung. Basis dieser Kompetenz ist eine innere Haltung der Tugend. Die 4 grundlegenden Tugenden – „Kardinaltugenden“ – sind: Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Maßhalten.

Der David in Ihnen

Das Tugendpotenzial steckt schon in Ihnen. Indem Sie es freilegen, werden Sie der Mensch, als der Sie gedacht sind. Diese ermutigende Botschaft illustriert Brantschen mit einer Anekdote über Michelangelo: Im Alter von nur 25 Jahren schuf dieser seine berühmte David-Statue. Auf die Frage, wie es ihm gelungen sei, aus einem Marmorblock eine filigrane Statue zu meißeln, soll er geantwortet haben „David war schon da. Ich musste nur wegnehmen, was nicht David war“.

Lernen durch Tun

Das Freilegen des eigenen Tugendpotenzials ist für Brantschen kein komplizierter Vorgang, sondern funktioniert nach einem echten Prinzip: „Sie lernen Gutes tun, indem Sie Gutes tun“. Voraussetzung dafür ist, dass Sie zu sich selbst stehen – und zu dem David, der in Ihnen selbst steckt.

Damit dies gelingt, empfiehlt Brantschen die folgende Körperübung: Richten Sie sich langsam vom Becken her auf, Wirbel um Wirbel, bis Sie in einer aufgerichteten Haltung stehen. Denken Sie dabei daran, wie sich vor Tausenden von Jahren der Homo entwickelt hat, das Wesen mit dem aufrechten Gang. Bleiben Sie eine Weile aufrecht stehen, mit beiden Beinen fest auf dem Boden.

Fragen Sie sich: Kann ich zu mir stehen, mich annehmen, gut für mich sorgen? Wer sind die anderen, zu denen ich stehen möchte? Sagen Sie laut zu sich: „Ich stehe für ... ein“. Beenden Sie die Übung im Sitzen mit tiefem Ein- und Ausatmen.

Tugend ist nicht gleich Moral

Tugendhaftigkeit wird oft mit freudloser, lebensfeindlicher Moralinsäure assoziiert. Doch das Gegenteil ist der Fall, so Brantschen: „Tugend wächst aus dem Geschmack am Leben und aus der Sehnsucht, dieses Leben voll zu leben“.

Verwechseln Sie Tugend daher nicht mit Moral, denn:

- Moral engt ein – Tugend befreit
- Moral treibt an – Tugend lockt
- Moral sagt: Du musst! – Tugend sagt: Du darfst!
- Moral kämpft gegen Fehler – Tugend ist für das Fehlende da
- Moral verspricht Freude – Tugend gewährt sie

Mein Tipp:

Nehmen Sie Tugend als Quelle von Freude wahr, indem Sie sich fragen: Welche Tugenden – z.B. Klugheit oder Gerechtigkeit – schätze ich an den Menschen, mit denen ich gerne zusammen bin? In welche Grundhaltung möchte ich selbst mehr hineinwachsen und mich darüber freuen?

Die 4 Elemente und der finanzielle Wohlstand

So gewinnen Sie ein gesundes Verhältnis um Geld

Manche Menschen haben die Sorge, dass das Geld zu wichtig wird in ihrem Leben. Sie fürchten, dass es zum Götzen wird, und nicht nur die Bibel warnt vor dem „ungerechten Mammon“. Im Alltag führen diese berechtigten Warnungen aber zu einer oberflächlichen Abwertung des Geldes, spürbar in vielen Redewendungen: „Der macht das nur wegen des Geldes“ ist ein ausgesprochen negatives Urteil. Wer aber innerlich das Geld ablehnt, tut sich schwer, welches zu verdienen und es zu behalten. Und der hat auch Probleme bei Gehaltsverhandlungen oder beim Schreiben von Rechnungen.

Die Weisheit der Alchimisten

Gold – und damit Geld – gehörte in der mittelalterlichen Lehre von den 4 Elementen zum Element Erde. Es ist das langweiligste Element, schwerfällig und mühsam. Aber nur hier wird finanzieller Reichtum geschaffen, denn zum Element Erde gehört die Tat. Geld ist Materie.

Sie können sich Geld wünschen, es wollen oder viele Ideen zum Geldverdienen haben – Einnahmen auf dem Konto entstehen nur durch Ihr Handeln. Die brilliantesten Ideen und der stärkste Wille machen nicht reich, wenn ihnen nicht die ausdauernde, manchmal langweilige, schwerfällige und mühsame Arbeit folgt.

Besonders für Künstler eine tagtägliche Erfahrung: Gelobt wird der Maler für seine Ideen, der Schriftsteller für seinen Esprit, der Sportler für seinen eisernen Willen. Materieller Erfolg stellt sich aber nur ein, wenn der Maler das Bild malt, der Schriftsteller kontinuierlich an seinem Werk schreibt und der Sportler täglich trainiert.

Der Astrologe und gelernte Bankkaufmann Hajo Banzhaf bringt es auf die Formel: Geld ist ein Gradmesser für die Wirklichkeit, ein Barometer für die Erdung Ihres Lebens.

„Geldprobleme“, so Banzhaf, „sind Wirklichkeitsprobleme“

In vielen Sätzen lässt sich der Begriff Geld durch das Wort „Realität“ ersetzen.

„Ich hatte so tolle Ideen, mir hat nur das Geld gefehlt“ bedeutet: „... mir hat nur der Bezug zur Realität gefehlt“. „Ich wäre zufrieden, wenn ich endlich genug Geld hätte“ bedeutet: „Ich wäre zufrieden, wenn ich endlich die Wirklichkeit akzeptieren könnte“.

Selbst der tadelnde Satz vom Anfang – „Der macht das nur wegen des Geldes“ – klingt in der Übersetzung gar nicht mehr so negativ: „Der konzentriert sich voll und ganz auf die Wirklichkeit“.

Trauen Sie sich, Geld zu verlangen!

Immer mehr Menschen arbeiten zusätzlich nebenberuflich und geraten dabei Kontakt mit dem Thema Honorar. Sie bekommen nicht mehr ein vereinbartes Gehalt, sondern müssen ihre Leistung selbst einschätzen.

Die oberflächliche Abwertung von Geld in unserem Alltag führt dabei häufig dazu: Menschen ist es peinlich, für ihre – real ausgeführte – Arbeit Geld zu verlangen. Sie zögern, Rechnungen zu schreiben; sie verlangen weniger, als vereinbart war; sie stellen geleistete Arbeit nicht in Rechnung, wenn ein Auftrag nicht zustande kommt.

Um das zu vermeiden, beherzigen Sie folgende Regeln

- Sprechen Sie vor dem Beginn Ihrer Arbeit offen über das Thema Geld. Sagen Sie Geld oder Honorar. Reden Sie nicht drumherum.
- Wenn Sie einen Betrag nennen sollen, setzen Sie ihn höher an, um Verhandlungsspielraum zu haben. Nennen Sie bei größeren Aufträgen nicht bloß eine Gesamtsumme, sondern berechnen Sie Arbeitsschritte einzeln. Das schafft zusätzliche Flexibilität beim Verhandeln.
- Wenn der Auftraggeber zuerst einen Betrag nennt, zögern Sie grundsätzlich mit dem Ja-Sagen. Vielleicht hat er ja ebenso Spielraum eingeplant.
- Vereinbaren Sie die genauen Modalitäten, Mehrwertsteuer, Termin der Rechnungstellung, Zusatzhonorar für Zusatzarbeiten. Vor allem: Was passiert bei Abbruch des Auftrags?
- Schreiben Sie nach getaner Arbeit umgehend eine Rechnung in der vereinbarten Höhe. Freundlich, klar, nicht zu detailliert, ohne Entschuldigungen. Stehen Sie zur Qualität Ihrer Arbeit und dem Wert der Zeit, die Sie für den Auftraggeber aufgewendet haben.

Mobbing in der Schule: Stopp! Nicht mit mir!

Mobbing in der Schule gab es schon lange vor unserer Zeit. Doch die Schikanen werden stärker und intensiver, und Medien sowie soziale Netzwerke geben dem Ganzen eine neue Dimension. Auch wenn es sich um ein bekanntes Phänomen handelt: Mobbing schadet nachweislich – jedem Beteiligten. Ich fragte Christian Lundbeck, Jurist, Mediator und ehrenamtlicher Berater der Mobbing-Hotline Baden-Württemberg, um Rat.

Mobbing ist Ausgrenzen

Mobbing hat meistens zum Ziel, einen anderen Menschen aus einer Gruppe auszuschließen. Mal piesacken Mobber wegen Äußerlichkeiten, z.B. Kleidung, Körpergröße, Haare, Akzent. Mal lästern sie über Verhaltensweisen, Ungeschicklichkeiten oder Ängstlichkeit. Die oder der Gemobbte ist auf ihre/seine Weise anders und soll deshalb nicht zur Gruppe gehören.

Mobbing bleibt lange unbemerkt

Gerangel, Spott, Aggressionen, geringschätzige Blicke und heftige verbale Anfeindungen bis hin zu körperlicher Gewalt gehen oft über Wochen und Monate. Sie verursachen bei einem Kind oder Jugendlichen gezielt Leiden und Schmerzen. Eltern, Lehrer oder andere Bezugspersonen bekommen häufig erst spät etwas vom Mobbing in der Schule mit, so Lundbeck. Denn betroffene Schüler schweigen aus Angst, dass es noch schlimmer kommen könnte, oder aus Scham.

Daran erkennen Sie Mobbing

- Ihr Kind scheut den Weg zur Schule
- Es mag überhaupt nicht mehr in die Schule
- Es leidet unter Bauchschmerzen und/oder Kopfschmerzen
- Es ist allgemein häufiger krank
- Es hat nachts Alpträume oder nässt wieder ein
- Es igelt sich ein, flüchtet ins Fernsehen, ins Internet oder in den Alkohol
- Es hat keine Freunde mehr
- Es hat ein vermindertes Selbstwertgefühl
- Die schulischen Leistungen werden schlechter
- Persönliche Gegenstände verschwinden oder werden zerstört

Meine Grundsätze für Eltern

- Seien Sie zunächst und immer offen für Ihr Kind! Offenheit, besser: Empathie, ist die Grundhaltung, sagt Lundbeck, die es ermöglicht, dass gerade ein pubertierendes Kind die Verbindung zu den Eltern aufrechterhalten kann
- Zeigen Sie ihm, dass Sie zuhören!
- Fragen Sie nach! As erfordert Geduld

- Reden Sie über die Gefahren von Facebook & Co.!
- Besprechen Sie gemeinsam, welches der nächste Schritt sein soll, wenn sich Mobbing in der Schule bestätigt

Mobbing erkannt?

Das sollten Sie vermeiden

- Reden Sie das Problem nicht klein, wenn Ihr Kind Situationen schildert, unter denen es leidet
- Ermutigen Sie es nicht, auf dieselbe Weise zurückzuschlagen
- Sprechen Sie bei einem konkreten Verdacht weder direkt mit demjenigen, der mobbt, noch mit dessen Eltern

Das können Sie konkret tun

- Suchen Sie das Gespräch mit dem Klassenlehrer oder Vertrauenslehrer!
- In vielen Schulen gibt es bereits sog. Konfliktlotsen, ältere Schüler, die ein Konflikttraining absolviert haben und die Sie beauftragen können
- Hilft das nicht, sprechen Sie die Schulleitung an
- Haben Sie das Gefühl, nirgends weiterzukommen, lassen Sie sich von einer unabhängigen Mobbing-Beratungsstelle unterstützen und helfen

Nach Lundbeck ist es in einem Mobbing-Konflikt wichtig, aus dem Schema „Täter und Opfer“ herauszukommen. Es hilft nicht nachhaltig, wenn ein Täter nur beschuldigt und bestraft wird und das Opfer abgestempelt bleibt – im Gegenteil: Das heizt das Klima weiter auf, und schnell geraten auch die Eltern aneinander. Die Lösung des Konflikts geht mindestens die ganze Schulklasse oder sogar die ganze Schule etwas an. Auch diejenigen, von denen das Mobbing ausgeht, sind mit einzubeziehen. Am meisten hilft es immer noch, offen und möglichst frei von Bewertung darüber zu sprechen.

Mein Rat:

Ein älteres Kind können Sie ermutigen, ein Mobbingtagebuch oder Schmerztagebuch zu führen. Was das Kind aufschreibt, belastet es nicht mehr so stark in Gedanken, weiß Lundbeck. Außerdem entsteht dadurch eine Dokumentation über Mobbingvorfälle in der Schule, die für spätere Gespräche oder für eine Mediation hilfreich sein kann.

Mobbing vorbeugen mit Respekt

Viele Schulen arbeiten bereits daran, die soziale Kompetenz aller zu fördern. Sie bieten Trainings zur Konfliktlösung an, damit es erst gar nicht zu Mobbing kommt. Das ist noch immer die beste Lösung! „Es geht um Respekt, um Rücksicht!“, sagt Lundbeck. Die mobbenden Schüler brauchen genauso Respekt wie die gemobbten.

Mein Tipp:

Legen Sie bei Ihren Kindern Wert auf ganz banale Regeln der Kommunikation, etwa auf die 3 Wörter „Bitte, Danke und Entschuldigung“. Vermitteln Sie ihnen, was es bedeutet, Respekt voreinander zu haben: „Wir sind verschieden und dürfen das auch sein. Ich achte dich, ich erkenne dich an, auch wenn es dir zurzeit nicht gut geht oder du etwas getan hast, was ich nicht gutheiße. Wir überlegen zusammen, was wir tun können, damit es dir und anderen besser geht“.

Keine Sorge!

7 Tipps für den Umgang mit Lebensängsten in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung

„Deutsche sind Sorgen-Europameister“ – so fasste einst „Spiegel online“ die Ergebnisse einer europaweiten Studie zusammen. Immer mehr Menschen fürchten um ihren Arbeitsplatz, ihre Rente, das Gesundheitssystem und die Zukunft ihrer Kinder. Sie sind verunsichert von den Bedrohungen des internationalen Terrorismus, von der Umweltkatastrophe am Golf von Mexiko, von der wirtschaftlichen Krise, von den Missbrauchsfällen in kirchlichen Einrichtungen etc. Und sie haben Angst, dass sie bei mehr mitkommen. Hier die Strategien für unsere Zeit, mit der Sie Ihre Persönlichkeitsentwicklung auf Sorgenfreiheit einstellen können.

Setzen Sie Ihre Ängste in Perspektive

„Haben wir denn nicht allen Grund zur Sorge?“ wird sich der eine oder andere von Ihnen denken.

Tipp:

Informieren Sie sich über die Lebensumstände von Menschen anderer Kontinente und Zeitepochen. Ob Sie in ferne Länder reisen oder nicht: Gerade im Urlaub bieten sich gute Gelegenheiten dazu. Vielerorts gibt es spannende, alltagsgeschichtliche Stadtführungen – hierzulande etwas von „Stattreisen“. Sie werden merken: Die Bewältigung von Unsicherheiten, widrigen Umständen und Umbrüchen gehörte schon immer zum Leben dazu. vielleicht stellen Sie sogar fest: Verglichen mit anderen – Zeiten – leben wir – leben Sie – im Paradies.

In Ihnen steckt ein Schmetterling

Die Veränderung äußerer Umstände macht vor allem Angst, wenn Sie sich selbst keine innere Veränderung zutrauen. Vertrauen Sie darauf, dass Sie als Raupe zum Schmetterling werden können!

Tipp:

Machen Sie sich bewusst, wie oft Sie sich im Leben schon gewandelt haben und welche Veränderungen Sie seit Ihrer Geburt schon gemeistert haben. Körperliche Veränderungen: Wachsen, Zahnwechsel, Pubertät, aber vielleicht auch nachlassende Sehkraft oder Herzprobleme. Rollenwechsel: Aus dem Single wird ein Partner, das Paar erweitert sich zur Familie und wird nach dem Auszug der Kinder wieder zum 2er-Gespann. Umzüge, Wohnortwechsel, berufliche Neuorientierungen, immer wieder neue Interessen ... Stellen Sie Ihren Alltag unter das Motto „Öfter mal was Neues“, und trainieren Sie Ihre Veränderungskompetenz im Kleinen.

Nehmen Sie Ihr Ziel in den Blick

Und zwar Ihr eigentliches, tiefstes. Damit werden Sie in der Wahl Ihres Weges flexibel. Beispiel: Ihr Arbeitsplatz ist bedroht. Wenn Sie den Erhalt Ihres Jobs als oberstes Ziel sehen, werden Sie in Panik geraten. Aber wenn Sie als oberstes Ziel eine sinnvolle Tätigkeit definieren und genug Geld für Ihren Lebensunterhalt, können Sie Ihre Optionen gelassener prüfen. Wollen Sie den Rest Ihres Arbeitslebens wirklich immer auf derselben Stelle verbringen?

Tipp:

Mit Ihren Zielen eng verbunden sind Ihre Werte. Lassen Sie die in schweren Zeiten nicht fallen – „Das kann ich mir nicht mehr leisten“ -, sondern holen Sie sich gerade daraus Kraft.

Lassen Sie sich anstecken

Künstlerpersönlichkeiten – kreativ, unkonventionell, begeisterungsfähig, spontan) tun sich mit Veränderungen leichter als andere Menschen.

Tipp:

Suchen Sie den Kontakt mit Menschen, die vor Ideen sprühen. Wenn Sie in der Familie, der Kirchengemeinde, der Arbeit Probleme wälzen, holen Sie sich jemanden von außen, der auf die Schnelle 100 Möglichkeiten sieht – 2 davon sind bestimmt brauchbar! Oder jemanden, der die Veränderung, die Ihnen bevorsteht, schon erfolgreich vollzogen hat. Zertrümmern Sie Ihre eigenen Denkblockaden – „Das bringt e nichts“ , schlachten Sie Ihre heiligen Kühe – „Das war schon immer so“.

Bleiben Sie souverän

„Es ist doch lächerlich, wenn ihr euer Kind nicht mehr ins kirchliche Zeltlager mitfahren lasst“ – „An deiner Stelle würde ich den Hauskauf nicht riskieren“. Wenn Sie in einer unsicheren Situation eine Entscheidung fällen müssen, finden sich immer selbst ernannte Ratgeber, die´s besser wissen.

Tipp:

Hören Sie deren Meinung an, fragen Sie nach Begründungen, aber lassen Sie sich die Entscheidung nicht abnehmen. Sonst werden Sie auf Dauer abhängig von der Meinung anderer. Werden Sie Ihr eigener Ratgeber. Stellen Sie sich dazu vor, Sie müssten einer fremden Person in dieser Angelegenheit zur Seite stehen. Welche Fragen würden Sie ihr stellen? Welche Informationen an die Hand geben?

Gründen Sie Ihr Vertrauensnetzwerk

Das Gefühl der Verunsicherung, das viele Menschen heute befallen hat, hängt eng zusammen mit einem Verlust an Vertrauen. Ganze Berufsgruppen stehen mittlerweile unter Generalverdacht, nicht mehr das Beste für andere zu wollen – Politiker, Banker, Ärzte, Priester usw.

Tipp:

Stärken Sie Ihre Beziehungen zu Menschen, denen Sie wirklich vertrauen können bzw. knüpfen Sie neue. Pflegen Sie Ihre Partnerschaft, Ihre Familie. Suchen Sie sich verlässliche Freunde. Intensivieren Sie Ihre Zusammenarbeit mit denjenigen Kollegen, die sich auch kollegial verhalten. Gehen Sie zu Ärzten, die Sie als Menschen – statt als kaputte Achillessehne – sehen und sich Zeit für Sie nehmen. Wählen Sie Ihre Geschäfte danach aus, ob das Personal von seiner Waren überzeugt ist und Sie gut berät. Lernen Sie Lokalpolitiker, Priester, Lehrer, Banker kennen, deren Integrität und Kompetenz Sie überzeugen. Das Gute daran: Vertrauenswürdige Menschen sind meist wieder mit anderen vertrauenswürdigen Menschen verknüpft, sodass Sie bei Bedarf ein Netzwerk aktivieren können, das über die Zahl Ihrer eigenen Vertrauenspersonen weit hinausgewachsen ist.

Bleiben Sie selbst vertrauenswürdig – besonders auch dort, wo Sie Verantwortung für andere tragen. IN schwierigen Zeiten bedeutet dies: Spielen Sie Ihrem Partner, Ihrer Familie, Ihren Mitarbeitern nicht vor, dass Sie alles im Griff hätten. Setzen Sie auf „Wahrheit“ statt auf „gute Nachrichten“. Glaubwürdigkeit und Kompetenz sind die einzigen Sicherheiten und größten Stärken Ihrer Persönlichkeitsentwicklung, die Sie Ihrer Umgebung jetzt bieten können.

Befreien Sie sich von Ihren Papierstapeln

10 Methoden für ein dauerhaft aufgeräumtes Büro

Unaufhaltsam anschwellende und unübersichtliche Ordner, Mappen, Körbe und Schubladen sind ein Dauerproblem an Arbeitsplätzen im Büro oder zu Hause. Lange Suchzeiten, veraltete Informationen, Platzmangel – das muss nicht sein. Mit Ihrer persönlichen Auswahl von einer oder mehreren der folgenden 10 Methoden bekommen Sie die Papierflut bald in den Griff.

1. **Die 3er-Regel**

Jedes Mal, wenn Sie in einem stetig wachsenden Informationsordner etwas suchen, entfernen Sie 3 veraltete Informationen.

2. **Der Tauschhandel**

Für jede neue Information, die in die Ablage hineinkommt, werfen Sie sofort eine ältere hinaus.

3. **Die Zwischendurch-Strategie**

Legen Sie am Vorabend jedes Tages 1 oder 2 zu verschlankende Mappen, Ordner oder Ablagekörbe auf Ihren Schreibtisch. Am nächsten Tag schauen Sie diese nebenbei durch, z.B. beim Pausenkaffee, bei Wartezeiten zwischen 2 Terminen oder wenn Sie Ihr persönliches Tagestief spüren. Falls das nicht klappt, markieren Sie diese Mappen oder Körbe mit einem auffälligen Symbol, etwa mit einem Werbegeschenk-Kuscheltier.

4. **Die Wartetaktik**

Wenn nichts mehr ins volle Ablagebehältnis hineingeht, schreiten Sie zur Tat. Dann aber sofort! Oder Sie legen einen konkreten Termin dafür fest – notfalls am nächsten arbeitsfreien Samstag. Damit sich Ihr Engagement dann auch lohnt, vereinbaren Sie mit sich selbst ein deutliches Ziel: „Ich werde 50% Papierentlastung sorgen“. Oder: „Ich werde 3 Ordner komplett leer machen“.

5. **Das Verfallsdatum**

Kennzeichnen Sie Mappen oder Ordner, die zu einem bestimmten Zeitpunkt ihren Nutzen verlieren, mit einem auffälligen Verfallsdatum. Z.B. zeitraumbezogene Planung und Kalkulationen: „Ins Altpapier am 31.12.“ oder „Ins Archiv am 30.06.“. Zusätzlich können Sie eine Wegwerf-Erinnerung in Ihre Wiedervorlage legen oder in Ihren Terminkalender schreiben.

6. **Entsorgen mit Genuss**

Besorgen Sie sich wirklich große Klappboxen oder Kartons für Ihr Altpapier. Je größer, umso stärker ist der psychologische Effekt, der davon ausgeht und Ihrem Unterbewusstsein signalisiert: „Mach mich voll! Erleben Sie die buchstäbliche Erleichterung, wenn ein kiloschwerer Katalog in den Korb fällt. Zerknüllen oder zerreißen Sie Abfallpapier nicht, denn in flachem Zustand beansprucht es am wenigstens Platz. Vertrauliches wird am Aktenvernichter zerkleinert.“

7. **Sicherheitszone**

Falls Altpapier in Ihrem Büro täglich entsorgt wird, empfehlen sich 3 Papierkörbe für 3 aufeinanderfolgende Tage. Stellen Sie abends nur den mit dem ältesten Inhalt zum Entleeren bereit. Dadurch haben Sie noch Zugriff auf die Dinge, die Sie gestern und vorgestern weggeworfen hatten. Erfahrungsgemäß sind das die beiden wichtigsten Tage für eventuelle Rückholaktionen – „in der gestrigen Zeitung war dieser tolle Bericht...“.

8. **Neu anfangen**

Lassen Sie sich durch Ihre eigenen Altlasten nicht entmutigen. Beginnen Sie heute, eingehende Post – wenn irgend möglich – sofort zu beantworten. Untersuchungen zeigen immer wieder: Die besten Ideen für eine Antwort haben viele Menschen beim unmittelbaren 1. Lesen eines Schreibens. Stellen Sie um auf die unumstößliche Priorität: Was neu ist, hat Vorrang, Platzieren Sie den Stapel mit der alten Post daher außerhalb Ihres Blickfelds, am besten hinter sich.

9. **Mut zur Unvollkommenheit**

Der Hauptgrund für Post-Aufschieberitis: Sie wollen so ausführlich, fundiert und perfekt antworten, dass Ihnen dazu momentan die Zeit fehlt und Sie das Gaze vertagen. Aber dann kommt etwas dazwischen, und aus der guten Absicht wird nichts – nun ist Ihre Antwort weder schnell noch perfekt! Stellen Sie um auf Tempo: Beeindrucken Sie Ihre Briefpartner durch die Schnelligkeit Ihrer Antwort, nicht durch deren Länge, Schönheit und vollendete Form.

10. **Platz-Geiz**

Betrachten Sie Ihren Schreibtisch als Ihren intimen, persönlichen Bereich. Stellen Sie um auf Exklusivität: Auf Ihre Arbeitsplatte darf nur, was Ihr höchstens Ansehen genießt. Lesen Sie eingehende Post, auch interessante Werbung, aber lassen Sie – zur Beantwortung oder zur späteren Ablage – nur das wirklich Wesentliche auf Ihre höchst persönliche Arbeitsfläche. Werfen Sie Umschläge grundsätzlich weg, wenn der Absender auf dem Schreiben vermerkt ist. So lassen sich anfangs entmutigend dicke Eingangsstapel in der Regel um bis zu 90% vermindern.

Befreien Sie sich vom Altwerden

Die wirksamsten Anti-Aging-Methoden

Ewige Jugend – ein alter Menschheitstraum. Ist gegen das Alter wirklich kein Kraut gewachsen? Es gibt inzwischen viele wissenschaftlich fundierte Wege, den Zahn der Zeit ein wenig aufzuhalten. Hier die wichtigsten Anti-Aging-Tipps, wie Sie beim Altwerden länger jung bleiben.

Ihr Körper repariert sich selbst

Der menschliche Körper altert nicht wie ein Auto, dessen Teile durch Abnutzung defekt werden und ausgetauscht werden müssen, sondern verfügt über große Reparaturpotenziale. Zu diesem Zweck sind überall im Körper Stammzellendepots eingerichtet. Ständig werden von dort aus Körperzellen erneuert, wie ein im englischen Medizinjournal *The Lancet* veröffentlichte Studie belegt. So passten sich männliche Spenderherzen zellbiologisch dem Körper der Empfängerinnen an: aus männlichen XY-Chromosomen waren weibliche XX-Chromosomen geworden. Auch die Regenerationsfähigkeit unseres Körpers ist erstaunlich: Magenzellen werden nach 5 Tagen, rote Blutzellen nach 4 Monaten und Leberzellen nach 400 Tagen durch neue ersetzt.

Mit Dinner Cancelling Jahre gewinnen

Übergewichtige können mit einer ausgewogenen Kost ihr Leben verlängern. Ärgerliches Naturgesetz: Mit zunehmendem Alter verbraucht der Organismus immer weniger Energie. Verzichten Sie auf ungesunde Speisen – fettes Fleisch und schlechte Öle -, stellen Sie um auf viel Obst und Gemüse. Die Zauberformel heißt „Dinner Cancelling“ – Abendessen streichen -: Ab 16 Uhr sollten Sie keine Mahlzeiten mehr zu sich nehmen. Halten Sie durch – nach einigen Tagen stellt sich Ihr Körper darauf ein, und das Hungergefühl lässt nach. Mit leerem Magen ins Bett wirkt wie ein Jungbrunnen: Der Glukosespiegel im Blut sinkt – Abnehmen im Schlaf -, und ein niedriger Insulinspiegel bremst den Alterungsprozess.

Mit Bewegung dem Alter ein Schnippchen schlagen

Zur Stärkung des Herz-Kreislaufs-Systems ist regelmäßiges Training wichtig. Nach sportmedizinischen Erkenntnissen bieten sich Sportarten an, die in besonderem Maße die Gelenke schonen: schnelles Spaziergehen, Joggen auf Waldböden, Radfahren, Gymnastik. Gehen Sie es langsam an. Überlassen – Herzeraden, Atemnot, Unwohlsein – senkt Ihre Lebenserwartung. Mäßige, aber regelmäßige Bewegung verbessert die Elastizität der Blutgefäße, senkt den Blutdruck, festigt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und wirkt positiv auf Stoffwechsel und Immunsystem. Außerdem werden überall im Körper Stammzellen mobilisiert und zur Regeneration verschiedenster Organe abkommandiert.

Verzicht auf Zigaretten und Alkohol hält jung

Nikotin und Alkohol attackieren Ihre Körperzellen mit aggressiven Giftstoffen, bis die Abwehrmechanismen erlahmen. Wollen Sie Ihre Haut lange jung erhalten, verzichten Sie auf *Nikotin*. Außerdem schädigt Nikotin die Sinneszellen, lässt das Gehirn schneller altern und beeinträchtigt Nieren und Harnwege. Die Sterblichkeitsrate für jede Krebsart ist bei Rauchen bis zu 4mal höher als bei Nichtrauchern.

Alkohol hat viele Kalorien und fördert die Fetteinlagerung. Darüber hinaus wirkt Alkohol als Zellgift auf den gesamten Organismus und ist an der Entstehung und Aufrechterhaltung vieler Krankheiten beteiligt, besonders an Krebserkrankungen im oberen Verdauungssystem.

Zaubermittel gegen das Altern

Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel verzögern den Alterungsprozess: *Alpha-Liponsäure* senkt den Glukosespiegel und Cholesterinspiegel. Zusammen mit *Vitamin C* bekämpft sie freie Radikale. Selen entgiftet *Resveratol* und das Vitamin-B-Präparat *Niacin* aktivieren Langlebigkeitsgene. *Omega-3-Fischölkapseln* beugen der Gefäßverkalkung vor. *L.-Carnitin* fördert die Fettverbrennung.

Befreien Sie sich aus der Vorwurfsfalle

Wie Sie mit Beschuldigungen Ihres Partners besser umgehen können

„Nie kann ich´s dir recht machen“ – „In deinen Augen bin ich ein Versager“. Wenn Partner einander solche Vorwürfe machen, legen sie die Samenkörner für Streitereien, die sich in der Regel lange hinziehen und mit Bitterkeit ausgefochten werden. Ein Unglück, das vermeidbar wäre – wenn Sie richtig mit Vorwürfen umgehen lernen. Hier ein paar Hinweise, die Ihr Zusammenleben revolutionieren können.

Eine Ohrfeige, die als Streicheln gemeint war

Der Ursprung eines Vorwurfs ist gut, auch wenn das oft nicht mehr zu spüren ist. Wenn eine Frau ihrem Mann Vorwürfe macht, dann tut sie das, weil sie tief in ihrem Inneren die Hoffnung hat, er könnte sich in ihrem Sinne ändern. Ein Vorwurf will Gemeinschaft wiederherstellen. Aber so, wie er ausgesprochen wird, zerstört er sie. Das ist der verhängnisvolle Widerspruch vorwurfsvoller Kommunikation. Aber es gibt ein Mittel, mit dem Sie diesen Widerspruch besiegen können.

Die Sache mit dem Handschuh

Der Vorwurf entfaltet seine destruktive Kraft erst, wenn ihn der Angesprochene auf sich bezieht: wie ein Fehdehandschuh, der erst dann zum Startpunkt eines Duells wird, wenn ihn jemand aufhebt – vermutlich kommt das Wort „Vorwurf“ sogar von diesem Brauch des Handschuh-Hinwerfens -. Bleibt der Handschuh liegen, ist das für den „Vorwerfenden“ eine Schmach. Sein Angriff ging ins Leere. Er muss den Handschuh – seinen „Vorwurf“ – wieder an sich nehmen oder liegen lassen.

Lassen Sie den Vorwurf im Raum stehen

Diese Redensart enthält eine tiefe Weisheit. Entwickeln Sie ein Gespür dafür, wann ein Vorwurf ausgesprochen wird – und reagieren Sie dann nicht impulsiv. Um im Bild mit dem Fehdehandschuh zu bleiben: Ziehen Sie sich den Handschuh nicht gleich an. D.h.: Ergehen Sie sich nicht in Selbstbeschuldigungen, selbst wenn Sie gemeint sind. Werfen Sie aber auch nicht gleich selbst Ihren Fehdehandschuh hin. Kontern Sie nicht mit einem Gegenvorwurf!

Wechseln Sie die Ebene

Machen Sie sich deutlich: Wenn ein Vorwurf ausgesprochen wird, ist das eine aggressive Aktion des anderen. Nun haben Sie es in der Hand, ob der Angriff wirkt oder nicht. Egal, ob Sie den Vorwurf annehmen – das kann oft schon durch ein kaum merkliches inneres Einknicken geschehen – oder mit einer Gegenattacke zurückgeben – mit beiden Reaktionen gehen Sie auf die Kampfansage ein. Im 1. Fall als potenzieller Verlierer, im 2. Fall als potenzieller Aufheber der Situation. Gehen Sie den 3. Weg: Lassen Sie den Vorwurf stehen – oder liegen -, nehmen Sie Ihren Partner gleichsam an die Hand und führen Sie ihn auf anderes Terrain – etwa an den Esstisch oder zum Sofa.

Der wunderbare Friedensschluss

Der 3. Weg ist der Weg des Friedens, der Weg der Deeskalation. Gerade manche Paare können das als Sensation empfinden, manchmal nach vielen Jahren des Dauerstreits.

Denken Sie daran: Es gibt einfach Menschen, bei denen klingen Behauptungen stets vorwurfsvoll. Und es gibt Menschen, die jede dahingesagte Bemerkung als Angriff verstehen. So wurde, ohne dass beide das wirklich wollten, aus jedem 2. Gespräch eine Kampfszene. Häufig haben sich dabei Muster eingespielt, die von beiden gar nicht mehr wahrgenommen wurden: Der eine hat die Bemerkungen immer als Fehdehandschuh empfunden und ihn jedes Mal schuldbewusst aufgehoben. Wenn Sie diese Struktur durchschaut haben, können Sie zu einer neuen Dimension des Miteinander finden.

Befreien Sie sich vom Perfektionismus

So besiegen Sie die große Bremse – den Vollkommenheitswahn

„Wenn ich schlanker, schöner, reicher, klüger wäre, dann wäre ich auch glücklicher“. Ein Traum, der viele Menschen krank, frustriert und unglücklich macht. Das haben die Lebensberaterinnen *Enid Howarth und Jan Tras* aus Albuquerque/USA herausgefunden. Der unausrottbare Mythos vom perfekten Leben stimmt nicht, sagen die beiden. Er bindet Energie, anstatt Kraft zu geben. Sie ermuntern zur fröhlichen, gelassenen Unvollkommenheit. Das Leben hat Fehler, Macken, Ecken und Kanten. Nur wer sie akzeptiert, lebt voll und ganz.

Natürlich gibt es Tätigkeiten, bei denen Fehler gefährlich sind: beim Autofahren, beim Überqueren einer Straße, beim Umgang mit Arzneimitteln. Aber aus solchen Situationen besteht nicht das ganze Leben. Dazwischen ist viel Raum für kleine und große Schnitzer. Eine Untersuchung der Universität von New Mexico hat ergeben: Übertriebene Genauigkeit macht nicht nur krank, sondern richtet auch wirtschaftlichen Schaden an. Glücklicher, einfacher und sparsam lebt, wer den Mittelweg zwischen Schlamperei und Perfektionismus findet.

Perfektion kontra Pragmatismus

Eine alltägliche Situation: Sie sehen, dass sich in einer Zimmerecke die Staubflocken ballen.

Nun können Sie seufzen: „Es wird Zeit für einen umfassenden Hausputz, ein radikales Großreinemachen!“ Den Dreck lassen Sie liegen, denn hier zu putzen „wäre ja nur ein Tropfen auf den heißen Stein“. Das ist die Reaktion des Perfektionisten. In der Tat wäre der Großputz die vernünftigste Lösung, denn wenn sich hier der Druck sammelt, dann sicher auch anderswo. Aber meist kommt es nicht so bald zur geplanten perfekten Aktion, um die deutlich sichtbaren Staubknödel bleiben erst einmal.

Andere mögliche Reaktion: Sie nehmen den Staubball einfach mit der Hand auf und werfen ihn weg. Das ist die richtige, einfache und pragmatische Lösung. Sie hat zwei bestechende Vorteile: Zum einen ist das unmittelbare Problem beseitigt, zum anderen ist der Weg zur perfekten Großreinemachaktion dadurch nicht versperrt. Der Schweizer Unternehmensberater *Samuel Brumner* schärft auf „totale Qualität“ getrimmten Managern als Ziel ein: „So gut wie nötig“. Nicht besser. Mut zur Lücke, Mut zur Improvisation.

Der Versager-Mythos

Howarth und Tras haben die Mythen zusammengestellt, die viele Menschen als anerzogene Glaubenssätze mit sich herumtragen, die aber längst unrealistisch und wirklichkeitsfeindlich geworden sind. Einer der häufigsten: „Wenn ich nicht alles vollkommen richtig mache, bin ich ein Versager“.

Gegenmittel: Freuden Sie sich mit Ihren Fehlern an. Betrachten Sie andere Menschen. Oft sind deren Fehler das Interessanteste an ihnen. Sagen Sie zu sich selbst: „Meine Fehler machen mich einzigartig und kostbar“. Stellen Sie sich vor den Spiegel, strahlen Sie sich an und sagen Sie laut: „Ich bin teilerfolgreich“. Sie können wundervolle Berichte schreiben, aber nie rechtzeitig. Sie sind eine hervorragende Organisatorin, aber Sie nehmen sich immer zu viel vor.

Seien Sie dankbar für die Freundlichkeit anderer, die im Großen und Ganzen mit Ihren Fehlern wunderbar leben können. Akzeptieren Sie Ihr unvollkommenes Ich. Nach all den Jahren haben Sie es sich verdient. Amüsieren Sie sich über Ihre Fehler und erzählen Sie anderen davon. Machen Sie eine nette Geschichte daraus. Die Menschen hören es furchtbar gern, dass auch andere einmal Mist bauen. Die Pannen von heute sind oft die Anekdoten von morgen! Probieren Sie es auch: Sie werden dadurch nicht im Ansehen sinken, sondern an Liebenswürdigkeit gewinnen.

Der Machtbarkeit-Mythos

„Perfektion ist erreichbar“. Dieser Mythos ist eine Art Glaubensbekenntnis der modernen Industriegesellschaft, millionenfach durch Werbeversprechen in unser Unterbewusstsein gehämmert: in 7 Jahren zur 1. Million, in 5 Jahren zum Top-Manager und in 9 Wochen zum Waschbrettbauch.

Die Wirklichkeit: Perfektion ist selten, flüchtig und wird meist nur zufällig erreicht. Selbst angeblich perfekte Systeme wie z.B. Weltraumfahrzeuge setzen nie auf Vollkommenheit. Sie funktionieren nur deshalb – fast – immer perfekt, weil alle Systeme mehrfach vorhanden sind. Die Erbauer rechnen also mit der Unvollkommenheit jeder Einzelfunktion.

Autohersteller berichten, dass Neuwagenkäufer wegen winziger Kratzer ganze Teile oder das ganze Auto umgetauscht haben wollen. Viele Menschen erwarten diese völlig überzogene Perfektion auch von sich selbst. Sie tragen einen unbarmherzigen inneren Richter mit sich herum. Am lautesten ist die innere Stimme direkt nach einem Fehler: „Du hättest es besser machen müssen“ – „Du kannst es besser“ – „Schäm dich!“

Gegenmittel: Streben Sie nicht danach, perfekt zu sein, sondern kompetent und einmalig. Entlassen Sie sich selbst in eine entspannte Normalität- mit der Unperfektheit der meisten anderen Menschen können Sie ja gut leben. Seien Sie gegenüber sich selbst ebenso großzügig. Drehen Sie die Lautstärke Ihres inneren Richters herunter. Sagen Sie Ihrer inneren Stimme: „Ich höre dich. Du brauchst mich nicht anzuschreien“.

Befreien Sie sich von verjährt Beziehungen

Wie Sie auf freundliche Weise einen Schlussstrich ziehen

Jede Beziehung durchläuft Phasen. Eine Freundschaft ist kostbar und kann Sie tatsächlich durch dick und dünn tragen. Sie kann ein Leben lang dauern, muss aber nicht. Lassen Sie sich nicht einengen vom Ideal der „Freundschaft fürs Leben“. Es ist Ihr gutes Recht, Kontakte abubrechen, wenn sie Ihnen nur noch unangenehme Gefühle bereiten.

Ehrlich sein

Hören Sie in sich hinein: Weshalb ist Ihnen der Kontakt zu einem Menschen, dem Sie früher näherstanden, inzwischen nicht mehr so wichtig? Eine gute Freundschaft kann intensive Phasen, aber auch kontaktarme Zeiten durchleben – immer vorausgesetzt, es geht von beiden Seiten aus. Stellen Sie sich folgende Fragen:

1. Was hat uns beide zusammengeführt? Vielleicht war es die gemeinsame Schulzeit, eine gemeinsame Bekannte oder die Mitgliedschaft in der gleichen Partei, im selben Sportverein.
2. Was hat sich seitdem grundlegend an meinem Leben verändert? Hat sich unsere Freundschaft mit geändert?
3. Wenn Sie feststellen, dass Ihnen Gemeinsamkeiten verloren gegangen sind, fragen Sie sich: Ist mir die Freund/die Freundin so wichtig, dass ich neue Gemeinsamkeiten aufbauen möchte?

Auf Balance achten

Freundschaften beruhen auf Ausgewogenheit. Wenn Sie immer nur geben – Zeit, Geld, Liebe, Aufmerksamkeit – und der andere immer nur Nutznießer ist, leidet auch die beste Beziehung. Nur merken Sie es häufig nicht, weil es so sehr zur Gewohnheit geworden ist. Bieten Sie dem anderen Gelegenheiten, bei denen auch er Ihnen etwas Gutes tun kann. Bitten Sie um Hilfe. Stellt er sich dabei taub, ist das ein deutliches Signal, über das Ende Ihres ungleichen Verhältnisses nachzudenken. Das gilt auch umgekehrt, wenn Sie stets der Nehmende sind.

Auf Abstand gehen

Sie stehen dabei nicht vor einer Grundsatzfrage, die Sie mit ja oder nein beantworten müssen. Es gibt nicht nur Freundschaft oder keine Freundschaft. Das Spektrum zwischen intensiver Freundschaft und Gleichgültigkeit ist breit. Stellen Sie sich das vor wie bei einem Atom, in dem Sie selbst den Atomkern darstellen: Um Sie herum ziehen Freunde und Bekannte ihre Bahnen. Wie nah oder fern Ihnen diese Menschen sind, bestimmen Sie selbst. Sie müssen niemanden aus der Bahn schleudern, sondern lassen ihn lediglich auf einer entfernten Umlaufbahn kreisen.

Diplomatisch bleiben

Sagen Sie Ihrem Freund nicht auf den Kopf zu, dass er gerade von der mittleren Bahn auf eine Außenposition geraten ist. Aber blocken Sie den Kontakt zu ihm auch nicht stillschweigend ab. Erklären Sie, warum Sie sich seltener die Zeit für ein Telefonat oder ein Treffen nehmen. Seien Sie dabei auch ehrlich mit sich selbst. Beispiel: „Im Augenblick ist es mir wichtiger, in meiner neuen Umgebung Fuß zu fassen“. Ist ein unausgetragener Konflikt die Ursache, benennen Sie ihn – zunächst vor sich selbst, erst dann auch im persönlichen Gespräch mit dem anderen.

Dankbar sein

Ist eine Freundschaft an der äußersten Umlaufbahn angekommen, ist das schon wie ein Abschied – auch wenn der nicht endgültig sein muss. Verabschieden Sie sich auf jeden Fall in Dankbarkeit. Dazu gehört, dass Sie eventuelle Außenstände – eine seit Langem versprochene Einladung ins Kino, Hilfe beim Umzug – entweder begleichen oder ansprechen und erklären, weshalb Sie so handeln. Ein Abschied nach dem Motto „Jetzt reicht’s“ tut weder Ihnen noch Ihrem Gegenüber gut. Selbst wenn Ihnen die Art und Weise einer solchen Trennung hinterher nicht leid tut – sie würde Ihre Gedanken länger beschäftigen als ein emotional ausgeglichener Schlussstrich mit freundlichen, versöhnlichen Worten. Sowohl Sie als auch der andere sollten wissen, weshalb Ihre Wege jetzt auseinandergehen. Und sich die Möglichkeit offen lassen, dass sie sich irgendwann einmal wieder kreuzen könnten.

Befreien Sie sich aus der Zeitfalle

9 Wege, um die Aufschieberitis

Wieder ein Tag vorbei und nur die Hälfte geschafft? Immer mehr Menschen schieben einen Berg an unerledigten Aufgaben vor sich her. Das kann auf Dauer gesundheitsschädlich werden, Befreien Sie sich und beginnen Sie mit der klaren Einsicht: Es handelt sich nicht um ein Naturgesetz oder um die Schuld anderer, sondern um ein Verhaltensmuster, das ich selbst ändern kann!

1. **Nicht schätzen, sondern messen**

Lernen Sie, Ihre Zeit realistisch einzuschätzen. Messen Sie mit der Uhr, wie viele Stunden und Minuten Sie für typische Arbeiten brauchen – ehrlich und über einen längeren Zeitraum, nicht nur unter optimalen Bedingungen. Ein Ingenieur benötigt beispielsweise im Schnitt 60 Minuten, um 1 Seite Gebrauchsanweisung zu verfassen. Wenn er sehr gut drauf ist, geht es auch in 15 Minuten. Aber er sollte der Versuchung widerstehen, das Minimum als Norm anzusetzen!

2. **Jeder Tag zählt**

Zerlegen Sie größere Aufgaben in übersichtliche Einheiten von höchstens 1 Tag Länge. Vereinbaren Sie z.B. mit Ihrem Kunden, dass er bestimmte Zwischenstadien vorab zu sehen bekommt. Damit bringen Sie sich selbst in Zugzwang und schlagen der Aufschieberitis ein Schnippchen.

3. **Die unantastbare To-do-Liste**

Erstellen Sie in den nächsten 2 Wochen für jeden Tag eine To-do-Liste mit klaren Prioritäten. Halten Sie sich – nur diese 2 Wochen lang – beim Erledigen strikt an die Reihenfolge. Aufschieber neigen dazu, sich bei solchen Listen die leichten Arbeiten zuerst vorzunehmen.

4. **Beißen Sie in den sauren Apfel**

Erledigen Sie das „Hindernis des Tages“, die unangenehmste Tätigkeit, zuerst. Vertilgen Sie den sauren Apfel, und er wird Ihnen nicht mehr den ganzen Tag verderben. Stürmen Sie drauf zu. Stellen Sie sich vor der Erledigung das gute Gefühl der Erleichterung vor, wenn Sie es geschafft haben. Wenn das Haupthindernis erst einmal weg ist, gelingen Ihnen die anderen Aufgaben wie von selbst!

5. **Der Minuten-Trick**

Schreiben Sie hinter der unangenehmsten und häufig aufgeschobenen Aufgaben die Zeitspanne, die Sie vermutlich dafür benötigen. Dabei werden Sie ab und zu schmunzeln: Mancher 10mal verschobene „saure Apfel“ besteht nur aus 1 Anruf – 5 Minuten – oder 1 handgeschriebenen Fax – 3 Minuten -. Da dauert das Verschieben länger als das Erledigen!

6. Offen darüber reden

Teilen Sie anderen Ihre Probleme mit. Aufschieber sind oft in einem Teufelskreis der Scham gefangen: Sie trauen sich nicht mehr zuzugeben, wie sehr sie hinter Ihrem Zeitplan zurückliegen, und verbauen sich dadurch die Chance, dass ihnen jemand hilft.

7. Das Gegenteil testen

Probieren Sie es wenigstens ein einziges Mal aus: Beginnen Sie mit einer Aufgabe viele Tage früher, als Sie müssten. Vielleicht finden Sie Gefallen an dem neuen Gefühl, etwas weit vor dem Termin geschafft zu haben. Heben Sie die erledigte Arbeit auf und geben Sie sie pünktlich zum vereinbarten Termin ab. Spüren Sie in sich die kraftvolle Ruhe, die von dieser Tat ausgeht!

8. Den GAU bedenken

Fragen Sie sich bei sehr unangenehmen Aufgaben: „Was ist der größte anzunehmende Unfall – GAU -, wenn ich es tue?“ Vielleicht ist es nur ein kurzer Vorwurf, den Sie sich anhören müssen, oder ein temporäre Krise in einer Beziehung. Aber nur selten ist dieser GAU die Sorgen wert, die Sie sich vorab darüber machen.

9. Nichts tun!

Ein verblüffender Trick: Legen Sie das verhasste Projekt mit allen erforderlichen Unterlagen vor sich hin und zwingen Sie sich, es 15 Minuten nur anzusehen. In der Regel werden Sie durch das Herumsitzen so frustriert, dass Sie die ungeliebte Arbeit anpacken, bevor die Viertelstunde um ist.

Befreien Sie sich aus der Schuldenfalle

Effektive Tipps gegen ein dauerhaft überzogenes Konto

Sind Sie permanent im Minus? Auch wenn Sie sich daran gewöhnt haben: Schulden zermürben Ihr Selbstwertgefühl – mehr als Sie vielleicht ahnen. Und die hohen Überziehungszinsen sind verlorenes Kapital, das Ihnen für eine sinnvolle Geldanlage zur Vermögensbildung fehlt. Deshalb: Entschuldigen Sie sich. Hier stehen Sie wie.

Legen Sie ein „Fasten-Halbjahr“ ein

In der Regel gewährt Ihnen die Bank einen Kreditrahmen in Höhe von 2-3 Monatseinnahmen. Das bedeutet: Wenn Sie es schaffen, 4-6 Monate lang Ihre Ausgaben zu halbieren, sind Sie wieder in den schwarzen Zahlen. Machen Sie halbes Jahr lang keine Anschaffungen, streichen Sie Restaurantbesuche, Taxifahrten. Eine gute Sparmöglichkeit ist das Auto: ein kleineres Modell oder der totale Umstieg auf öffentliche Verkehrsmittel und Fahrrad.

Mein Trick:

Verkaufen Sie Ihr altes Auto im Frühjahr – da bekommen Sie die besten Preise – und kaufen Sie sich erst im Herbst ein neues – da gibt es die dicksten Rabatte. Sehen Sie Ihr Entschuldigungs-Halbjahr nicht als Niederlage, sondern als sportliche Herausforderungen, bei der Sie nur gewinnen können.

Bezahlen Sie ausschließlich bar

Wenn Sie es einfach nicht schaffen, einen Überblick über Ihre Finanzen zu bekommen, greifen Sie zur guten alten Radikallösung: Benutzen Sie Ihre Scheckkarte ausschließlich zum Abheben am Geldautomaten und stoppen Sie weitgehend die Abbuchungen von Ihrem Konto. Ordnen Sie das Geld für Ihren täglichen Bedarf sauberlich in Umschläge: eins für Lebensmittel, eins für Kino & Co., eins für Verkehrsmittel usw. Gehen Sie nur mit genau abgezahltem und zweckbestimmtem Geld aus dem Haus. So vermeiden Sie Spontankäufe und andere Ausgaben, die Ihnen bisher immer einen Strich durch Ihr Vorhaben gemacht haben, Ihr Geld zusammenzuhalten.

Stehen Sie dazu!

Einer der schlimmsten Helfershelfer der Schuldenfalle ist das Schweigen. Viele überschuldete Menschen schämen sich und geraten immer weiter in die Minus-Spirale, weil sie bei Konsum und Statussymbolen mithalten möchten – damit ja niemand etwas von ihrer Finanzmisere mitbekommt. Reden Sie mit wenigstens einem Menschen, den Sie vertrauen können, über Ihre Lage. Optimal: Sagen Sie auch im Familien- und Freundeskreis klar, dass Sie zurzeit Schulden haben und davon loskommen möchten, ohne sich deswegen schuldig zu fühlen.

Erzielen Sie Extra-Einnahmen

Verkaufen Sie etwas von Ihrem Besitz – Bücher über Amazon, Dinge über eBay. So manches Ihrer Statussymbole lässt sich möglicherweise durch einen einfacheren Gegenstand mit demselben praktischen Nutzwert ersetzen. Jobben Sie ohne falsche Scham: In der Biografie vieler Millionäre finden sich Phasen, in

denen sie an der Supermarktkasse gearbeitet, geputzt oder Hamburger gegrillt haben. Wie man sich von ganz unten hocharbeiten kann, zeigt der auf einer wahren Geschichte basierende Kinofilm „Das Streben nach Glück“. Bieten Sie Ihre Arbeitskraft an – ruhig unkonventionell: ein Zettel am Schwarzen Brett des Supermarkts, ein fotokopierter Zettel in die Firmenbriefkästen Ihrer Umgebung – „Ich übernehme Gartenarbeiten“, „Ich räume Ihr Büro auf“ usw.

Umkehren oder weitermachen?

Wie Sie erkennen, ob Sie einen Befreiungsschlag wagen sollten

Sie haben ein Haus gebaut, aber nun sind die Kosten viel höher als vorgesehen. Sie haben eine neue Stelle angetreten, Ihre Erwartungen werden jedoch enttäuscht. Ihr Partner scheint überhaupt nicht mehr zu Ihnen zu passen.

Was tun?

„Nie nie nie nie nie aufgeben!“ Dieser berühmte Wahlspruch von *Winston Churchill* wird bei solchen Gelegenheiten gern zitiert. Wenn Sie sich in eine Sackgasse verrannt haben, kann diese Durchhalteparole aus den Zeiten des 2. Weltkriegs jedoch falsch sein. Die Persönlichkeitsberaterin *Cathy Goodwin* hat 5 Fragen zusammengestellt, mit denen Sie prüfen können, ob sich Ihr weiterer Einsatz lohnt.

1. Wie kamen Sie in diese Lage?

Die Chancen auf die Erfüllung Ihres Traums stehen am besten, wenn es wirklich Ihr eigener Traum ist. Oder wurden Sie von Ihrem Ehepartner ermutigt, von Ihrem Chef, Ihren Eltern, einem Berater, einem Buch?

2. Was geht Ihnen durch den Kopf?

Meldet sich in Ihnen manchmal eine kleine Stimme, die Ihnen eine Alternative zuflüstert? Achten Sie auf solche Zeichen, besonders wenn diese andere Möglichkeit sehr konkret ist. Natürlich gibt es bei jedem neuen Weg ein inneres Seufzen, das Sie auf den alten Pfad zurückholen will. Wenn dieses Gefühl jedoch nach längerer Zeit anhält, sollten Sie es nicht ignorieren.

3. Können Sie das Neue rückgängig machen?

Wenn Ihnen auf Ihrem neuen Weg Zweifel kommen, Sie aber gar nicht zum alten zurückkönnen, kann das ein positives Zeichen zum Weitermachen sein. Der Maschinenbauunternehmer *Dave Inwand* sagte, als er eine Auszeichnung für sein mustergültig geführtes Unternehmen erhielt: „Am Anfang hasste ich diese Firma. Ich wollte sie verkaufen, aber niemand wollte sie haben. Es blieb mir nichts anderes übrig, als sie auf Vordermann zu bringen, und darin fand ich schließlich Zufriedenheit und Erfolg“.

4. Gibt es äußere Zeichen für Erfolg?

Wenn Sie für Ihr neues Projekt ehrliches Lob erhalten – von Menschen, die nicht von Ihnen bezahlt werden -, wenn sich äußerer Erfolg einstellt, wenn andere Ihre Beziehung bewundern – dann ist das ein gutes Signal zum Weitermachen, auch wenn Sie vielleicht noch innere Zweifel haben. Geben Sie auf solche Zeichen mehr als auf manchen gut gemeinten Rat von Fachleuten.

5. Haben Sie Spaß?

Unterscheiden Sie zwischen zeitlich begrenzten Durchhängern und lange anhaltender Mutlosigkeit. Gelegentliche Energieverluste sind normal, besonders nach einem anstrengenden Neuanfang oder nach finanziellen Kraftakten. Dadurch sollten Sie sich von Ihrem großen Ziel nicht abbringen lassen. Wenn diese Gefühl aber über mehrere Monate anhält und der alte Enthusiasmus nicht wiederkehren will, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie sich in einer Sackgasse befinden.

Das Leben meistern – Wie Sie loswerden, was Sie belastet!

Die 9 Geheimnisse besonders glücklicher Menschen

Wer ist der glücklichste Mensch, den Sie kennen? Über mehrere Jahre hinweg haben die kalifornischen Psychologen und Soziologen Rick Forster und Greg Hicks diese Frage gestellt. Sie fragten Ärzte, Firmenchefs und andere, die mit vielen Menschen Kontakt haben. Die genannten Personen wurden umfangreichen Tests unterzogen, bis die wirklich glücklichen übrig blieben, und die wurden dann für mehrere Monate Forsters und Hicks' Forschungsobjekte.

Das zentrale Ergebnis: Zu etwa 50% ist das Glückselbst eines Menschen genetisch bedingt – der eine kommt als Sonnenschein auf die Welt, der andere als Melancholiker. Die anderen 50% aber kann jeder Mensch selbst beeinflussen. Ob es Ihnen bewusst ist oder nicht: Ihr Leben ist eine fortwährende Reihe von Entscheidungen. Wenn Sie zu mindestens 6 der folgenden 9 Entscheidungen von Herzen ja sagen, sollte auch Ihr Lebensglück gelingen.

1. **Entscheiden Sie sich fürs Glückselbst**

Glücklich werden Sie nicht durch Zufall. Treffen Sie bewusst eine Entscheidung gegen das Unglückselbst. Glück kommt von innen und ist unabhängig von den äußeren Umständen. Forster und Hicks fanden glückliche Menschen bei Gebildeten und Ungebildeten, bei Schwerkranken und Gesunden.

Beispiel:

Eine glückliche Frau erzählt sich jeden Morgen eine 3 bis 4 Minuten lange Geschichte, in der sie beschreibt, wie der Tag aussehen soll. Diese Geschichte begleitet sie den ganzen Tag und hilft ihr, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren: glücklich sein.

2. **Übernehmen Sie Verantwortung**

Schieben Sie die Schuld für Ihr Schicksal nicht auf andere. Sie selbst sind verantwortlich dafür, ob Sie ein glückliches oder unglückliches Leben führen.

Beispiel:

Eine glückliche Frau hatte eine harte Kindheit. Die Mutter war drogensüchtig und depressiv, der Vater hatte die Familie verlassen, die Kinder hatten oft tagelang nichts zu essen. Als Schulkind schloss sie einen Pakt mit ihrem Bruder: Sie wollten jeden Tag etwas Neues erfinden, um so ausgelassen und heiter zu sein wie die anderen Kinder in der Schule. Damit wurde die aktive Suche nach Glück zu ihrer Art, mit der bedrückenden Umgebung umzugehen.

3. **Seien Sie selbstständig**

Beobachten Sie sich selbst, permanent und ehrlich: Was macht Sie persönlich glücklich? Machen Sie sich unabhängig von dem, was andere Menschen oder die Werbung Ihnen als Glück versprechen.

Beispiel:

Stellen Sie einen Wecker auf 4 Minuten. Schreiben Sie ohne abzusetzen auf, was Sie glücklich macht. Zwingen Sie sich, während der 4 Minuten ununterbrochen zu schreiben. Hören Sie nach exakt 4 Minuten abrupt auf. Lesen Sie das Geschriebene durch und staunen Sie. Bewahren Sie diese Liste auf.

4. **Tun Sie's jetzt**

Machen Sie Glück zum zentralen Inhalt Ihres Lebens. Verschieben Sie das Glückliche nicht auf später. Das ist kein plumper Egoismus, sondern Klugheit: Ihr Wert für andere steigt, wenn Sie in Balance mit sich selbst sind.

Übung:

Nehmen Sie Ihre 4 Minuten Liste von gerade eben und ergänzen Sie, was fehlt. Haken Sie die Punkte ab, die Sie regelmäßig tun. Umkreisen Sie die Punkte, die Sie noch nicht umsetzen. Fragen Sie sich: Gibt es ein Thema, das diese Punkte verbindet? Was hindert mich, diese Glückssituationen wirklich werden zu lassen? Meist formulieren Sie damit Ihre persönliche Hauptblockade, und das führt zu Punkt 5.

5. **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken**

Es ist möglich: Verwandeln Sie Ihre Schwächen in Stärken, Ihre Probleme in Möglichkeiten. Nutzen Sie die Energie, die in negativen Gefühlen steckt. Machen Sie es wie ein Regisseur mit einem schlechten Stück: Besetzen Sie es um.

Beispiel:

Ein Mann hatte auf seiner 4 Minuten Liste lauter Themen umkringelt, die Zeit erfordern. Er hatte sein Leben mit Terminen und Aufträgen zu zugespflastert, dass ihm kein Freiraum blieb. Zu dieser Überforderung kam es, weil er sich viel zutraute und in der Tat schnell arbeiten konnte. Der gute Kern im negativen Gefühl der Überforderung waren sein Selbstvertrauen und seine Kreativität. Seine Lösung: Er besetzte im Geiste seine Rolle des netten Ja-Sagers bei der Auftragsannahme um und platzierte dort einen sehr kleinen Nein-Sager. Dadurch konnte er sich auf wenige lukrative Aufträge konzentrieren und gewann Zeit für sich und seine Familie.

6. **Seien Sie flexibel**

Legen Sie sich nie auf eine einzige Sichtweise der Dinge fest. Bleiben Sie offen für neue, ungeahnte Möglichkeiten. Wenn eine geplante Aktion nicht gelingt, gehen Sie über zu Plan B. Es ist z.B. nur sehr selten möglich, aus einem ungeliebten Arbeitsplatz einen geliebten zu machen. Hier bleibt nur der Wechsel.

Beispiel:

Besuchen Sie, wenn immer möglich, Kollegen von Konkurrenzunternehmen an deren Arbeitsplatz. Spüren Sie die Atmosphäre, lassen Sie sich davon erzählen. Gibt es eine Wunschfirma, in der Sie gerne arbeiten würden? Oder träumen Sie davon, selbstständig zu arbeiten? Dann lassen Sie es nicht mehr beim Traum, sondern setzen Sie alles daran, dass es Wirklichkeit wird.

7. **Seien Sie dankbar**

Vergleichen Sie sich nicht mit Menschen, die stärker, reicher, glücklicher, begabter sind. Erkennen Sie die Kostbarkeit der Gegenwart, den Reichtum des Augenblicks und den Schatz Ihrer ureigensten Gaben, die mit denen von niemandem vergleichbar sind.

Übung:

Schreiben Sie die 3 Momente in Ihrem Leben auf, in denen Sie sich am allerlebendigsten gefühlt haben. Das ist bei jedem Menschen anders: beim rasanten Skifahren, in der Stille der Natur, beim Zusammensein mit einem bestimmten Menschen oder in einer quirligen Großstadt. Erfinden Sie Überschriften für Ihre Lebendigkeitssituationen. Überlegen Sie, ob Sie in Ihrem normalen Berufs- und Familienleben Situationen schaffen können, die die gleichen Überschriften verdienen.

8. **Geben Sie**

Handeln Sie nach der biblischen Weisheit: Geben ist seliger als nehmen. Verschenken Sie Ihre Gaben – die materiellen und die nicht materiellen -, ohne darauf zu sehen, was Sie dafür zurückbekommen. Geben macht glücklich, weil es ein Austausch ist: Sie erfreuen jemanden, und der gibt Ihnen seine Freude zurück.

Übung:

Machen Sie den kommenden Tag zum „Gebe-Tag“. Jeder Mensch, der Ihnen morgen begegnet, soll etwas von Ihnen erhalten. Das kann ein einfaches Geschenk sein – kein Gerümpel, sondern etwas Praktisches, am besten aus Ihrem Fundus -, eine Tüte Gebäck zum Nachmittagskaffee für Ihre Mitarbeiter, ein großzügiges Trinkgeld, ein Kompliment, ein Rat, eine Einladung oder – in speziellen Fällen – ein Kuss.

9. **Seien Sie ehrlich**

Seien Sie absolut ehrlich gegenüber sich selbst. Lassen Sie es nicht zu, dass Sie sich wegen anderer Menschen oder aus geschäftlichen Interessen selbst belügen.

Übung:

Stellen Sie sich, wenn Sie allein sind, vor einen Spiegel und sehen Sie sich in die Augen. Vervollständigen Sie dann die folgenden beiden Sätze:

„Ich tue so, als ob ...“

„Die Wahrheit ist ...“

Die Wahrheit ist, dass kein Mensch immer und überall die Wahrheit sagen kann. Aber die Lüge kann zu einer verkrusteten Gewohnheit werden. Sie trübt den klaren Blick und verhindert Glück. Besonders glücklich, so fanden Foster und Hicks heraus, waren Menschen, bei denen eine bestimmte, lange verheimlichte Sache endlich „heraus“ war.

Flirten – Die kleine Flirtschule

Ohne Augen geht beim Flirten nichts: Einen Menschen des anderen Geschlechts ansehen, ihn – oder sie – als attraktiv wahrnehmen und einen intensiven Blickkontakt suchen – das sind Kernelemente eines jeden Flirts. Wer gern flirtet, weiß: Das Spiel von Bewundern und Bewundertwerden tut gut. Hier finden Sie einige Tipps von mir zum guten Gelingen.

Doch darf man überhaupt flirten, wenn man einen festen Partner/eine feste Partnerin hat? Manche flirten trotzdem, was das Zeug hält und spielen dabei durchaus mit dem Feuer. Andere glauben, die Treue gebiete es, Blicken oder Komplimenten vom anderen Geschlecht weiträumig auszuweichen. Ich meine: Es ist keineswegs unanständig, einer Person vom anderen Geschlecht mit oder ohne Worte mitzuteilen, dass man sie attraktiv findet.

Auf sich selbst achten

Der Flirt ist eine Schule der Selbstachtung. Pflegen Sie Ihr Äußeres – gepflegte Zähne, gepflegte Haare, gepflegte Kleidung. Ziehen Sie sich so an, dass Sie sich nicht nur selbst wohlfühlen, sondern dass auch andere Ihre Gesellschaft suchen.

Ausschau halten

Der Flirt ist eine Schule des Sehens. Gehen Sie mit offenen Augen durch die Welt. Erfreuen Sie sich als Mann ruhig einmal an der Schönheit, dem Lächeln oder der modischen Aufmachung einer fremden Frau. Blicken Sie als Frau nicht zur Seite oder auf den Boden, sondern lächeln Sie einem fremden Mann auch einmal offen entgegen.

Mund aufmachen

Der Flirt ist eine Schule des Redens. Trauen Sie sich, andere Menschen anzusprechen. Es ist oft nur ein ganz kleiner Schritt nötig, um die allgemeine Mauer der Anonymität zu überspringen. Beispielsatz in einem Café: „Ihr Kuchen sieht lecker aus. Steht der auf der Karte?“ Und schon sind Sie im Gespräch.

Augenkontakt suchen

Der Flirt ist eine Schule des Blicks. Sehen Sie dem oder der andere länger als 5 Sekunden in die Augen. Versuchen Sie, die Augenfarbe herauszufinden. Falls es in Ihnen ein bisschen knistern, lassen Sie es knistern.

Gemeinsamkeiten erkunden

Der Flirt ist eine Schule des Miteinanders. Nach dem Blick in die Augen sollten Sie ein wenig Wir-Gefühl ins Spiel bringen. Z.B. auf dem Flughafen: „Wenn wir hier schon warten müssen, lassen Sie uns doch zusammen einen Kaffee trinken“.

Komplimente machen

Der Flirt ist eine Schule der Freundlichkeit. Sagen Sie etwas Lobendes über Ihr Gegenüber. Hier sind Ihr Geist und Ihr Humor gefordert. Denn es kommt darauf an, die Persönlichkeit des anderen zu erfassen. Also nicht: „Sie haben wunderbaren Schmuck an“, sondern: „Sie haben einen wunderbaren Geschmack, das sehe ich an Ihrem Schmuck“. Genauso wichtig: Lassen Sie sich bewundern. Wehren Sie Komplimente nicht ab, sondern empfangen Sie sie mit Freude.

Zuhören

Der Flirt ist eine Schule des Hörens. Begehen Sie nicht den wohl häufigsten Fehler beim Flirt: nonstop zu reden, sobald die erste Hürde genommen ist. Schalten Sie so schnell wie möglich um auf Fragen und Zuhören.

Ausklingen lassen

Der Flirt ist eine Schule des Aufhörens. Das Ziel eines Flirts ist der kleine Glücksmoment des Flirts selbst. Es ist ein Spiel. Machen Sie nicht mehr daraus. Gehen Sie danach Ihren Weg. Wenn der oder die Angeflirtete Ihre Telefonnummer oder Ihre Mailadresse verlangt, Sie diese aber nicht hergeben wollen, reagieren Sie diplomatisch: „Vielleicht treffen wir uns hier ja wieder einmal“.

Flirt und Partnerschaft: 5 goldene Regeln

1. Flirten Sie nicht, wenn Ihr Partner mit dabei ist.
2. Flirten Sie nicht, wenn Ihre Partnerschaft gerade in einer Krise ist. Denn dann ist die Gefahr zu groß, der Versuchung zu erliegen.
3. Vermeiden Sie Missverständnisse über Ihre Absichten: Verschweigen Sie nicht, dass Sie einen Partner haben, und sprechen Sie gut über ihn.
4. Genießen Sie die Komplimente, die Sie erhalten. Aber erwarten Sie nicht das Gleiche zu Hause.
5. Flirten beschwingt. Wenn Sie Ihre gute Stimmung nach Hause zu Ihrem Partner tragen, hat er auch etwas davon.

Taschengeldtabelle für weniger Konflikte und mehr Geldkompetenz

Wie Ihnen eine Taschengeldtabelle helfen kann, wenn der Nachwuchs in die Taschengeld-Verhandlung tritt

Das Taschengeld-Dilemma vieler Eltern lässt sich auf verschiedene Arten lösen. Ich habe die 3 besten Methoden zusammengestellt, mit denen Ihr Nachwuchs Geldkompetenz erlernt.

Zunächst: Ein paar nackte Zahlen

Es gibt keine gesetzliche Verordnung für Taschengeld, aber Empfehlungen in Form einer Taschengeldtabelle. Die kann Ihnen helfen, über den tatsächlichen Betrag mit allen Rahmenbedingungen zu entscheiden. Meine 3 Methoden können Ihnen zusätzlich zur Taschengeldtabelle dabei helfen, sich mit ihrem Kind auf einen Taschengeldbetrag zu einigen.

Wöchentliches Taschengeld:

- unter 6 Jahren: bis 0,50 €
- 6-7 Jahre: 1,50 € bis 2,- €
- 8-9 Jahre: 2,- € bis 2,50 €

Monatliches Taschengeld:

- 10 Jahre: 13,- €
- 11 Jahre: 15,- €
- 12 Jahre: 18,- €
- 13 Jahre: 20,- €
- 14 Jahre: 23,- €
- 15 Jahre: 26,- €
- 16 Jahre: 31,- €
- 17 Jahre: 41,- €
- 18 Jahre: 60,- €

Methode 1: Mehr Taschengeld – aber auch mehr Verantwortung!

Ihr Teenager meint: „Meine Freunde haben alle mehr als ich!“

Machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass sich bloße Zahlen bei diesem Thema nicht vergleichen lassen, sondern dass sie wie bei der Taschengeldtabelle nur eine Orientierungshilfe bieten. Erklären Sie ihm, dass mehr Geld immer auch mehr Verantwortung bedeutet: Kinder mit einem höheren Taschengeld müssen oft ihre

Schulmaterialien selbst bezahlen, ebenso wie neue Klamotten. Sie können Ihrem Kind also die Wahl lassen: Wenn es sich mehr Verantwortung in Form von mehr Taschengeld wünscht, können Sie ihm diese zugestehen. Es muss aber vollkommen klar sein, was in Zukunft in der Verantwortung des Kindes liegt.

Methode 2: Aufbesserungsmöglichkeiten für's Taschengeld

Ihr Teenager meint: „Mein Taschengeld reicht nicht“

Überprüfen Sie zunächst gemeinsam mit Ihrem Kind das Verhältnis von Einnahmen und Ausgaben. Hat es vielleicht schon sehr hohe regelmäßige Kosten durch Schule, Busfahrkarte oder Nachhilfe, sodass kaum noch etwas für Unternehmungen mit Freunden bleibt? Oder wünscht sich Ihr Kind einfach ein bisschen mehr Luxus, in Form von teuren Markenklamotten oder ausgefallenen Freizeitaktivitäten?

Liegt die erste Situation vor, können Sie das Taschengeld den Bedingungen anpassen oder Ihr Kind entlasten, indem Sie einen fixen Kostenpunkt übernehmen – z.B. die Handykosten bis zu einem bestimmten Höchstbetrag -. So können Sie Ihr Kind langsam an die wachsende Verantwortung heranführen.

Ist jedoch die zweite Situation der Fall, sollten Sie Ihrem Sprössling Möglichkeiten aufzeigen, mit denen er sich diesen Luxus selbst verdienen kann. Zeitungen austragen, Rasenmähen bei den Nachbarn oder im Supermarkt aushelfen: je nach Alter können sich Kinder und Jugendliche in Ihrer Freizeit was dazu verdienen, um sich Wünsche selbst zu finanzieren. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass man alles mehr zu schätzen weiß, wenn man selbst dafür gearbeitet und gespart hat.

Methode 3: Bedingungen schaffen ein klare Verhandlungsbasis beim Taschengeld

Ihr Teenager meint: „Taschengeld bekomme ich doch so wie so!“

Natürlich soll Ihr Kind durch sein Taschengeld den Umgang mit Geld lernen und frei Entscheidungen treffen können. Machen Sie Ihrem Kind aber deutlich, dass Taschengeld nichts selbstverständliches ist. Dafür eignen sich oft schon kleine Bedingungen, die regelmäßig erfüllt werden müssen, um das volle Taschengeld zu bekommen. Das können regelmäßige Aufgaben im Haushalt sein, den Geschwistern bei den Hausaufgaben helfen und natürlich auch die eigenen schulischen Leistungen im Griff zu haben. Vernachlässigt Ihr Sprössling seine festgelegten Aufgaben, wird das Taschengeld in adäquatem Maß gekürzt. Sie stellen also eine ganz persönliche Taschengeldtabelle auf, die neben dem Betrag auch die Aufgaben auflistet. So lernt es, dass mit Rechten immer Pflichten verbunden sind und dass Geben und Nehmen in einer Gemeinschaft immer ausgeglichen sein müssen.

Die Rückkehr zum erfüllten Liebesleben

Wie Sie wieder ein erfülltes Liebesleben bekommen

Der häufigste Grund, dass Paare wegen Ihrer Beziehungsprobleme zum Therapeuten, psychologischen Berater gehen: Frust im Bett, erkaltete Leidenschaft- es läuft nichts mehr. Der amerikanische Bestsellerautor John Gray hat als Hauptursache dafür herausgefunden: Frauen wissen nicht, was Männer brauchen – und umgekehrt. Das Erfolgsgeheimnis liegt im Verständnis für das je andere Geschlecht, deren Unterschied so gewaltig ist wie der zwischen Mond und Sonne.

Er will Sex, dann Liebe – Sie umgekehrt

Frauen wollen guten Sex genauso wie Männer, doch es gibt bei Ihnen einen wichtigen Unterschied, der oft für Beziehungsprobleme verantwortlich ist: Die Sehnsucht nach Sex wird erst dann intensiv, wenn ihre Sehnsucht nach Liebe befriedigt ist. Wenn sie sein Herz hat, erwacht ihr physischer Wunsch nach ihm. Beim Mann ist es eher umgekehrt: Bei ihm wird die Liebe durch den Sex entzündet. Wenn er mit ihr geschlafen hat, erwacht sein Verlangen, mit ihr auch seelisch verbunden zu sein. Eine Frau muss sich geliebt fühlen, um sich auf Sex einzulassen. Beim Mann dagegen führt die Liebe über den Sex.

Er ist heiß – Sie erwärmt sich

Am Beginn einer erotischen Begegnung gerät der Mann automatisch und aus dem Stand heraus in Erregung. Er glüht wie die Sonne. Bei der Frau schwillt die Erregung viel langsamer an. Sie muss wie der Mond beleuchtet werden, um sich zu erwärmen. Die meisten Männer kennen diesen Unterschied nicht.

Er braucht Sex, um zu fühlen – Sie umgekehrt

Männer brauchen Sex, um etwas fühlen zu können. Die meisten Frauen wissen von diesem Unterschied nichts. Gray begründet ihn mit der Entwicklungsgeschichte: Um die Schmerzen und Strapazen des einsamen Lebens als Jäger besser ertragen zu können, töten die Männer die Gefühle in sich weitgehend ab. Ob das historisch stimmt oder nicht – es ist ein einleuchtendes Erklärungsmodell für viele biologische Unterschiede: So ist die Haut einer Frau 10mal so empfindlich wie die eines Mannes. Darüber staunen die Männer. Und die Frauen darüber: Für Männer ist Geschlechtsverkehr die bei weitem wichtigste Möglichkeit, wieder ganzheitlich mit Körper und Seele zu fühlen.

Er will sie glücklich machen – Sie gibt sich hin

Schlimmstes Gift für die gemeinsame Erotik sind negative Bemerkungen der Frau während des Geschlechtsverkehrs: „Du tust mir weg“; „Das mag ich nicht“; „Du machst das nicht richtig“. Der Mann zieht sich erschreckt zurück. Warum er das tut, überrascht viele Frauen: Nicht weil er als unverbesserlicher Egoist in seiner Eitelkeit gekränkt wurde, sondern weil ihm beim Sex vor allem das Glück der Partnerin am Herzen liegt. Dass er sie gerade unglücklich gemacht hat, trifft ihn sehr. Grays Rat an die Frauen um diese Beziehungsprobleme zu vermeiden: Reagieren Sie ohne Worte. Schieben Sie sanft seine Hand weg oder wechseln Sie Ihre Position.

Er wird von ihr abgewiesen – Sie hat es nicht bemerkt

Ein Mann, der von seiner Frau abgewiesen wurde – oft so sanft, dass sie sich selbst gar nicht mehr daran erinnert -, tut sich sehr schwer, wieder einen neuen Anlauf zu wagen. Wenn der Mann sexuell erregt ist, ist er am verletzlichsten, und eine Zurückweisung schmerzt ihn in übermäßige Weise. Er gerät in einen Teufelskreis: Er traut sich nicht, seine Partnerin um Sex zu bitten – und fühlt sich durch seinen eigenen mangelnden Mut noch mehr zurückgesetzt.

Dagegen kann eine gemeinsame Zeichensprache der Erotik helfen: Sie zündet eine Kerze auf dem Nachtschisch an, wenn sie in erotischer Stimmung ist. Er holt am Abend Kaminholz und entfacht ein gemütliches Feuer. Dann weiß sie, was die Stunde geschlagen hat. Sie gibt ihrem Mann abends immer einen Begrüßungskuss. Gibt sie ihm 3, ist das ein Signal, das ihn bereits sehr erregt. Wenn er sie daraufhin umarmt, ist ohne Worte eine Art erotischer Vertrag für den Abend geschlossen.

Er sollte mehr sprechen – Sie mehr auf ihn hören

Eines der wirkungsvollsten Aphrodisiaka sind dagegen liebevolle Sätze des Mannes: „Du bist schön“; „Ich halte dich so gern in meinen Armen“; „Ich mag deinen wunderbaren Busen“; „Du hast wunderschöne Beine“. Die Frau hat häufig kein besonders großes Zutrauen zu der Schönheit ihres eigenen Körpers. Mit dem Superaussehen der Models in den Magazinen kann sie niemals konkurrieren. Deswegen ist sie auf ehrliche Äußerungen ihres Partners angewiesen. Es genügt eben nicht, wenn der Mann streichelt, was er an seiner Frau schön findet.

Für jede Frau gilt: Um anziehend auf ihn zu wirken, muss sie nicht dem gängigen Ideal entsprechen. Sie ist die schönste Frau der Welt, wenn sie auf die Sexwünsche ihres Mannes hört und darauf eingeht. Grays Faustregel für Frauen: So empfindlich, wie Sie auf Gefühle reagieren, so empfindlich ist ihr Mann in Sachen Sex.

Mein ganz persönlicher Tipp:

Nutzen Sie beide gegenseitig Kleinigkeiten im täglichen Leben – ein kleiner Liebesbrief in der Tasche, ein leicht gehauchtes Küsschen beim Abschied, ein zärtliches Berühren im Vorbeigehen – nehmen Sie sich die Zeit offen über ihre Sexleben zu sprechen, experimentieren Sie gemeinsam – Haben Sie einfach Mut Dinge zu tun die Sie sich beide nicht trauen würden – lassen Sie beide gemeinsam Ihre Phantasien freien Lauf – Sie werden erstaunt sein wie Ihr Liebesleben erfüllt sein wird.

Arbeitsorganisation mit schnellen Briefen

So beantworten Sie Ihre Post schneller und lustvoller

Sicher gibt es bestimmte Arbeiten von Briefen oder E-Mails, die Sie besonders ungern schreiben. – Bei manchen Menschen sind das sogar alle Arten – Vielleicht haben Sie schon einmal davon geträumt, ein Reservoir von Formulierungsbausteinen zu haben, mit dem Sie computergestützt passende Schreiben zusammenstellen können. Aber immer fehlte die Zeit, ein solches System zu entwickeln. Schluss mit übertriebenen Träumen!

Hier kommt meine Lösung:

Die Schätze liegen bereits auf Ihrer Festplatte

Richten Sie in Ihrem PC einen leicht erreichbaren Ordner namens „Dosenbriefe“ ein. Danach sehen Sie sich Ihre gespeicherten Briefe an. Am schnellsten geht das bei Word in dem Fenster, das beim Befehl Datei öffnen erscheint. In den Menüleisten klicken Sie auf den Pfeil neben dem 2. Symbol von rechts – Ansichten – und wählen Vorschau. Dann wird rechts in einem Fenster der Inhalt jeder Datei schnell angezeigt, die Sie links einfach anklicken. Ist ein Brief dabei, den Sie für gelungen halten, öffnen Sie die Datei mit einem Doppelklick.

Aus einer Briefkopie wird eine Ideenvorlage

Löschen Sie die Anschrift und die Anrede des Briefs und speichern Sie die Datei unter einem neuen Namen – Datei speichern unter... - in Ihrem neuen Ordner „Dosenbriefe“ ab. Geben Sie dem Brief dabei einen aussagekräftigen Namen: Veranstaltungsabsage, Geburtsgruß usw. Damit gibt es die Datei 2mal: unter dem alten Namen und dem bisherigen Ordner und mit dem aussagestarken Namen als Dosenbrief.

Gratulation – Sie sind gerade kreativ geworden!

Als Sie sich einen neuen Namen für die alte Datei ausdachten, haben Sie bereits den entscheidenden organisatorischen Schritt vollzogen. Sie haben herausgefunden, was an Ihrem alten Brief von allgemein gültiger Bedeutung für Ihre zukünftige Korrespondenz sein kann. Indem Sie Ihre alten Schreiben auf diese Weise durchsehen und umbenennen, entsteht im Ordner „Dosenbriefe“ ganz von selbst eine Sammlung von Briefvorlagen für Ihre typischsten Situationen.

Neue Gewohnheiten erleichtern Ihr Leben

Nun sollten Sie sich nur noch angewöhnen, den Dosenbrief-Ordner zu öffnen, wenn Sie ratlos vor dem leeren Bildschirm sitzen. Angenommen, Sie müssen einer Versicherung einen Schaden melden – vielleicht findet sich ja bereits ein Dosenbrief namens „Schadensmeldung“ in Ihrer Wundertüte. Öffnen Sie diese Datei, ergänzen Sie, was fehlt, und löschen Sie, was nicht zu gebrauchen ist. Das geht schneller, als das Ganze neu zu erfinden. Selbst wenn Sie am Ende doch kaum etwas von Ihrer Vorlage verwendet haben – mit einem Dosenbrief als geistiges Gelände geht es einfach leichter von der Hand. Die Angst vom leeren Bildschirm ist besiegt.

Ihre Speisekammer füllt sich

Speichern Sie den neu entstandenen Brief dort ab, wo Sie das üblicherweise tun – im Ordner „Versicherungen“ beispielsweise -. Gefällt Ihnen ihre neue Version besser als die alte Vorlage, speichern Sie Ihr Schreiben zusätzlich im Ordner „Dosenbriefe“ unter dem Namen der alten Vorlage ab. Damit wird die alte Version ersetzt. Sind Sie sich nicht ganz sicher, wählen Sie als Dateiname „Schadensmeldung2“. So bleibt die alte erhalten und Sie sehen später schon am Namen, welche die neueste Version ist.

Dosenbriefe für Fortgeschrittene

Wenn sich einige Ihrer Briefvorlagen besonders bewährt haben, können Sie sie zu echten Word-Vorlagen befördern. Dazu öffnen Sie den Dosenbrief, wählen Speichern unter ... und klicken im Dialogfenster ganz unten auf den Pfeil neben dem Feld Dateityp. Wählen Sie den Typ Dokumentvorlage (*.dot) und behalten Sie den aussagekräftigen Namen bei. An Ihre Dokumentvorlagen kommen Sie bequem heran, indem Sie in der Menüleiste Datei Neu wählen. Es öffnet sich dann ein großes Fenster mit allen Briefvorlagen – das Neu-Symbol ganz links in der Symbolleiste funktioniert dafür nicht, denn dort wird nur ein leeres neues Blatte geöffnet.

Diese Beschreibung gilt für Microsoft Word, das meistverwendete Textprogramm. Bei anderen Textverarbeitungen können sich Änderungen der Menübezeichnungen ergeben, im Wesentlichen haben aber alle vergleichbare Funktionen.

Die sanfte Lösung von Konflikten

In Konfliktsituationen lassen wir uns gerne hinreißen – zu einem bestimmten Standpunkt, auf die Seite unserer Gefühle, zur Verteidigung unserer Claims. In einer solchen Situation besteht die Gefahr, die nötige Balance zu verlieren, die so wichtig ist, um als Führungskraft überzeugend und kompetent zu wirken und zu sein.

Ich fand durch Zufall folgendes Zitat: „Die Herausforderung zu führen besteht darin, stark zu sein, aber nicht grob; freundlich, aber nicht schwach; mutig zu sein, aber nicht tyrannisch; nachdenklich, aber nicht träge, bescheiden aber nicht schüchtern, stolz, aber nicht arrogant; Humor zu haben, ohne Torheit“.

Finden Sie Ihren Mittelweg zwischen den Extremen und erkennen Sie Ihre schwachen Seiten an. Sie sind keine Anzeichen für mangelnde Führungskompetenz, sondern vielleicht ein Hinweis darauf, dass etwas ins Ungleichgewicht geraten ist: Waren Sie zu selbstherrlich bei Ihren Entscheidungen?

Besinnen Sie sich auf das Gegengewicht, das Mutig-Sein. Dazu kann auch gehören, einem Mitarbeiter mal etwas ganz Neues und sehr Anspruchsvolles zuzutrauen. Wirken Sie in Ihrer Art zu kommunizieren manchmal brüsk? Vielleicht gibt Ihnen Ihre Familie entsprechende Signale? Dann probieren Sie aus, stark zu sein, ohne andere vor den Kopf zu stoßen.

„Es ist nicht leicht derart ausgewogen zu handeln und zu kommunizieren. Aber es lohnt, sich einmal darüber nachzudenken“.

Verstehen und verstanden werden durch richtige Kommunikation

Konflikte entstehen da, wo Menschen miteinander zu tun haben. Sie können dies als ewiges Ärgernis sehen, sich selber als permanentes Opfer, die anderen regelmäßig als Täter, oder aber Sie entscheiden sich dafür, Konflikte als Trainingsmöglichkeit für die eigenen Konfliktlösungskompetenz zu begreifen.

Finden Sie daher zunächst die Wurzeln Konflikts heraus. Klären Sie die folgenden Fragen:

1. Um welche sachlichen und emotionalen Aspekte dreht sich der Konflikt?
2. Was sind die widerstreitenden Interessen?
3. Welche Konsequenzen sind mit dem Konflikt verbunden?
4. Wie fühlen sich die betroffenen Personen dabei?

Methoden für die erfolgreichen Konflikt-Moderation

Wenn Sie als Führungskraft erfolgreich Konflikte moderieren wollen, dann sollten Sie folgende Methoden beherrschen:

Aktives Zuhören

Voraussetzung für das aktive Zuhören ist, dass Sie wirklich bereit sind, sich in Ihren Gesprächspartner hinein zu versetzen. Betrachten Sie aus seiner Perspektive das Thema bzw. die Situation. Aus einer neutralen Grundhaltung heraus hinterfragen Sie dann das, was der Gesprächspartner sagt, mit dem Ziel, wirklich zu verstehen, was der andere mitzuteilen versucht.

Klar und deutlich kommunizieren

Unkonkrete Aussagen sind oft der Grund für Missverständnisse und Anlass für Konflikte. Für Sie als Konfliktmoderator heißt das: Sie sorgen dafür, dass sich jeder möglichst klar und eindeutig ausdrückt.

Wertvolle Werkzeuge für Sie als Konfliktmoderator, die Ihnen helfen, klar und eindeutig zu kommunizieren, sind:

- **Strukturieren**

„Ich höre von Ihnen Kritik, Ärger und Vorwürfe zu 6 Punkten: 1. ..., 2. ..., ... Womit sollen wir beginnen?“

- **Konfliktdiagnose**

„Aus meiner Sicht geht der Streit ja nicht darum, wer Recht hat. Vielmehr geht es darum, dass Sie beide angesichts ein- und derselben Situation zu unterschiedlichen Bewertungen gelangt sind“.

- **Verabredungen treffen**

„Wenn wir so fortfahren, wird das Gespräch möglicherweise eskalieren. Ich lege Wert darauf, dass Thema ohne persönliche Angriffe zu besprechen. Können Sie sich darauf einlassen?“

- **Wahrheit von Situation und Beziehungen benennen**

„Dass Sie sich bisher nicht als Freunde begegnen, sondern als Konkurrenten, die sich auf Kosten des Anderen einen Vorteil verschaffen wollen und sich schon einiges angetan haben, das ist nun mal so. aber es muss nicht so bleiben“.

Erkennen Sie die Motive der Konfliktparteien

- **Motive und Ziele verdeutlichen**

Bringen Sie die Gesprächspartner dazu, nicht nur den eigenen Standpunkt und seine Ziele innerhalb der Gesprächsführung zu verdeutlichen, sondern auch die Motive und die Gefühle, die dazu geführt haben.

- **Ergebnisse zusammenfassen und festhalten**

Wenn die Konfliktpartner ausreichend Gelegenheit hatten, ihren Konflikt zu beleuchten, kommen Sie zu dem Punkt, an dem die Beteiligten beginnen, über Lösungen oder Vereinbarungen nachzudenken.

Visualisieren Sie diese auf einem Flipchart. Scheuen Sie sich nicht, alle wichtigen Rahmenbedingungen mit aufzunehmen, die während der Moderation herausgekommen sind. Fassen Sie die Ergebnisse für beide Seiten mündlich zusammen. Fragen Sie die Beteiligten, ob Sie gerne eine schriftliche Vereinbarung hätten, in der die wesentlichen Punkte stehen.

Konflikte sind ganz normal und nicht nur negativ. In ihnen liegt auch eine Chance; dann nämlich, wenn Sie sie zum Anlass nehmen, um sich mit anderen ernsthaft auseinander zu setzen, wenn Sie konsequent das Ziel verfolgen, eine für alle Seiten befriedigende Lösung oder Klärung herbeizuführen. Nutzen Sie die klärende Energie eines gelösten Konflikts.

Probezeiten: Unternimm eine Entdeckungsreise – Egal wo du bist!

Man muss nicht unbedingt ans andere Ende der Welt reisen, um etwas Neues zu entdecken. Oft genügt bereits der Nachbarort. Und manchmal entdeckt man wahre Geheimtipps, wenn man sich traut, die bekannten, aber ausgetretenen Pfade zu verlassen.

Trau dich, dich zu verlaufen

Sowohl in fremden Städten, als auch in unserer Heimat orientieren wir uns an bekannten Punkten, dank der Kartenapp auf dem Smartphone finden wir immer sicher den schnellsten Weg zu unserem Ziel.

Wann warst du das letzte Mal ohne Ziel unterwegs? Oder hast das Zentrum deiner Heimatstadt mal aus einer ganz neuen Perspektive gesehen?

Der Mut, sich mit voller Absicht zu verlaufen, wird meistens belohnt. Und zwar nicht nur, weil du mehr über einen Ort und über das Leben dort erfährst, sondern auch, weil du beim Flanieren eine besondere Entspannung erleben kannst. Ohne Zeitdruck, ohne Angst sich für den falschen Weg zu entscheiden, kannst du dich ganz auf die Atmosphäre um dich herum einlassen und sie ganz in dir aufnehmen. Und falls du dich im Urlaub doch restlos verfranzt, kannst du immer noch die Einheimischen nach dem Weg fragen.

Entdecke neue Seiten an dir und deinen Freunden

Nichts offenbart verborgene Charaktereigenschaften so schnell wie ein kleines Abenteuer. Und auf ein Abenteuer begibt man sich am einfachsten, wenn man auf den einen oder anderen Komfort verzichtet.

Wie wäre es also mit Zugfahren statt zu fliegen oder zelten statt im Hotel zu schlafen?

Indem du deine Wohlfühlzone verlässt und bereit bist, eigene Grenzen zu überschreiten, entdeckst du neue Fähigkeiten und verborgene Eigenschaften.

Dadurch gewinnst du ein gestärktes Selbstvertrauen und lässt dich auch bei ungeplanten Unannehmlichkeiten nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen. Und auch deine Abenteuerbegleitung wirst du von einer neuen Seite kennenlernen. In den meisten Fällen geht eine Freundschaft jedoch gestärkt aus ungewohnten Situationen hervor, bereichert durch das Wissen, dass man sich auch aufeinander verlassen kann, wenn nicht alles einfach ist.

Zeitplanung mit Zeitdieben

Wie sich pünktliche Menschen Stress mit Unpünktlichen ersparen

Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige, sagt der Volksmund. Er weiß aber auch: Wer pünktlich ist, ist oft allein. So schaffen Sie es, pünktlich und in Ihrer Zeitplanung zu bleiben, ohne an der Ursprünglichkeit anderer zu verzweifeln.

Dezenter Hinweis in Sachen Realismus

Viele Verspätungen sind absehbar. Vielleicht nicht für die notorischen Zuspätkommer, aber für Sie. Wenn sich Ihr Freund mit Ihnen um 17.30 Uhr in der Innenstadt treffen will, Sie aber wissen, dass er selten vor dieser Zeit das Büro verlässt, erkundigen Sie sich nach seiner Zeitplanung – „Machst du früher Schluss? Dann richte ich mir das auch ein und mache meine Erledigungen morgen“. Mit dieser Bemerkung bringen Sie Ihren Freund dazu, die Zeit realistischer zu kalkulieren. Und Sie signalisieren, dass das Arrangement auf Leistung und Gegenleistung beruht: Er verlässt das Büro früher, Sie verzichten darauf, vorher noch das bestellte Buch abzuholen. Dann lohnt es sich der Aufwand für beide.

Mein Tipp:

Belassen Sie es bei einer Frage. Ob die Uhrzeit für Ihren Freund realistisch ist oder nicht, kann nur er selbst entscheiden.

Machen Sie Plan B

Lassen Sie Ihre Bekannte oder Ihren Bekannten wissen, dass Sie rund um Ihre Verabredung noch anderes vorhaben. Das gilt speziell für Termine mit mehreren Leuten. Z.B. – „Ich komme mit der U-Bahn statt mit dem Fahrrad, dann können wir pünktlich um 18.30 Uhr mit unserer Planung zum Pfarrfest beginnen, und ich kann um 20 Uhr noch zum Sport“ -. Reden Sie vorher darüber, welche Folgen eine Verspätung für Sie hätte – „Wenn einige zu spät kommen und wir den Ablaufplan deshalb bis kurz vor 8 nicht schaffen, müsst ihr ihn ohne mich fertigstellen“ -. Wichtig: Dass Zuspätkommer auf der Arbeit sitzen bleiben, soll keine Strafe sein, sondern ist eine logische Konsequenz aus der verträdelten Zeit. Verzichten Sie also auf den moralischen Zeigefinger. Dasselbe gilt, wenn Sie nach langer Wartezeit unverrichteter Dinge vom Treffpunkt verschwinden. Sie tun das nicht vom Standpunkt eines Erziehers aus oder gar aus Bosheit, sondern wegen Ihrer eigenen zeitlichen Erfordernisse.

Mein Tipp:

In Teams, in denen ein gutes Klima herrscht, erziehen sich die Mitglieder oft gegenseitig mit humorvollen Sanktionen zu mehr Pünktlichkeit und besserer Zeitplanung, z.B. – Wer über 10 Minuten zu spät kommt, muss die Getränke bezahlen, räumt hinterher den Raum auf, übernimmt das Protokoll...

Nehmen Sie's nicht persönlich

Pünktliche Menschen ärgern sich oft darüber, dass der andere ihren Einsatz scheinbar für selbstverständlich hält. Denken Sie daran – Die Person, mit der Sie zu tun haben, hat in erster Linie ein Problem mit ihrer eigenen Zeiteinteilung -. Salopp gesagt – Sie kriegt's nicht auch die Reihe -. Das macht die Lage zwar nicht besser, aber weniger verletzend.

Feedback statt Anklage

Falls Sie sich dennoch gekränkt fühlen, sagen Sie das Ihrem Gegenüber. Verzichten Sie dabei auf Unterstellungen – „Du hast doch von vornherein gewusst, dass du nicht pünktlich kommst“ – und pauschale Vorwürfe – „Das ist doch immer dasselbe“ -. Bleiben Sie bei sich – „Ich fühle mich wie bestellt und nicht abgeholt“ oder „Es gibt mir das Gefühl, als sei meine Zeit weniger wert als deine“ -. Der oder die andere soll merken, wie sein Verhalten bei Ihnen ankommt.

Nobody is perfect

Manche Menschen meinen, sie müssten alles 150%ig erledigen und sind deshalb oft zu spät dran. Ihr Sportfreund hätte Ihnen den Artikel für die Vereinszeitung schon vorgestern geben sollen, aber Sie haben ihn immer noch nicht? Sagen Sie ihm das nächste Mal schon bei der Artikelplanung, dass Sie lieber selbst noch einmal einen Blick darauf werfen, als einen perfekten Text zu erhalten, der für die Ausgabe zu spät kommt.

Keine Hektik!

Ganz besonders im Umgang mit unpünktlichen Menschen gilt: Treiben Sie sich vor dem Termin nicht zu absoluter Pünktlichkeit an, sondern nehmen Sie sich genügend Zeit für die kleinen Dinge, die Ihnen wichtig sind. Der abschließende Blick über Ihre Unterlagen, bevor Sie Ihren Schreibtisch verlassen, das freundliche Wort, mit dem Sie ein Telefonat beenden, die Tasche, in die Sie tatsächlich alles einpacken, was Sie für den Tag noch brauchen – all das hilft Ihnen, mit einem guten Gefühl zu Ihrem Termin zu gehen. Verzichten Sie nicht darauf, bloß um 2 Minuten zu sparen. Sonst sind Sie umso ärgerlicher, wenn Ihr Gegenüber tatsächlich zu spät kommt.

Mein Tipp:

Nehmen Sie immer eine kleine Beschäftigung für eventuelle Wartezeiten mit, z.B. eine Zeitschrift, die Sie ohnehin noch durchblättern wollten.

Selbstorganisation: Vom Null-Tag zum Hurra-Tag

So kommen Sie aus der Zerstreuungs-Falle

Beginnen wir mit einer alltäglichen wahren Geschichte:

Ich wollte das Auto putzen...

... doch als ich zur Tür gehe, fällt mein Blick auf den Briefkasten. Ich lege die Autoschlüssel hin und sehe die Post durch. Vieles ist zum Wegwerfen, aber der Papierbehälter ist voll. Da lege ich die Rechnungen und Briefe auf den Tisch und will zur Papiertonne heruntergehen. Mir fällt ein, dass ich dabei gleich die beantworteten Briefe in den Briefkasten werden kann. Also stelle ich die Altpapierkiste ab und setze mich an den Schreibtisch. Dort steht eine Flasche Mineralwasser, inzwischen ziemlich warm geworden. Ich will sie in den Kühlschrank stellen, aber auf dem Weg dorthin sehe ich eine halbe vertrocknete Topfpflanze. Ich stelle die Flasche mit dem Mineralwasser auf den kleinen Tisch daneben und entdecke dort endlich meine bereits vermisste Lesebrille. Die will ich zur Sicherheit auf meinen Schreibtisch legen, doch zuerst werde ich die Blumen gießen. Also lege ich die Brille neben die Spüle und fülle die Gießkanne.

Hinter der Kanne entdecke ich etwas

... die Fernbedienung für den Fernseher! Was für ein Glück, dass ich sie gefunden habe! Die muss unbedingt zurück an ihren richtigen Platz. Ich lege sie nicht aus der Hand, aber zuerst müssen die Blumen gegossen werden. Schon beim ersten Gießen rollt das Wasser in dicken Tropfen aufs Parkett. Es hilft nichts, ich muss die Fernbedienung weglegen, ein Tuch aus der Küche holen und aufwischen. Als ich das nasse Tuch zurücklege, versuche ich mich zu erinnern, was ich eigentlich wollte ...

Das Ergebnis am Abend:

Das Auto ist nicht geputzt, die Post ist unbeantwortet, das Altpapier quillt weiter über, das Mineralwasser steht noch immer ungekühlt herum, die Pflanze ist nur halb gegossen – und ich kann weder Brille, Fernbedienung noch Autoschlüssel wiederfinden.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Ein geschäftiger Tag ohne gemütliches Ausruhen und faules Herumhängen. Sie sind müde und geschafft und doch haben Sie eigentlich nichts vollbracht. Ein Null-Tag. Kleiner Trost: So geht es einer riesigen Zahl von Menschen. Hier sind 4 einfache Gegenmittel, damit Ihr nächster Tag kein Null-Tag, sondern ein Hurra-Tag wird:

1. Priorität Körper

Wenn die Aufgabe Überhand nehmen und die Zeit knapp wird, verzichten die meisten Menschen als Erstes auf ihren Sport und ihre Übungen im Fitnessstudio. Damit geben sie ihr wichtigstes Instrument zur Selbstorganisation auf. Schon 30 Minuten Radfahren, Laufen oder Gymnastik lassen Ihre Selbstzufriedenheit so

ansteigen, dass Sie mühelos Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden und damit Ihren Tag erfüllt genießen können. Regelmäßige Bewegung ist außerdem die beste Vorbeugung gegen Kopfweh, Rückenschmerzen, Müdigkeit und Erkältungskrankheiten.

2. Stille Zeit

Sobald Sie merken, dass Ihnen die Zeit zwischen den Fingern zerrinnt – nehmen Sie Reißaus! Entfernen Sie sich mit Ihrem Kalender oder Ihrem Tagebuch aus der Arbeitszone und Alltagszone. Gönnen Sie sich 5 Minuten Besinnung und Planungszeit. Nehmen Sie sich eine einzige Sache vor, die Sie heute unbedingt fertig bekommen wollen und bleiben Sie an der dran! Verankern Sie diese stille Zeit am besten fest in Ihrem Kalender, beispielsweise vor dem Frühstück – aber nicht am Frühstückstisch!

3. Freie Bahn

Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz frei. Wenn Sie für eine echte Wegwerfaktion und Entrümpelungsaktion keine Zeit haben, entfernen Sie wenigstens allen Plunder aus Ihrem direkten Blickfeld. Optische Ablenkungen mindern Ihre Selbstorganisation. Lassen Sie nur das vor sich stehen, was Sie zur Erfüllung der einen einzigen Aufgabe benötigen.

4. Mini-Momente der Liebe

Verschieben Sie die Pflege Ihrer Partnerschaft nicht auf später, „wenn wir wieder so richtig dafür Zeit haben“. Liebe ist wie eine empfindliche Pflanze. Sie braucht regelmäßig Wasser und Pflege; eine Riesenaktion alle paar Wochen hilft ihr nicht. Sich umarmen, einen kleinen Wunsch erfüllen, ein Anruf, ein paar Blumen – Möglichkeiten gibt es genug, die nicht viel Zeit erfordern, aber unendlich wertvoll sind für den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben.

Kindererziehung: Wie Kinder die richtigen Freunde finden

Welchen Umgang Ihr Nachwuchs hat, können Sie durchaus beeinflussen

Hat Ihr Kind keine Freunde? Oder die falschen? Kaum ein Punkt in der Erziehung macht Eltern mehr Kummer als die Gesellschaft ihrer Kinder, denn hier fühlen sie sich machtlos. In der Tat können Sie mit der falschen Reaktion Ihren Nachwuchs den falschen Freunden geradezu in die Arme treiben. Sie können aber bei Beachtung der folgenden einfachen Regeln in der Kindererziehung mehr zum Guten wenden, als Sie vielleicht ahnen.

Alarmzeichen Schweigemauer

Die Situation:

Ihr Kind erzählt nie von seinen sozialen Erlebnissen in Kindergarten oder Schule.

Typische, aber falsche Reaktion:

Sie haken nach, löchern Ihr Kind mit Fragen und kritisieren seine kargen oder ausweichenden Antworten. Wenn Ihr Kind über seine sozialen Beziehungen keine Auskunft gibt, ist anzunehmen, dass es dort eher negative Erfahrungen macht. Es wird vielleicht ausgegrenzt oder gar angegriffen.

Besser:

Sprechen Sie das Thema nicht direkt an, sondern bringen Sie es lieber allgemein zur Sprache. Erzählen Sie ihm von Ihren eigenen Erfahrungen. Machen Sie ihm klar, dass es ganz normal ist, auch einmal „out“ zu sein.

Der starke Trost

Die Situation:

Ihr Kind berichtet weinend, wie fies die anderen Kinder zu ihm waren.

Typische, aber falsche Reaktion:

Sie lassen sich die ganze Geschichte erzählen und versuchen als eine Art Richter das Geschehene zu beurteilen.

Besser:

Mischen Sie sich nicht ohne Grund in die sozialen Beziehungen Ihrer Kinder ein. Trösten Sie Ihr Kind, ohne sich auf eine Seite zu schlagen. Eine Niederlage bei Popularitätswettbewerben ist für die Eltern meist schlimmer als für die Kinder. Es ist eine wichtige Erfahrung, sich aus sozialen Niederlagen wieder

hochzurappeln. Ihr Kind sollte die Fähigkeit erwerben, sich mit denen, von denen es schlecht behandelt wurde, wieder zu vertragen. Wenn Sie sich in den Auseinandersetzungen zu sehr engagieren, sind Sie dabei eher hinderlich – „Was?! Mit dem verträgst du dich wieder?“ -.

Sicherheit hat Priorität

Die Situation:

Ihr Kind wurde von anderen in seiner Gruppe zu einer gefährlichen Mutprobe herausgefordert.

Typische, aber falsche Reaktion:

Sie alarmieren die Leitung von Kindergarten oder Schule und fordern Konsequenzen.

Besser:

Machen Sie Sicherheit zu einem Topthema der Unterhaltung mit Ihren Kinder. Blocken Sie nicht ab, sondern sprechen Sie gefährliche Situationen bis zum Ende durch. Verdeutlichen Sie, dass Mutproben oder Gewalttätigkeiten Freundschaft niemals verstärken, sondern nur unangenehme Abhängigkeiten schaffen. Wenn Sie über offizielle Stellen intervenieren, bitte nur in Übereinstimmung mit Ihrem Kind.

Keine vorschnellen Lösungen

Die Situation:

Ihr Sohn kommt nach Hause und erzählt weinend, dass er von seinen Kumpels ausgelacht wurde, weil er nicht bei einem gemeinsamen Ladendiebstahl mitmachen wollte.

Typische, aber falsche Reaktion:

Sie sind entsetzt über den Umgang Ihres Kindes und verbieten ihm jeden Kontakt mit dieser Bande.

Besser:

Bieten Sie keine schnellen Lösungen. Hören Sie nur zu. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind selbst weiß, wie es sich in schwierigen Situationen zu verhalten hat. Ermutigen Sie es, das auch in die Tat umzusetzen. Stärken Sie bei Konflikten nicht Ihre Rolle als Eltern, sondern das Ich Ihres Kindes. Sagen Sie: „Das war mutig von dir. Ich bin stolz auf dich“.

Eigenständigkeit fördern

Die Situation:

Ihre Tochter bringt Ihrer Meinung nach ausgesprochen unpassende Bekannte mit nach Hause.

Typische, aber falsche Reaktion:

Sie verwickeln die neuen Freunde in ein Gespräch, bei dem klar wird, wie dumm oder schlecht erzogen sie sind. Weil Ihr Kind dabei dazu gezwungen ist, sich mit seinen Freunden zu verbünden – oder vor Scham im Boden zu versinken –, erreichen Sie mit abfälligen Äußerungen das Gegenteil von dem, was sie wollten.

Besser:

Dringen Sie zum guten Kern der unpassend wirkenden Freunde vor. Finden Sie heraus, warum Ihr Kind mit diesen Personen befreundet sein will. Damit fällt für Ihr Kind der Zwang weg, sich mit seinen neuen Kumpels solidarisieren. So verrückt es klingt: Erst durch Ihre Zuneigung bekommt es eher die Freiheit, falsche Freunde abzulehnen.

Die mentalen Muskeln stärken

Die Situation:

Ihr Kind möchte unbedingt die Sowieso-Schuhe, die alle anderen derzeit auch tragen, obwohl sie Ihrer Meinung nach zu teuer, unpraktisch und obendrein hässlich sind.

Typische, aber falsche Reaktion:

Sie ermutigen Ihr Kind, einen eigenständigen Geschmack zu haben, sich die Nachteile der ersehnten Sachen klarzumachen usw.

Besser:

Sie nutzen die Lage zu einem Diskussionstraining. Sagen Sie: „Ok, ich höre zu. versuche, mich zu überzeugen“. Verhandeln Sie fair mit Ihrem Kind. Wenn es die Schuhe wirklich will, soll es etwas dafür tun. Dadurch werden die „selbsterkämpften“ Klamotten viel wertvoller, als wenn Sie sie nach einem Wein- oder Wutausbruch zähneknirschend gekauft hätten. Oder durch Ihr striktes Verbot das Kind zu Heimlichkeiten verleitet hätten.

Das Gästebuch

Wertvolle Tipps für eine neue alte Tradition

Das gute alte Gästebuch ist wieder da, auch bei der jungen Generation. Wir haben offensichtlich das Bedürfnis, die flüchtigen Begegnungen mit anderen Menschen festzuhalten. Hier einige Tipps, damit das Kritzeln von ein paar Zeilen nicht in Stress ausartet und Sie mit Ihren Worten keine soziale Tretmine auslösen. Denn irgendwie hat der neue alte Brauch auch den spröden Charme einer schriftlichen Prüfung.

Proaktiv starten

Wenn Sie am späten Abend müde oder betrunken sind, kann Ihr Eintrag eine rechte Quälerei werden – oder ein peinlicher Ausrutscher. Besser: Fragen Sie zu Beginn der Einladung, ob ein Gästebuch auf Sie wartet. Wenn ja, machen Sie sich auch gleich an die Arbeit und ersparen dem Gastgeber peinliche Lastminute-Aktionen kurz vor Ihrem Weggehen. Ist die Stimmung noch etwas steif, bietet das „frühe Gästebuch“ eine gute Möglichkeit, um miteinander das Eis zu brechen.

Keine Ironie!

„Danke für Schlangenfress und Sterbenslangeweile“. Mag momentan ein guter Gag sein, aber ist er das auch noch, wenn ihn jemand 10 Jahre später liest? So harmlos Ihre Zeilen aussehen, sie bleiben wie ein Stein gemeißelt für die Ewigkeit dort stehen. Eine lasche Bemerkung á la „nette Gespräche, prima Essen!“ zeigt Ihre Gleichgültigkeit – und dass Sie nicht wieder eingeladen werden wollen.

Besser:

Machen Sie's auf die amerikanische Tour, und übertreiben Sie im Zweifelsfall positiv. „Es war ein perfekter perfekter Abend!“ ist immer ein perfekter Eintrag.

Kürze & Würze

Was Sie schreiben, wird nicht nur vom Gastgeber, sondern auch von vielen anderen Gästen gelesen bzw. überflogen. Also: kurz und knackig! Ein lustiges Gedicht ist immer gut, noch besser ein selbst gereimtes, auch wenn Ihnen keine Weltliteratur gelingt – „Unsere Zeit hat's eilig, aber Müllers ist die Freundschaft heilig“ -. Wenn Sie einen Dichter zitieren – „Die besten Vergrößerungsgläser sind die, aus denen man trinken kann. Joachim Ringelnatz“ -, schreiben Sie noch einen persönlichen Satz dazu, der das Spezifische dieses Abends, des Essens, Ihres Gastgebers oder der Gäste zeigt.

Noch besser:

Zeichnen Sie etwas oder kleben Sie etwas ein. Hinterlassen Sie einen Nachweis Ihrer Bildung, Ihres Humors oder Ihrer Originalität, je nachdem, wie Sie wirken wollen.

Herzlichkeiten

Wurde Ihnen im Lauf des Abends vom Gastgeber das Du angeboten, halten Sie das im Gästebuch fest – „Liebe Uschi, danke für deine jetzt noch intensivere Freundschaft!“ o.Ä.).

Notlösungen

War die Fete ein Reinform und Sie wollen wirklich nicht wiederkommen, heucheln Sie keine Freundlichkeiten ins Gästebuch. Lassen Sie es leer. Wenn das zu unhöflich wäre, greifen Sie zur Methode Gerhard Schröder: Der hinterließ grundsätzlich nur seinen Namen, sonst nichts. Und trat damit garantiert in kein Fettnäpfchen.

Ihr eigenes Gästebuch

Wenn Sie ein Gästebuch neu anlegen möchten: Wählen Sie ein richtig gebundenes Buch, nicht zu kleinformatig und mit kräftigen, unlinierten Seiten. Platzieren Sie es zu Beginn der Einladung gut sichtbar, und stellen Sie schöne Stifte zur Verfügung. Neuster Schrei aus den USA: Aquarellfarben für künstlerische Hinterlassenschaften. Reservieren Sie Ehrengästen eine komplette Seite. Schreiben Sie, falls es die Gäste vergessen, das Datum zur jeweiligen Eintragung.

Besonders schön:

Wenn Sie Fotos der Begegnung mit hineinkleben, Extratipp: Legen Sie hinten ein Namensregister an, mit Verweis auf die Seitenzahl. Wenn Karin und Klaus kommen, finden Sie schnell wieder, wann sie das letzte Mal bei Ihnen zu Gast waren.

Online-Gästebuch

Alles wird digital, warum nicht auch das Gästebuch? Wenn Sie mit einem Baukastensystem Ihres Internet-Providers Ihre eigene Homepage erstellen, gibt es dort so gut wie immer den Menüpunkt „Gästebuch“. Dieses Feature ist dafür gedacht, dass vorbeisurfende Besucher eine Nachricht hinterlassen können. Es lässt sich aber auch so nutzen: Bitten Sie Ihre Gäste, am nächsten Tag dort etwas zu schreiben

Selbstmanagement – Machiavelli für Frauen

Strategie und Taktik in der täglichen Konfliktbewältigung

Er gilt als der Erfinder einer modernen Machtpolitik, in der der Staatschef zu Gunsten des Gemeinwesens alles darf: Niccolò Machiavelli – (1469 bis 1527). „Ein guter Mensch hat nicht die geringste Chance auf Sieg“. So schrieb er in seinem Klassiker „Der Fürst“ und Maximilien wie dieses schrieben sich auch viele kapitalistische Chefs auf ihre Fahnen.

Die amerikanische Unternehmensberaterin Harriet Rubins hat Machiavellis Gedanken für die Frauenwelt adaptiert, legt dabei jedoch einen positiven Machtbegriff zu Grunde. Für sie ist Macht nicht Misstrauen, Kontrolle und Kadavergehorsam, sondern Autorität. Dann, so zeigt sie, bekommen Machiavellis Einsichten eine ganz neue Aktualität. Ihre Botschaft fürs Selbstmanagement: Erweisen Sie sich in den vielfältigen täglichen Auseinandersetzungen mit Ehemann, Kindern, Kunden oder Chefs im besten Sinne als Fürstin.

Spielen Sie Ihr eigenes Spiel

Sagen Sie, was Sie wollen. Legen Sie Ihre Informationen offen dar. Nutzen Sie die Wahrheit als stärkste Waffe. Wenn Sie nichts verheimlichen, können andere nicht gegen Sie kämpfen. Allen Mobbing-Plänen wird damit der Boden entzogen. Um zu erfahren, was Ihr Gegenüber will, wenden Sie die „5 Warum“ an: Eine Fürstin gibt sich nicht mit der ersten Antwort zufrieden. Sie fragt immer weiter – bis zu 5 mal – nach dem „Warum“, bis sie die Strategie ihres Gegners erkennt.

Fügen Sie dem Leben gute Dinge hinzu

Es ist weder nötig noch möglich, alles Negative aus dem Leben zu entfernen. Fürstinnen fügen dem Leben Positives hinzu. Erfinden Sie bewusst Neues, um Grenzen zu versetzen und dem Ganzen Ihren eigenen Stempel aufzudrücken. Wenden Sie die „als-ob-Technik“ an: Handeln Sie so, als ob die Macht, die Sie anstreben, bereits in Ihrer Hand ist. Beenden Sie altes, um Platz zu schaffen für Neues. Hinterlassen Sie eigene Spuren, anstatt in die Fußstapfen anderer zu treten.

Reagieren Sie nicht, sondern agieren Sie

Sagen Sie nicht nur Ihre Meinung, sondern verwirklichen Sie sie. Tun Sie Unerwartetes, um bestehende Machtstrukturen aufzubrechen. Nutzen Sie den Überraschungseffekt, um Ihre Position weiter auszubauen. Bauen Sie Gegensätze ab und Gemeinsamkeiten auf. Lassen Sie den Feind zu Ihrem Verbündeten werden, damit er in Ihrem Sinne handelt und für die gemeinsame Sache kämpft. Handeln Sie nie aus Rache – das Negative kommt sonst zu Ihnen zurück.

Kämpfen Sie für und nicht gegen etwas

Arbeiten Sie mit der guten Kraft des passiven Widerstandes, mit dem schon Gandhi eine riesige Besatzungsmacht in die Knie zwang. Widerstehen ist das Gegenteil von faulen Kompromissen. Blocken Sie mit Ihrem Widerstand die gegen Sie gerichtete Macht des Gegners ab. Nutzen Sie seine positive Power für Ihre eigenen Ziele.

Halten Sie jeden Tag für wichtig

Es gibt keine Sekunde im Leben, die ohne Bedeutung für Sie ist. Betrachten Sie jeden Tag als erstklassig, nie als zweite Wahl. Fühlen Sie sich als lebendigen Teil von allem, was existiert. Übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihr Leben und Ihre Taten. Erkennen Sie die Kraft der Liebe an. Das ist die beste Kriegsstrategie, denn Liebe siegt immer. Stecken Sie Ihr Ziel hoch, damit sich der Kampf lohnt!

Setzen Sie Ihren Körper ein

Stehen Sie aufrecht und gehen Sie mit festen, aber elastischen Schritten. Tragen Sie Farben, um nicht als graue Maus unterzugehen. Spielen Sie mit Ihrer Stimme – sie ist Ihre wichtigste Waffe. Eine Fürstin erteilt nie blind zu befolgende Befehle, sondern erklärt den Sinn ihrer Beschlüsse.

Bauen Sie ein Netzwerk auf

Erkennen Sie die Kraft der geeinten Macht unter Frauen. Scheuen Sie sich nicht, andere Frauen um Unterstützung zu bitten, damit Ihr Selbstmanagement gelingt – Männer tun dies schon seit ewigen Zeiten -. Weihen Sie andere in Ihre Ziele und Absichten ein und sichern Sie sich damit deren Unterstützung. Denken Sie groß. Ein Netz ist schwer anzugreifen, weil es weit angelegt ist.

Lernen von den Königen ... und anderen Führungskräften der Geschichte

An diesem Punkt sollten Sie in Sachen Kommunikation nicht sparen: Nehmen Sie sich berühmte Vorbilder. Ich habe bei den Prominenten von damals etwas gestöbert und diese 5 für Sie herausgesucht.

1. Sagen Sie weniger als nötig

Der französische König Ludwig XIV. ließ sich stets von 2 Fachleuten beraten, die unterschiedlicher Meinung waren. Er selbst sagte nur wenig und ließ sich niemals anmerken, zu wem er hielt. Dadurch konnte dem König keiner das erzählen, was der hören wollte. Ludwig beendete die Kommunikation dann meist mit dem Satz: „Ich werde sehen“.

Kurze Antworten und bewusste Stille machen Sie stark und drängen Ihr Gegenüber in die Defensive. Wenn Sie schweigen, muss der andere reden – und dabei möglicherweise mehr von sich preisgeben, als er eigentlich vorhatte. Je mehr Sie sagen, umso größer ist die Wahrheit, dass auch Dummheiten dabei sind.

2. Bewahren Sie Ihren guten Ruf

Der Finanzmagnat J.P. Morgan war im 19. Jh. ein Symbol für Raffgier und Rücksichtslosigkeit. Aber er sammelte berühmte Kunstwerke und machte sich in der Kulturszene einen Namen als Museumsmäzen. Er verband seinen berüchtigten Namen mit denen von da Vinci oder Rembrandt. Heute erinnert man sich in den USA nur noch an seine Tätigkeit als Kunstsammler.

Dieses Beispiel zeigt: Guter Ruf ist kein Schicksal. Sie können selbst viel dafür tun. Achten Sie darauf, mit welchen Namen Sie in einem Atemzug genannt werden. Nichts ist kraftvoller als Ihre eigene Reputation. Konzentrieren Sie sich dabei auf eine herausragende Eigenschaft: Qualität, Freundlichkeit, Schnelligkeit, Fachkompetenz. Eine – nicht alle!

3. Suchen Sie die Gesellschaft höflicher und geistreicher Menschen

Napoleon war ein rauer Bursche mit ungezügelm Temperament, aber sein Minister Talleyrand war ein gebildeter Aristokrat mit untadeligen Manieren. Napoleon hielt sich gern in dessen Nähe auf, um die eigenen Ecken und Kanten auszugleichen.

Umgeben Sie sich nicht mit Menschen, die die gleichen Schwächen haben wie Sie. Wenn Sie eher schwermütig sind, suchen Sie sich fröhliche Freunde. Sind Sie scheu, lassen Sie sich von extrovertierten Zeitgenossen begleiten.

4. Verwandeln Sie Schwächen in Stärken

Im alten China verlor König Gou Jian eine große Schlacht an den grausamen Herrscher von Wu, den besten Feldherrn seiner Zeit. Gou Jian floh nicht, sondern ergab sich und stellte sich selbst mit all seinen Reichtümern dem Sieger zur Verfügung. Als er nach 3 Jahren freigelassen wurde, sammelte er eine neue Armee und besiegte seinen Widersacher, wobei er alles Wissen nutzte, das er während seiner Gefangenschaft erworben hatte.

Seien Sie nicht Sieger um des Sieges willen. Wagen Sie es, sich geschlagen zu geben. Denken Sie nicht in den Kategorien von Sieg und Niederlage, sondern planen Sie, sich Ihr eigenes, langfristiges und friedliches Lebensreich zu bauen.

5. Seien Sie nicht perfekt

George Washington lehnte es ab, Oberbefehlshaber der amerikanischen Armee zu sein. Jedermann wusste auch, dass er, der mächtigste Mann des Staates, unter seinem künstlichen Gebiss litt, einer aus heutiger Sicht furchtbaren Konstruktion aus Holz und Stahlfedern.

Perfekter oder besser zu wirken als andere kann gefährlich sein. Andere werden neidisch und arbeiten gegen Sie. Geben Sie Fehler zu. machen Sie klar, dass Sie für jeden Ihrer Erfolge einen Preis zahlen müssen. Entwickeln Sie vor allem die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen. Wenn andere etwas Zweideutiges über Sie sagen – lachen Sie und ziehen Sie das Gesagte dadurch eindeutig auf Ihre Seite.

Ausgewogene Ernährung - Einfach Wasser

Warum reines Wasser eines der wichtigsten Bestandteile von ausgewogener Ernährung ist

Der amerikanische Arzt Faridun Batmanghelidj fasst seine jahrelangen Forschungen in einer These zusammen: Die meisten Zivilisationskrankheiten sind nicht das Ergebnis von fehlerhaftem Stoffwechsel, sondern Durstsignale des Körpers. Es ist paradox: Obwohl wir Unmengen von Flüssigkeit aufnehmen, leidet unser Körper an Austrocknung. Der Grund: die meisten unserer Getränke haben verheerende Nebenwirkungen

Warum Sie mit künstlich gesüßten Getränken nicht abnehmen

Batmanghelidj beobachtete in seiner Praxis, dass gerade die Patienten enorm an Gewicht zunahmen, die ausschließlich Diätgetränke genossen. Der Grund: Über 80% der in den USA konsumierten Getränkemege enthält Koffein. Es ist eine Droge, die direkt auf das Gehirn einwirkt und alle Anzeichen einer Sucht hervorrufen kann. Außerdem regt es die Nieren an und wirkt entwässernd. Das ist der Grund, warum so viel Cola getrunken wird: Das Wasser bleibt nicht lange genug im Körper. Gleichzeitig interpretieren die Menschen die Signale ihres Körpers falsch. Da sie annehmen, genug getrunken zu haben, glauben sie, dass sie hungrig seien und essen mehr, als ihr Körper für eine ausgewogene Ernährung braucht.

Die Ursache heißt Adenosintriphosphat -ATP -, eine chemische Verbindung in unserem Gehirn, die dafür sorgt, dass gespeicherte Energie freigesetzt wird. Koffein scheint die Reaktionsschwelle des ATP-Speichers herunterzusetzen: Die Energiereserven der Gehirnzellen werden aktiviert, man fühlt sich fitter. Zuckerhaltige Cola befriedigt wenigstens ansatzweise das Energiebedürfnis des Gehirns und füllt einen Teil der beanspruchten Reserven wieder auf. Künstlich gesüßte Getränke tun das nicht. Die Folge: verstärkte Gefühle von Durst und Hunger.

So wird Ihr Körper gefoppt

Unser Körper weiß aus Erfahrung, dass er bei süßem Geschmack Energie zugeführt bekommt. Die Leber stellt sich auf die Aufnahme von Zucker ein und drosselt die Umwandlung der körpereigenen Proteinreserven und Stärkereserven. Folgt dieser Umstellung aber kein richtiger Zucker, meldet die Leber an das Gehirn: "Hunger!" In Versuchsreihen wurde mehrfach nachgewiesen, dass das durch Süßstoffe erzeugte Hungergefühl 90 Minuten andauern kann - auch wenn der Körper bereits genug Nahrung aufgenommen hat. Menschen, die aus Diätgründen auf zuckerhaltige Getränke verzichten, essen mehr, als ihr Körper benötigt.

So verrückt es klingt: Wenn Sie abnehmen wollen, trinken Sie im Zweifelsfall lieber die Zucker-Cola. Am besten aber ist natürlich reines Wasser.

Warum Sie sich nicht salzlos ernähren sollte

Viele Diäten sorgen für rasche Gewichtsabnahme, indem sie völlig salzlose Kost verordnen. Ein gefährlicher Trick, denn der Erfolg der Diät beruht auf Wassermangel. Bekommt der Körper aber dauerhaft zu wenig Salz, entsteht in einigen Zellen Säure, was die DNA-Struktur schädigen und Krebs auslösen kann.

Salzmangel dürfte daneben einer der wichtigsten Gründe für die immer häufiger vorkommende Knochenkrankheit Osteoporose sein.

Auch bei Asthma und Allergien kommt es entscheidend auf Wasser und Salz an. Beides drosselt den Ausstoß des Neurotransmitters Histamin, der für die meisten allergischen Reaktionen verantwortlich gemacht wird. Allgemein gilt Salz in der modernen Ernährung als negativ, aber es ist ein natürliches Antihistaminikum und wird in der Lunge benötigt, um die Passagen für die Luft feucht zu halten und Schleim zu lösen. Salz ist also ein fester Bestandteil von ausgewogener Ernährung.

So trinken Sie richtig

Faustregel: Trinken Sie 1 Glas Wasser - 1/4 Liter - eine 1/2 Stunde vor der Nahrungsaufnahme - Frühstück, Mittagessen, Abendessen - und etwa die gleiche Menge jeweils 2 1/2 Stunden nach jeder Mahlzeit. Das ist das Minimum. Damit Ihr Körper nicht zu kurz kommt, sollten Sie 2 Glas Wasser zur gehaltvollsten Mahlzeit und noch 1 Glas vor dem Schlafengehen trinken.

Einfach aus dem Wasserhahn

Einfaches Leitungswasser ist am besten. Falls es gechlort ist, lassen Sie es in einem offenen Krug stehen. Nach etwa 3 Stunden entweicht das im Wasser gelöste Chlor, und der Geruch verschwindet. Alkohol, Kaffee, Tee und koffeinhaltige Getränke zählen wegen ihrer entwässernden Wirkung nicht als Wasser!

Wasser besiegt Alkohol

Ihre tägliche Minimaldosis können Sie auch genauer errechnen: 30 Milliliter Wasser pro kg Körpergewicht - bei 66 kg also 2 Liter. Bei Sport und Hitze auf jeden Fall mehr. Wenn Sie sich diese Dosis durch reines Wasser zugeführt haben, werden Sie keinen Drang verspüren, noch mehr zu trinken. Zu abendlichen Exzessen mit Bier oder Wein wird es dann gar nicht mehr kommen.

1, 2 g'uffa!

Stellen Sie ein wirklich großes, schön gestaltetes Glas mit Wasser an Ihren Arbeitsplatz, am besten ein Halbliterglas - oder gleich einen richtigen Maßkrug. Schon nach kurzer Zeit wird es für Sie zu einer guten Gewohnheit werden, regelmäßig einen Schluck Wasser zu nehmen und damit allem Heißhunger auf Süßigkeiten oder anderen Sünden vorzubeugen.

Woher nächtliche Muskelkrämpfe kommen

Achten Sie darauf, bei erhöhter Wasserzufuhr auch die Salzzufuhr zu steigern. Bei 2 Litern Wasser benötigt der Körper etwa 3 Gramm Salz. Falls Sie zu viel Salz zu sich nehmen, schwillt Ihr Körper an. Ein Zeichen für Salzmangel sind nächtliche Muskelkrämpfe, Krämpfe in untrainierten Muskeln und Schwindelgefühle.

Wasser ist, so das Fazit von Doktor Batmanghelidj, die billigste Medizin für einen dehydrierten - entwässerten - Körper. Regelmäßige ausreichende Wasserzufuhr verhindert den Ausbruch vieler gefürchteter Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Magengeschwüre und Darmgeschwüre und vieler anderer Beschwerden.

Mein Tipp:

Gesunder Schlaf mit Wasser und Salz - Doktor Batmanghelidj hat bei Patienten, die nachts schlecht schlafen, beste Erfahrungen mit folgendem einfachen Rezept: Trinken Sie vor dem Einschlafen 1 Glas Wasser, und nehmen Sie danach etwas Salz auf die Zunge. Lassen Sie die Zunge dabei locker. Führen Sie sie nicht an den Gaumen. Diese Kombination verändert die Stärke der elektrischen Entladung im Gehirn und führt den Schlaf herbei.

Der Redner und sein Wasserglas

Noch ein Wasser-Tipp: Wenn Sie bei einem Vortrag den Faden verlieren, schweigen Sie selbstbewusst einige Sekunden und greifen Sie zum Glas Wasser neben dem Rednerpult. Es ist nicht erforscht, warum, aber der Schluck klares Wasser klärt auch Ihre Gedanken. In über 90% aller Fälle finden Sie nach der kurzen Trinkpause zu Ihrem Thema zurück. Falls nicht, fragen Sie Ihr Publikum offen: "Wo war ich gerade stehen geblieben?" Niemand wird Ihnen das übel nehmen. Deswegen: Schenken Sie sich vor einem Vortrag immer ein Glas Wasser ein, auch wenn Sie gar nicht durstig sind.

Gedankenexperiment - Welche Flaschenpost würdest du auf die Reise schicken?

Für manche Menschen ist es vielleicht kaum mehr als ein wiederkehrendes Symbol in Seefahrer-Geschichten, dennoch ist es durchaus nicht unmöglich, bei einem Spaziergang am Ostsee-Strand eine Flaschenpost zu entdecken. Auch heute noch schicken manche Menschen eine Botschaft in einer Flasche auf die Reise. Im Gegensatz zu Filmen und Büchern handelt es sich dabei jedoch nicht um Schiffbrüchige, die darin eine Möglichkeit sehen, Hilfe zu erhalten.

stattdessen sind es oft vielmehr Neugierige, die sich vom Zufall überraschen lassen und dabei auch anderen eine kleine Freude bereiten wollen. Eine Flaschenpost zu finden ist schließlich in jedem Fall ein aufregendes Erlebnis. Zwischen diesen 2 Extremen - der Flaschenpost aus großer Not heraus und aus reiner Abenteuerlust - kann man auch aus anderen Gründen das Bedürfnis haben, eine Botschaft ohne bestimmten Empfänger aufs Meer hinaus zu schicken.

Eine solche Flaschenpost kann ganz unterschiedlich gestaltet sein. stelle dir vor, du würdest hier und heute einen Brief verfassen und diesen in einer verschlossenen Flasche über das Wasser treiben lassen - auf Nimmerwiedersehen. Die Art der Botschaft kann etwas über dich und deine Bedürfnisse aussagen. Welche trifft auf dich zu?

Ein Schlusstrich:

Eine Lebenskrise oder gescheiterte Beziehung hält uns emotional oft noch viel länger fest im Griff, als es nötig wäre. Einen Abschiedsbrief zu verfassen, der mehr einen persönlichen Abschluss darstellt, als eine konkrete Botschaft für einen Empfänger kann ein hilfreiches Ritual sein, um ein solches Thema endgültig loszulassen.

Ein Geständnis:

Ein schlechtes Gewissen kann ein hartnäckiger Begleiter sein und wer ein Geheimnis kann ein hartnäckiger Begleiter sein und wer ein Geheimnis mit sich herumträgt, empfindet es oft als kaum tragbare Last. Dabei spielt der tatsächliche Schaden, den man verursacht hat, oft nur eine untergeordnete Rolle. sich ein schlechtes Gewissen von der Seele zu schreiben, kann daher ein symbolischer Akt sein, um sich selbst zu verzeihen.

Wünsche und Träume:

Nicht nur die Vergangenheit, auch die Zukunft kann uns manchmal intensiv beschäftigen. nicht wenige Menschen haben in einer solchen Phase das Bedürfnis, ihre Hoffnungen oder Wünsche in die Welt hinauszuschicken, damit sie als Realität zu ihnen zurückkehren. Eine Botschaft auszuformulieren kann dabei helfen, die eigene Sicht zu klären und sich bewusst zu machen, welche Fähigkeiten einen ans Ziel bringen können und wie dies genau aussehen soll. So wird die Flaschenpost letztlich eine Botschaft an einen selbst, um das eigene Potenzial nicht aus den Augen zu verlieren.

Vielleicht hast du das Bedürfnis, dieses Gedankenexperiment auch in die Realität umzusetzen. Dann nur zu! Wenn du vermeiden möchtest, dass deine Botschaft von einem möglichen Empfänger gelesen wird, kannst du den geschriebenen Brief auch in Stücke zerreißen und mit einem Papierboot auf die Reise

schicken. Wenn es weder Meer oder großen Fluss in deiner Nähe gibt, kannst du deine Gedanken so auch Stück für Stück an einem hohen Punkt vom Wind davontragen lassen.

Die Hauptsache ist, dass es dir besser geht, nachdem du sie auf die Reise geschickt hast.

Aktive Entspannung mit Tai Chi Kineo

Wenn Sie sich von den täglichen Pflichten eingezwängt fühlen, wenn Ihr Leben Ihnen vorkommt wie eine Sackgasse - dann träumen Sie vielleicht davon, wieder die Freiheit und Lebenslust eines Kindes zu erfahren. Aber wie? Ein einfacher Weg dazu führt über Ihren Körper.

Ein jahrhundertlang erprobtes Werkzeug zur Glückserfahrung ist die chinesische Bewegungssprache Tai Ci. Eine Sonderform wurde 1982 von Teck Cheng Neo in Deutschland gegründet, die Tai Chi Kineo - kineo, altgriechisch = "ich bewege" -, bestehend aus folgenden 7 Bewegungselementen.

So geht's los

Sie können in jeder Stimmung mit dem Tai Chi anfangen: erschöpft, durcheinander, aufgebracht oder überfordert. Nehmen Sie Ihrem Atem bewusst wahr und spüren Sie Ihren Körper. Sie können im Liegen, Sitzen oder Stehen beginnen: Stehend - Beine hüftbreit auseinander - haben Sie die größte Bewegungsfreiheit. Schauen Sie Ihre flachen offenen Händen an und betrachten Sie sie als Teil jeweils einer großen Ebene. Heben und senken Sie Ihre Hände zusammen mit Ihrem Atem.

1.: 2-Hand-Ebene

Legen Sie Ihre Hände zusammen und vereinen Sie sie zu einer Ebene. Einige mag diese Handstellung ans Beten erinnern, andere an das Gefühl, ein Schwert in der Hand zu führen.

Schreiben Sie mit Ihren gefalteten Händen eine liegende 8 in die Luft. Gehen Sie danach über zu anderen Bewegungen. Zerhacken Sie z.B. mit beiden Händen die Luft und strecken Sie sich dabei in alle Richtungen. Bald werden Sie spüren, wohin Ihre Hände wollen. Folgen Sie diesen Impulsen. Beschreiben Sie weitläufige Kreise oder bleiben Sie ganz nah an ihrem Körper. Probieren Sie, die Handfläche gegen den Handrücken oder beide Handrücken aufeinander zu legen.

2.: Mahlende Hände

Lassen Sie Ihre Hände vereint, aber bewegen Sie sie aufeinander liegend. Kosten Sie es aus, die Ebenen aufeinander zu reiben, streicheln, mahlen und zu pressen. Folgen Sie auch weiterhin Ihren Händen oder geben Sie selbst die Richtung vor. Experimentieren Sie mit den mahlenden Händen über Ihrem Kopf, in Bodennähe usw.

3.: Brücken-Hände

Trennen Sie nun Ihre Hände, aber lassen Sie die beiden Ebenen sich noch an einem Punkt berühren: Schlagen Sie mit dem Zeigefinger der einen Hand eine Brücke zum Daumen der anderen. Oder berühren Sie mit der einen Hand den Ellbogen des anderen Arms.

Nehmen Sie allmählich den ganzen Körper hinzu. Stehen Sie etwas breiter auf den Beinen, pendeln Sie hin und her und genießen Sie das neu erwachte Spiel Ihrer Muskeln und Sehnen.

4.: Pantomime

Nehmen Sie Ihre Hände auseinander, aber legen Sie sie auf eine einzige Ebene, die vertikal, horizontal oder wie auch immer im Raum liegen kann. Dabei ähneln Sie einem Pantomimen, der eine unsichtbare Glasscheibe abtastet.

Spielen Sie damit, Ihre Hände ganz oder weit entfernt voneinander in der Ebene gleiten zu lassen. Testen Sie, welche Art von Bewegungen Ihrem Körper gut tun: wilde, ruhige, meditative oder ganz normale.

5.: Parallele Ebenen

Bewegen Sie Ihre Hände auf 2 voneinander unabhängigen Ebenen, die sich aber nicht kreuzen oder berühren - ähnlich wie Element 1, bloß mit Zwischenraum. Ziehen Sie Ihre Hände auf und zu wie eine Ziehharmonika.

6.: Sich kreuzende Ebenen

Ähnlich wie Element 2 lebt dieses Element von der Bewegung Ihrer beiden Hände zueinander. Lassen Sie Ihre Ebenen sich ständig kreuzen: von links und rechts kommend, von oben und unten, von vorne und hinten - die Möglichkeiten sind unbegrenzt.

Spielen Sie das berühmte Bild aus Kung-Fu-Filmen: Der Kämpfer erwartet gelassen den Angriff des Gegners, die eine Hand nach hinten zur Hüfte ziehend, während die Handkante der anderen nach vorne zielt.

7.: Tai-Chi-Ball

Stellen Sie sich vor, ein Energieball würde vor Ihnen schweben. Lassen Sie Ihre Hände mitsamt den daran befindlichen Ebenen wie Planeten um die Sonne kreisen, mal ganz nah, mal weit entfernt. Ziehen Sie je nach Verlangen gemächliche Umlaufbahnen oder entfesseln Sie dynamische Wirbelstürme.

Mit diesen 7 Bewegungselemente eröffnet sich eine unendliche Vielzahl an Ausdrucksmöglichkeiten. Toben Sie sich aus und werden Sie mit sich selbst vertraut. Vereinen Sie alle Elemente zu einem einzigen großen Bewegungsfluss. Schreiten Sie durch den Raum, während Sie den Ball umkreisen und verlagern Sie Ihr Gewicht von einem Bein aufs andere. Experimentieren Sie mit geschlossenen Händen oder lassen Sie Ihre Finger wie Schmetterlingsflügel flattern. Probieren Sie es auch zu Musik. Vor allem aber:

Genießen Sie den Dialog mit Ihrem Körper und das damit verbundene Glückserlebnis.

Kommunikation mit Nervensägen

Jeder Mensch hat Statussymbole: Auto, Kleidung, Haus, Titel - oder das Besserwissen - das meist darin besteht, alle vorher genannten Statussymbole abzulehnen -. Die US-Lebensberaterin Martha Beck hat 4 Grundtypen von Besserwissern ausfindig gemacht und entsprechende Gegenstrategien entwickelt

Der Superschlaue

Besserwisser: "Es ist ein häufiges Missverständnis, auf dem subatomaren Level des Diskurses die strukturelle Methode von Levi-Strauss als mechanistische Determination eines vollkommen vorhersehbaren Universums zu verstehen und damit in gemeinster Weise Kant gegen Fichte auszuspielen".

Der Trick des Superschlaunen: Er zwingt Sie in seiner Kommunikation auf das Wissensgebiet, von dem er am meisten versteht.

Gegenmittel:

Spielen Sie mit, aber auf Ihrem Feld. Wenn Sie z.B. ein Kinoliebhaber sind, kontern Sie freundlich: "Das erinnert mich an die göttliche Szene in Altmans Pret-a-porter, als Olivier de la Fontaine, gespielt vom hinreißenden Jean-Pierre Cassel, dem Chauffeur Forest Whitaker durch die Lappen geht und der sagt, für ihn sähen alle Weißen doch sowieso gleich aus". Damit klären Sie, dass Sie beide gebildet sind und einer dem anderen das auch gönnt.

Der Erbsenzähler

Sie: "Wir saßen in der Pizzeria und haben Lasagne bestellt". Besserwisser: "Falsch, Du hast Lasagne bestellt, ich hatte Cannelloni". Sie: "Wie auch immer, da kam der Typ mit dem Revolver rein und schrie: Ich bring die Schlampe um!" Besserwisser: "Du hattest noch eine Bemerkung gemacht, wie dünn die Röhrchen von meinem Cannelloni sind". Sie: "Jedenfalls, diese Situation war so schlimm, ich war vollkommen verzweifelt". Besserwisser: "Du bestellst nie Cannelloni. Bei dir gibt es immer nur Lasagne".

Erbsenzähler haben einen hohen IQ, aber eine unterentwickelte emotionale Intelligenz (EQ).

Gegenmittel:

Direkt auflaufen lassen. Sagen Sie: "Ich hätte gern, dass du mit der Wortklauberei aufhörst und dich in mein Herz hereinversetzt". Besserwisser: "Das heißt hineinversetzt". Sie: "Siehst du, du tust es schon wieder".

Der Ich-helf-dir

Besserwisser: "Du siehst ja völlig fertig aus". Sie: "Ich bin okay. Aber ich war gerade bei meinen alten Eltern und das zieht mich immer runter". Besserwisser: "Das ging mir auch so, bis ich bei diesem wundervollen Chiropraktiker war". Normaler Mensch: "Körperlich fühle ich mich gut". Besserwisser: "Ich ruf ihn gleich mal an. Du kannst meinen Termin heute Nachmittag haben". Sie: "Danke, ich habe heute Nachmittag Sport". Besserwisser: "Trink schon mal diesen Aloe-vera-Saft, dann bekommst dir die Sitzung beim Chiropraktiker noch besser".

Ich-helf-dir-Typen haben einen hohen EQ, dafür hapert es an der praktischen Alltagsklugheit.

Gegenmittel:

Versuchen Sie es erst gar nicht mit logischen Einsichten, sondern bleiben Sie voll emotional in Ihrer Kommunikation: "Danke, deine Worte haben mir schon so gut getan, mehr brauche ich gar nicht".

Der Satzvollender

Sie: "Dieser Roberto macht mich verrückt". Besserwisser: "Natürlich. Ein totaler Macho". Sie: "Aber du hast Roberto noch nie gesehen". Besserwisser: "Ich hab genug Erfahrungen mit diesen Italienern". Sie: "Aber Roberto ist Belgier". Besserwisser: "Ich weiß".

Satzvollender sind tief im Inneren unsicher und verletzlich.

Gegenmittel:

Geben Sie dem Besserwisser einer Beschäftigung, bei der er sein Spezialgebiet voll ausspielen darf. Lassen Sie einen Briefmarkensammler Ihre geerbte Briefmarkensammlung ordnen, einen PC-Durchblicker Ihren DSL-Anschluss optimieren. Der Vorteil ist immer auf Ihrer Seite: Sagt er ja, haben Sie etwas von ihm. Sagt er nein, sind Sie ihn los.

Verbale Kommunikation mit Schwerhörigen

Hilfreiche Tipps für das Gespräch mit hörgeschädigten Menschen

Der Kollege leidet unter den Folgen eines schweren Hörsturzes. Das Gehör der 85-jährigen Nachbarin hat in den letzten Jahren kontinuierlich nachgelassen. Der 18-jährige Azubi ist Walkmangeschädigt und Discogesädigt.

Rund 15 Millionen Deutsche haben Probleme mit dem Gehör, Tendenz steigend.

Ihr Hauptproblem: mangelnde Integration in das Geschehen um sie herum.

So können Sie als normal Hörender Schwerhörigen den Alltag durch die richtige verbale Kommunikation erleichtern:

Klarer Beginn

Sprechen Sie einen hörgeschädigten Menschen nicht von hinten an. Denn er hört Sie oft nicht kommen und erschrickt vor Ihrer Stimme. Nehmen Sie Blickkontakt auf, bevor Sie zu sprechen beginnen.

Mein Tipp:

Achten Sie auch während der Unterhaltung darauf, dass Ihr Gesprächspartner Ihr Gesicht, speziell Ihre Mundbewegungen, sehen kann und nicht etwa durch Gegenlicht geblendet wird. Unterstreichen Sie Ihre verbale Kommunikation mit Gesten, Mimik und Körpersprache.

So kommt das Gesagte an

Machen Sie kurze Sätze und artikulieren Sie deutlich, ohne zu übertreiben.

Mein Tipp:

Verzichten Sie auf Pfeife, Zigarette, Kaugummi oder Bonbon im Mund.

Achten Sie auf die Mimik Ihres Gegenübers. Meist zeigt sie Ihnen, ob Sie verstanden werden. Hilfloses Lächeln signalisiert, dass der andere nicht mitkommt, sich aber scheut, das zuzugeben. Setzen Sie nicht auf eine höhere Lautstärke für verbale Kommunikation, denn Schreien verzerrt die Sprache und macht Sie noch schwerer verständlich. Hörgeschädigte sind außerdem oft besonders lärmempfindlich.

Jeder Schwerhörige hat andere Hörprobleme - dem einen entgehen etwa die hohen Töne, dem anderen die tiefen.

Tipp: Testen Sie, wen die schwerhörige Tante am Telefon am besten versteht - die helle Frauenstimme oder die dunkle Männerstimme?

Schriftlich

Geben Sie wichtige Informationen oder schwer verständliche Daten wie Adressen, Telefonnummern oder Daten stets auch schriftlich weiter. Damit stellen Sie

sicher, dass auch Schwerhörige Ihren Namen richtig verstehen, Ihrer Präsentation folgen können und die nächsten Termine mitbekommen.

Mein Tipp:

Rücksichtnahme auf ein Handicap ist zwar eine Selbstverständlichkeit. Dennoch haben die meisten gehandikapt Menschen nicht gern das Gefühl, besonders behandelt zu werden. Überreichen Sie Ihre Visitenkarte mit einem allgemeinen Hinweis: "Hier haben Sie auch gleich meine sonstige Daten".

Optimale Bedingungen

Sorgen Sie für eine möglichst geringe Geräuschkulisse. Wenn Sie mit einem unter Tinnitus Leidenden ins Restaurant gehen, wählen Sie das ruhige Nebenzimmer und dort einen Tisch am Rand. Mancher Schwerhörige hat eine Seite, auf der er besser hört. Sie sollte dem zugewandt sein, der sich hauptsächlich mit ihm unterhalten möchte. Je mehr Leute anwesend sind, desto schwieriger wird es für Schwerhörige, dem Gespräch zu folgen. Etwas Erleichterung bringt die Gesprächsgrundregel: Lassen Sie einander ausreden.

Mein Tipp:

Sich über eine längere Zeit zu unterhalten, erfordert von Menschen mit Hörproblemen extrem viel Konzentration. Für die verbale Kommunikation gilt daher, beruflich wie privat: lieber kürzer, dafür öfter. Sorgen Sie für Erholungspausen.

Fühlen Sie sich ein

Besonders kränkend für Menschen mit Hörproblemen: Obwohl sie nur akustisch nicht verstehen, werden sie behandelt, als seien sie schwer von Begriff. Oft lässt nach einiger Zeit auch die Geduld nach, all die bisher genannten Regeln immer wieder zu beachten.

Mein Tipp:

Sehen Sie die schwerhörige Person dann wenigstens an und versichern Sie ihr ohne Worte, dass zwischen Ihnen alles in Ordnung ist.

Spiritualität für mehr Achtsamkeit und Lebensfreude

Vom achtsamen Umgang mit der eigenen Lebenszeit

Niemand möchte seine Lebenszeit vergeuden. Doch oft gehen gerade Menschen, die nach einem erfüllten Leben streben, achtlos an Wertvollem im eigenen Alltag vorbei. Ignatius von Loyola (1491-1556) der Gründer des Jesuitenordens, empfiehlt als Weg zu einer werterfüllten Lebenszeit die Achtsamkeit. Er nannte diese Übung - Examen.

Hier die Tipps und praktische Übungen für Ihre Spiritualität

Das Gute wahrnehmen

Kritik und Selbstkritik helfen Ihnen zu erkennen, wo Veränderungen in Ihrem Leben angesagt sind. Doch die dafür nötige Kraft erhalten Sie aus dem Wahrnehmen des Geglückten im Alltag. Der Tagesrückblick des Ignatius dient Ihnen dazu, sich an Geglücktes konkret zu erinnern.

Übung:

Stärken Sie die Wahrnehmung des Geglückten. Nehmen Sie jedes Mal, wenn Sie sich über etwas freuen, eine Münze aus Ihrem Geldbeutel und stecken Sie die in eine Jackentasche oder ein Seitenabteil Ihrer Handtasche. Am Abend nehmen Sie jede einzelne Münze und erinnern sich konkret, warum Sie diese eingesteckt haben. So sehen Sie, was Sie während des Tages an Gute, eingenommen haben.

Im Hier und Jetzt leben

So wichtig das Planen der Zukunft auch ist: Wer die Gegenwart nur an ihrem Nutzen für die Zukunft misst, entwertet sie. Geben Sie der Gegenwart ihren Wert zurück.

Übung:

Halten Sie irgendwann mitten im Tage inne und konzentrieren Sie alle Ihre Sinne auf die Gegenwart: Was sehen Sie? Was riechen Sie? Was hören Sie? Was fühlen Sie mit Ihren Händen? Spüren Sie Ihren Standpunkt: Was trägt mich? Was ist alles unter mir? Denken Sie nach oben: Was ist über mir? Wo beginnt die Unendlichkeit des Alls?

Sich für andere öffnen

Sie können nicht für jeden Menschen, dem Sie begegnen, da sein. Aber wenn Sie sich mit einem Menschen näher beschäftigen, etwa bei einem Treffen oder einem Telefonat, dann schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit. Machen Sie nicht nebenbei etwas anderes und seien Sie mit den Gedanken nicht schon beim nächsten Termin.

Übung:

Beim nächsten Gespräch zeigen Sie Ihrem Gegenüber Ihre volle Wertschätzung: Seien Sie präsent. Stimmen Sie sich darauf ein, indem Sie Ihr Handy vor dem Gespräch komplett ausschalten oder es zu Hause in Ihrem Büro liegen lassen.

Reifen lassen

"Schneller, schneller!" heißt es heute in vielen Bereichen die Devise. Doch nicht alles im Leben lässt sich beschleunigen: die Entwicklung einer Freundschaft, das Loslassen einer geliebten Person, berufliche Neuanfänge oder große Visionen - das alles braucht Zeit zum Wachsen und Reifen. Diese Zeit lässt sich nicht im Voraus genau festlegen oder gar beschleunigen.

Übung:

Stellen Sie sich aufrecht hin, legen Sie die Hände aufs Zwerchfell und atmen Sie hörbar tief ein und aus. Spüren Sie, wie tief Ihr Atem nach unten reicht und Sie innerlich belebt? Üben Sie diesen langen Atem statt kurzatmiger Hektik.

Das Ganze leben

Nicht nur die Hoch-Zeiten Ihres Lebens sind wertvoll, sondern auch die, in denen es um Abschied, Krankheit, Leid, Trauer oder Scheitern geht.

Mein Tipp:

Weichen Sie schmerzhaften Themen bei sich und anderen nicht aus.

Beispiel: Wem gekündigt wurde, der verschwindet oft sanglos und klanglos von seinem Arbeitsplatz.

Besser: Verabschieden Sie sich offiziell von einem gekündigten Kollegen.

Falls Ihnen gekündigt wurde: Verabschieden Sie sich selbst von Ihren Kollegen, beispielsweise mit einem kleinen Umtrunk. Dadurch legen Sie für den Betroffenen und sich selbst einen wesentlichen Grundstein für einen positiven Neuanfang.

Aristoteles' Lebenskunst

Bei der Frage nach dem Glück gibt die Philosophie der Antike Denkanstöße, die auch heute nichts von ihrer Gültigkeit eingebüßt haben. In seinem Werk "Nikomachische Ethik" geht Aristoteles davon aus, dass jeder Mensch in der Lage ist, das richtige Leben für sich zu entdecken und dadurch zur Glückseligkeit zu gelangen.

1. Entscheidung fürs Glück

Glück fällt Ihnen nicht in den Schoss, sondern wird nur dem gewährt, der es erstrebt. Es basiert auf der Art des Lebens, die Sie für sich wählen. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Leben einen Wegweiser enthält. Schreiben Sie in Gedanken darauf "zum Glück". Machen Sie sich bewusst, dass Sie der Gestalter Ihres Lebens sind und Ihrem Leben das Ziel vorgeben, auf das alle weiteren Zwischenstationen hinauslaufen sollen.

2. Glück im Tun

Ein glücklicher Mensch wird aktiv und verwirklicht seinen gewählten Weg durch entschlossenes Handeln. Bemühen Sie sich, Ihre Tätigkeiten so gut wie möglich auszuüben. Streben Sie nach Exzellenz. Das beginnt bei den banalsten, alltäglichen Arbeiten. Üben Sie gerade ungeliebte Routinejobs konzentriert und ohne Hast aus. Das vermittelt Ihnen, so Aristoteles, eine glückliche Erfahrung. Tun Sie jede Minute, jeden Tag, jedes Jahr aufs Neue etwas für Ihr Glück.

3. Verbunden leben

Glück ist laut Aristoteles niemals ein Leben für sich allein, sondern ein Leben im Netz sozialer Beziehungen. Knüpfen und pflegen Sie Freundschaften bewusst, aber ohne Hintergedanken. Die Beziehung zu Freunden sollte um ihrer selbst willen erfolgen und nicht wegen kurzfristiger Vergnügungen oder eines langfristigen Nutzens. Es gibt kein wirkliches privates Glück in einem unglücklichen sozialen Umfeld.

4. Alle Bereiche entwickeln

Entwickeln Sie Ihre seelischen Fähigkeiten, gönnen Sie sich aber auch Lust und Freude an schönen Dingen wie Musik, Theater, Sport oder Tieren. Pflegen Sie Ihre körperliche Gesundheit und Ihre äußere Erscheinung. Betrachten Sie materielle Dinge, etwa Geld, als Hilfsmittel zur Erlangung von Glück - solange Sie sie für Ihr Streben nach Exzellenz und das Wohl anderer einsetzen.

5. Glück lernen

Die erstaunlichste These des Aristoteles: Jeder kann Glück lernen wie ein Handwerker. Sorgen Sie für Ihre eigene Zukunft. Beenden Sie die Gleichgültigkeit gegenüber Ihrem eigenen Leben. Erkennen Sie Zusammenhänge. Gewöhnen Sie sich neue Verhaltensweisen an. Reagieren Sie gelassener und bewusster auf Unglückserfahrungen.

6. Das Leben füllen

Sie werden nicht durch ein angenehmes Leben glücklich, in dem Sie Leid und Unglück ausklammern oder verdrängen. Es kommt vielmehr darauf an, auch die

schicksalhaften Widrigkeiten des Lebens tragen und bewältigen zu können. Lassen Sie nicht zu, dass das Schwergewicht Ihres Lebens allein auf Schmerz und Leid liegt. Machen Sie aus dem Gegebenen immer das Schönste und Bestmögliche. Dass der Mensch das kann, unterscheidet ihn von Pflanzen und Tieren.

7. Empfinden Sie Glück als göttlich

Das griechische Wort für Glück, eudaimonia, bedeutet wörtlich, einen "guten Dämon" in sich zu haben, einen Mittler zwischen Mensch und Gott. Aristoteles versteht Gott dabei als kosmisches Prinzip. So sehr Sie sich auch um Ihr Glück bemühen und anstrengen - wenn Sie es erhalten, ist es stets ein Geschenk aus einer höheren Welt. Glück lässt Sie teilhaben an der Erfahrung der Unendlichkeit.

Mit der richtigen Kommunikation zum realistischen Selbstbild

So finden Sie heraus, wie Sie wirken

Anne glaubt, ihre Präsentation sei hervorragend angekommen. Denn keiner ihrer Zuhörer wagt es, die Ungereimtheiten anzusprechen. Bernhard bedauert: "Leider kann ich nicht gut mit jungen Leuten umgehen". Doch die Sprösslinge seines Nachbarn schätzen ihn gerade deshalb, weil er sich nicht mit Jugendjargon anbiedert. Wie kommen Sie zu ehrlichem Feedback und einem realistischen Selbstbild?

Spieglein, Spieglein an der Wand

Ihr 1. Feedback-Geber: Ihr Spiegel. Der zeigt Ihnen, was andere sehen - nur seitenverkehrt -, und Sie sehen sich dort mit Ihren Augen. Wenn Ihr Spiegel Ihnen unbarmherzig entgegenschreit, dass Sie dick wirken, liegt das möglicherweise nur daran, dass Ihre Waage Sie eben an zusätzliche Pfunde erinnert hat.

Mein Tipp:

Wenn Sie vor einem wichtigen Termin von der Sorge geplagt werden, andere könnten Ihnen den privaten Kummer ansehen, dann sehen Sie sich im Spiegel an. Er wird Ihnen deutlich zeigen, dass Ihr Innenleben nach außen weitgehend unsichtbar ist - zumindest für Leute, die Sie nicht so gut kennen.

Nonverbale Rückkopplung

Wer bei einem Gespräch einen guten Eindruck erwecken möchte, konzentriert sich meist zu stark auf sich selbst.

Mein Tipp:

Schalten Sie von der Selbstbeobachtung um auf die Wahrnehmung Ihres Gegenübers, etwa indem Sie eine Zeit lang nur zuhören. Stellen Sie eine Frage, die eine ausführlichere Antwort verlangt, und registrieren Sie in aller Ruhe die Körpersprache Ihres Gesprächspartners. Wendet er sich von Ihnen ab? Nimmt er Blickkontakt auf? Sie werden merken: Je mehr der andere Gelegenheit hat, selbst aktiv zu agieren, umso freundlicher wird er Ihnen gegenüber werden.

Einladung zu offenen Worten

Die meisten Menschen geben bereitwilliger Auskunft, wenn sie wissen, wozu sie dienen soll. Wenn Sie Kollegen, Freunde oder Ihre Familie um ein Feedback bitten, fügen Sie hinzu: "Ich frage, weil ich wissen möchte, ob ich mich für diese Aufgabe eigne weil wir immer weniger Kunden haben...".

Mein Tipp:

Stellen Sie zunächst eine offen formulierte, allgemeine Frage: "Wie haben Sie ... gefunden?" Legen Sie Ihre eigene Einschätzung Ihrem Gegenüber nicht in den Mund. Statt "Habe ich unsicher gewirkt?" sagen Sie besser: "Ist Ihnen an meiner Körpersprache etwas aufgefallen?"

Wenn Sie eine Einschätzung Ihres Charakters hören möchten, überlegen Sie sich vorher Ihre 5 wichtigsten Eigenschaften. Anschließend bitten Sie andere,

spontan 5 Eigenschaften zu nennen, die Sie kennzeichnen. Wo sind Übereinstimmungen, wo Abweichungen? Um ehrliche Antworten zu bekommen, bitten Sie nicht nur gute Freunde um eine Einschätzung, sondern auch weitläufigere Bekannte.

Wenn Sie empfindlich sind

Wer kritische Wort oft abwehrt, bekommt auf Dauer selten die ungeschminkte Wahrheit über sich zu hören. Wenn Sie wissen, dass Sie Kritik nur in Maßen vertragen, erleichtern Sie sich die Annahme der Kritik durch eine kluge Fragestellung.

Mein Tipp:

Fordern Sie Ihr Arbeitsteam auf, Ihnen 3 positive und 3 verbesserungswürdige Punkte Ihrer Arbeit zu nennen. Denken Sie bei jeder negativen Einschätzung, dass jede Medaille auch eine positive Kehrseite hat - ein Querkopf z.B. ist in der Regel gleichzeitig sehr kreativ.

Lassen Sie sich nicht verunsichern

Wie jemand Sie einschätzt, hängt stark ab von seinen eigenen Interessen, Einstellungen, Stärken und Schwächen. Messen Sie einem einzelnen Feedback nur begrenzte Bedeutung zu. Der Nachbar, der Ihr handwerkliches Geschick preist, möchte möglicherweise die Zaunreparatur auf Sie abwälzen. Und die Kollegin, die Sie als schlampig kritisiert, hat vielleicht einen Putzfimmel. Erst was Sie von mehreren Seiten hören, besitzt Gewicht und sollte Ihr Selbstbild beeinflussen.

Wut in der Persönlichkeitsentwicklung

So kommen Sie mit Ihrer zornigen Seite besser klar

Sie würden Ihrem Mann am liebsten an die Gurgel gehen - aber dabei lieben Sie ihn doch auch, irgendwie. Oder Sie möchten diese Frau anschreien und ihr den ganzen Kram vor die Füße kippen - was allerdings unklug wäre, weil sie Ihre Chefin ist. So bleiben Sie mit Ihrer Wut allein, schlucken den Zorn hinunter und fühlen sich wie ein Vulkan, der niemals, niemals ausbrechen darf. Ohnmächtige Wut heißt das dann mit Recht, und es fühlt sich schrecklich an. Was können Sie dagegen tun?

Ich verrate Ihnen, wie Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung richtig mit Ihrer Wut umgehen können.

Warum Wut schadet

Trotzphase heißen die Jahre, in denen Sie bereits als kleines Kind gelernt haben, wie ohnmächtig Ihre Wut ist. Wer nicht das Glück hatte, außergewöhnlich verständnisvolle und geduldige Eltern zu haben, hat im Lauf der Kindheit ein Reservoir von wütend heißer Lava angesammelt, die locker für ein ganzes Leben reicht. Sie haben erfahren, dass Zorn und Wut nichts bringen, und daher im Lauf der Jahre eine der vielen Ersatztechniken angewendet: extrem aufgesetzte Freundlichkeit, abends still ins Kissen heulen, Alkohol, Essen aus Frust, krude religiöse Ideen von Aufopferung und Ergebung. Doch es gibt einen Ausweg.

Keine Angst vor Ihrem Zorn!

Vereinfachen Sie Ihren Zorn, indem Sie ihn lieben lernen. Ihre Wut ist nicht das Problem, sondern die Lösung. Das eigentliche Problem sind Ihre Angst und Ihre Sorge, dass Ihre Wutausbrüche zu einem Unglück führen könnten. Viele Wut-Unterdrücker/innen wollen auch als Erwachsene so brav sein wie damals als - eigentlich trotzig - Kinder. Oder sie erinnern sich an eine Katastrophe, die irgendwann einmal durch eine unkontrollierte Zorneruption ausgelöst wurde - manchmal eine, die schon Jahrzehnte zurückliegt. Oder sie phantasieren sich eine zusammen. Jedenfalls versuchen Sie, Ihre Wut zu kontrollieren. Aber das geht nicht wirklich.

Zorn ist gesund

Aber nur wenn Sie ihn loslassen und nicht speichern. Stellen Sie sich Ihren Zorn als Gift vor, das Ihren Körper verlassen muss, weil es sonst in Ihrem Inneren schlimmen Schaden anrichtet: Depression, chronische Schmerzen - für die kein Arzt organische Ursachen findet - und ein ätzendes andauerndes Gefühl von Unzufriedenheit. Das Ergebnis dieses Gemüts-Cocktails ist die Nörgelei: Sie geben Ihrer Unzufriedenheit Ausdruck, sind aber innerlich überzeugt, dass Ihre Kritik ergebnislos verhallen wird. Schließlich haben Sie ja schon in Ihrer Kindheit gelernt, dass Wut nichts bringt. Entsprechend genervt reagieren andere Menschen auf Sie, und bald sind Sie ausnahmslos von unfreundlichen Gesichtern umgeben. Willkommen im Teufelskreis!

Wut ist Energie

Nutzen Sie die Energie Ihres Zorns, um ungerechte Strukturen dauerhaft zu verändern oder aus ihnen auszusteigen. Damit die Wut in Ihrer Innenwelt keinen Schaden mehr anrichtet, müssen Sie ihr Raum verschaffen in der Außenwelt. Geben Sie Ihrem Zorn eine Stimme. Suchen Sie sich Menschen, die Ihre gelegentlichen Eruptionen aushalten. Sagen Sie ihnen, dass sie nicht persönlich gemeint sind. Freunde, mit denen Sie nicht jeden Tag zu tun haben, sind dafür besser geeignet als Familienmitglieder, gegenüber denen Sie berechtigterweise eine gewisse Beißhemmung haben. Machen Sie's schriftlich. Vertrauen Sie Ihrem Tagebuch alles an, was Sie nervt und erzürnt. Beschreiben Sie das ausführlich. Finden Sie heraus, wo Ihre Wut herkommen und was Sie erreichen könnten.

Was Wut will

Wut will Gerechtigkeit. Zorn ist Ihre Reaktion auf ein Unrecht, das man Ihnen zugefügt hat. Je feiner Ihr Gerechtigkeitsempfinden ist, umso heftiger kann Ihr Zorn werden. Hier liegt zugleich ein Ansatz, wie Sie bestimmte Arten von Zorn bekämpfen können.

Beispiel: Sie sind stinksauer, weil Kollege Karl Ihnen kommentarlos einen fiesen Stapel dringender Arbeiter hinterlassen hat. Aber als Sie erfahren, dass er wegen einer Nierenkolik ins Krankenhaus musste, verraucht Ihr Zorn.

Oder Sie erinnern sich, dass Ihre Schwester Susi Ihnen genauso viel Arbeit aufgehalst hat wie eben Kollege Karl. Sobald Sie solche Muster im Laufe Ihrer Persönlichkeitsentwicklung durchschauen und merken, dass sich Ihr Zorn in Wahrheit gegen erlittenes Unrecht in der Kindheit richtet, kann die Wut gegen den Kollegen nachlassen.

So nutzen Sie Ihr Potenzial optimal für die Berufswahl!

Entdecken Sie Ihre innere Aufgabe als Kraftquelle Ihres Lebens

"Wir haben zu jedem unserer Träume auch die Kraft bekommen, ihn zu verwirklichen. Es kann allerdings sein, dass wir uns dafür anstrengen müssen". So heißt es in einem japanischen Sprichwort. Immer weniger Menschen wagen es, ihre Träume und Sehnsüchte bei ihrer Berufswahl umzusetzen. Mit den folgenden Hinweisen will ich Ihnen helfen, Ihre Wünsche zu entdecken und sie konkret werden zu lassen. Die Kraft zur Umsetzung haben Sie in sich!

Kennen Sie Ihren Auftrag?

Jeder Mensch hat eine Mission, die es wert ist, gelebt zu werden. Mission ist die kurze und prägnante Formulierung Ihrer Lebensaufgabe. An ihr lassen sich all Ihre Handlungen ausrichten.

Meine Technik:

Schreiben Sie eine Liste mit mindestens 20 Menschen, die Sie bewundern - das können Prominente sein, längst Verstorbene oder Leute aus Ihrem Bekanntenkreis.

Mein Geheimnis:

Auf diese Liste stehen Menschen, die ihre Mission leben. Sie sind erkennbar an ihrer Ausstrahlung: Sie begeistern sich und andere, gehen kraftvoll durchs Leben und sprühen vor Lebendigkeit. Mindestens einer der 20 Menschen auf dieser Liste hat die gleiche Mission wie Sie.

Leuchtende Augen gesucht

Kennen Sie das Glitzern in den Augen eines Kindes, wenn sich gerade ein Wunsch erfüllt? Wann leuchten Ihre Augen, wann haben Sie Begeisterung in der Stimme?

Meine Technik:

Schreiben Sie eine Liste mit mindestens 5 Themen, über die Sie gern und lange mit anderen Menschen sprechen. Darunter schreiben Sie mindestens 5 Ihrer heimlichen Träume, die Sie anderen nur selten oder gar nicht anvertrauen würden.

Mein Geheimnis:

Mindestens einer der 10 Punkte auf dieser Liste enthält genau Ihre Mission. Machen Sie Ihre Realisierung zu einem entscheidenden Faktor für Ihre Berufswahl.

Finden Sie Ihre Talente

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, seine Mission mit der richtigen Berufswahl umzusetzen. Die Fähigkeiten dazu nennt man Talente. Sie kommen meist in

eingepackter, noch unentwickelter Form.

Meine Technik:

Schreiben Sie spontan 20 Sätze auf, die beginnen - "Ich kann gut..."

Mein Geheimnis:

Das sind Ihre Talente. Sehen Sie sich die Sammlung an und filtern Sie die 4 wichtigsten heraus, indem Sie Oberbegriffe suchen. Dieser Schritt ist wichtig, um zum Wesentlichen zu kommen - dem Licht Ihres Wesens. Sortieren Sie Ihre Talente nach Ähnlichkeiten - z.B. alles, was mit bewegen, herstellen oder sich ausdrücken zu tun hat -. Danach fällt es leichter, die passenden Oberbegriffe zu finden und Ihre Talente in 1 Satz zusammenzufassen. Beispiel: "Ich kann gut organisieren, Kontakte knüpfen, musizieren und zuhören".

Wie Sie Ihre Talente entwickeln

Ihre Talente umfassen alles, was Sie gerne tun und gut können. Es gibt jedoch auch verdeckte Talente.

Meine Technik:

Die erkennen Sie daran, dass Sie sie bei anderen Menschen bewundern, sich selbst aber nicht zutrauen. Mit viel persönlichem Einsatz können Sie diese Talente zu Ihren eigenen machen. Der Weg dorthin ist anstrengend, doch er lohnt sich.

Mein Geheimnis:

Der ideale Beruf für Sie enthält beides - Sie können dort Ihre bereits entwickelten Talente nutzen und Ihre verdeckten Talente entwickeln. Ein Job, der nur Ihre vorhandenen Fähigkeiten benötigt, wird bald langweilig. Ein Job, in dem Sie nur Ihre verdeckten Talente entfalten müssen, ist zu anstrengend. Achten Sie bei der Berufswahl also auf eine Kombination dieser Anforderungen.

Der Kernwert des Lebens

Ihre persönliche Mission ist geknüpft an Werte. Viele Werte bestimmen unser Leben: Ehrlichkeit, Freiheit, Sicherheit, Liebe, Würde, Sinn usw. ...

Meine Technik:

Schreiben Sie eine Liste mit mindestens 20 Begriffen und Dingen, die Ihnen in Ihrem Leben wichtig sind. Sehen Sie sich die Liste an und wählen Sie spontan, welcher Wert Sie am meisten anlockt.

Mein Geheimnis:

Das ist der Kernwert Ihrer Lebensaufgabe. Formulieren Sie aus den Bausteinen Mission, Talenten und Kernwert Ihren persönlichen Lebenswunsch und Berufswunsch. Das geht nicht von heute auf morgen. Lassen Sie die bisher geschriebenen Listen ein paar Tage auf sich wirken. Beispiel: "Ich bin dankbar für mein Leben - Kennwert -. Deswegen möchte ich andere zu Dankbarkeit und Lebensfreude ermuntern - Mission -. Weil ich gut strukturieren, reden, schreiben und andere motivieren kann - Talente -, will ich Vorträge halten, Seminare durchführen und audiovisuelle Medien gestalten".

Der nächste Schritt

Schreiben Sie diesen Satz auf eine Karte und tragen Sie ihn so mit sich, dass er Ihnen immer wieder unter die Augen kommt. Prüfen Sie, ob Sie nach 2 Wochen noch zu ihm stehen und Ihre Augen beim Lesen glitzern. Wenn ja, teilen Sie ihn andere Menschen mit. Das setzt konstruktive Kräfte frei und fördert Ihre Entwicklung. Fast von selbst werden Sie bald Ihr berufliches Umfeld so verändern, dass Sie Ihren Traum in die Wirklichkeit umsetzen.

Selbstständig machen - Der sanfte Weg zum eigenen Geschäft

Selbstständig machen oder nicht? - Probieren Sie es aus!

Einfacher und glücklicher leben - für viele Menschen ist damit der Traum verbunden, nicht mehr angestellt zu sein. Nicht mehr Tag für Tag unter dem Zeitdiktat der anderen zu stehen, nicht mehr durch unfähige Vorgesetzte demotiviert zu werden, die Höhe des eigenen Einkommens selbst zu bestimmen. Für viele bleibt es beim Träumen, denn sie trauen sich nicht zu sich selbstständig zu machen und auf den eigenen Beinen zu stehen. Dabei wäre es wirklich ganz einfach.

Laufen Sie sich warm

Der Sprung in die Selbstständigkeit ist nicht nötig. Schaffen Sie sich neben Ihrem nichtselbstständigen Beruf ein 2. Standbein. Testen Sie sich und den Markt.

Betreiben Sie ein Hobby – halbprofessionell

Was tun Sie wirklich gerne? Wofür schlägt Ihr Herz? Das ist der beste Punkt, um anzufangen! Denken Sie nicht primär an Geld und wo Sie es am leichtesten verdienen könnten. Sonst landen Sie bald wieder in einer Tretmühle und arbeiten wegen des Einkommens - und nicht wegen Ihrer persönlichen Erfüllung.

Suchen Sie sich einen Berater

Das muss kein teurer Unternehmensberater sein - am Anfang genügt ein Steuerberater. Der wird Sie einführen in die Geheimnisse der Einkommensteuererklärung und der Mehrwertsteuer, die beiden wichtigsten ersten Lernfächer, wenn Sie sich selbstständig machen wollen. Bald werden Sie sehen, dass das einfacher ist als befürchtet.

Stecken Sie sich höhere Ziele

Der Motivationstrainer Jürgen Höller betont: Es gibt keine zu hohen Ziele, nur zu kurzen Fristen. Die meisten Menschen überschätzen, was Sie in 2 Monaten schaffen können - aber Sie unterschätzen, was in 2 Jahren möglich ist. Werden Sie nicht einer von vielen, sondern auf Ihrem klar begrenzten Gebiet die Nummer 1!

Verkaufen Sie keine Produkte

Sondern verkaufen Sie Lösungen. Bieten Sie einen Nutzen. Ein guter Autohändler handelt nicht mehr mit Autos, sondern mit Lebensgefühl. Ein PC-Laden verkauft nicht Computer, sondern Arbeitserleichterung. Formulieren Sie die Absicht Ihres Geschäfts in der Form: "Ich möchte, dass meine Kunden...".

Stehen Sie zu Ihrem Namen

Der beste Namen für Ihr Geschäft ist nicht ein Fantasiewort (Mega TurboSysTec), sondern Ihr eigener Namen (Norbert Dellwig, Psychologischer Berater). Wo immer Sie auftauchen, wann immer Ihr Name genannt wird, ist das Werbung für Ihr Unternehmen - auch wenn es nur ein 1-Mann-Betrieb ist -. Außerdem: Nichts ist für Kunden Vertrauen erweckender als ein Mensch aus Fleisch und Blut.

Reden Sie nie schlecht über Konkurrenten

Überzeugen Sie durch Ihre eigene Leistung. Lernen Sie von den Stärken der Mitbewerber und vermeiden Sie deren Fehler. Lassen Sie sich nicht davon entmutigen, dass Sie nicht der einzige Anbieter sind. Es sind genug Kunden für alle da!

Verlangen Sie höhere Preise

Lassen Sie sich nie auf Dumpingangebote oder Einstiegspreise ein. Lieber klein, aber fein. Bieten Sie gegenüber der Konkurrenz einen Mehrwert und machen Sie das deutlich. Siedeln Sie sich im lukrativen oberen Segment des Marktes an. Wenn die Qualität überragend ist, tritt das Preisargument zurück.

Glauben Sie an sich

Sie sind immer nur so gut, wie Sie sich selbst gut finden. Reden Sie gut von sich, ohne übertrieben anzugeben. Formulieren Sie selbst Ihren eigenen Werbeprospekt. Trauen Sie sich, sich mit Superlativen zu schmücken.

Halten Sie durch

Lassen Sie sich durch Misserfolge nicht entmutigen. Im Gegenteil: Alle erfolgreichen Menschen haben erst durch Niederlagen ihre eigentlichen Stärken entdeckt und entwickelt. Walt Disney wurde von über 300 Banken abgewiesen, bis ihm endlich die 303. Bank sein geplantes Disneyland finanzierte. Winston Churchill fasste in der letzten Rede vor seinem Tod sein Leben so zusammen: "Gib nie nie nie nie nie auf!"

Leben Sie sparsam

Steigern Sie Ihr Einkommen auch durch Ihr eigenes Geld, indem Sie es klug anlegen. Eine protzige Büroeinrichtung ist totes Kapital. aus 50.000 Euro, vor 20 Jahren in Aktienfonds angelegt, ist dagegen heute weit über 1 Million Euro geworden.

Ziel Nummer 1: die Liebe

Wenn Sie durch das Selbstständig machen und Ihre neue Arbeit die Zuneigung Ihres Lebenspartners / Lebenspartnerin verlieren- hören Sie mit der Arbeit auf. Wenn Sie die Liebe zu ihrem neuen Beruf verlieren - hören Sie auch auf.

"Love it or leave it" sagen die Amerikaner: Wenn Sie es nicht mehr lieben, lassen Sie's!

Die Tagtraum-Technik

In den nächtlichen Träumen verständigt sich unser Unterbewusstsein mit dem Bewusstsein und verarbeitet die Erlebnisse des Tages. Warum sollte die Kommunikation nicht auch umgekehrt funktionieren: Kann man durch gesteuertes Träumen das Unterbewusstsein in gewünschte Bahnen lenken, um das bewusste Handeln zuverlässig zu steuern? Der Zahnmediziner und Heilpraktiker Dr. Rudolf Riedl sagt: Ja, das geht. Mit einem Team von Therapeuten und Medizinerinnen hat er eine Methode entwickelt, die jeder erlernen kann.

Wozu die Tagtraum-Technik gut ist

- Tagträume schenken Kraft und Motivation zum Verwirklichen von Zielen. Während des Träumens können Sie testen, ob Ihnen eine neue Situation gefällt, und aus der Vorstellung Energie für die Realisierung beziehen.
- Tagträume sind ein hervorragendes Mittel zur strategischen Lebensplanung. Sie gehen über reines Nachdenken weit hinaus, weil sie alle Sinne erfassen und sogar verborgene Wünsche Ihres Unterbewusstseins ans Licht bringen.
- Tagträume können Ängste abbauen. Sie helfen Ihnen, eingefahrene Routinen zu ändern und Ihre soziale Kompetenz zu steigern.
- Tagträume wirken reinigend auf Ihre Seele. Unangenehme Erlebnisse oder geheime Begierden, die auf Ihrer Seele lasten, können Sie Ihren persönlichen Traumgestalten beichten und sie so loslassen.
- Tagträume machen gesünder. Personen in einer Versuchsgruppe, die täglich 30 Minuten tagträumen, hatten nach 3 Monaten ein deutlich gesteigertes Selbstwertgefühl und waren widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten.
- Tagträumen ist keine Flucht aus der Wirklichkeit. Bei allen Menschen, mit denen Rudolf Riedls die Tagtraum-Technik angewendet hat, hat das Tagträumen zur Steigerung des Realitätssinns und der Willenskraft geführt.

Suchen Sie sich Ihren Tagtraumort

Der Ort, an dem Sie Tagträumen, spielt eine wichtige Rolle. Richten Sie sich Ihren persönlichen Tagtraumplatz ein: ein bestimmtes Sofa, eine bestimmte Ecke des Zimmers, eine Bank im Freien. Symbolische Gegenstände - ein Kreuz, ein Gemälde, eine Pflanze - und Ihnen angenehme Farben helfen, diesen Ort mit Kraft auszustatten. Leise Hintergrundmusik oder Naturklang-CDs - Meeresrauschen, Vogelstimmen - und Düfte wirken zusätzlich verstärkend.

Ihr persönlicher fester Tagtraumort ist aber nicht der einzige Platz, an dem Sie tagträumen können. In Frage kommen zusätzlich: die Rückbank Ihres Autos, die einsame Wurzel am See, eine ruhige Ecke auf dem Dachboden, die geheimnisvolle Lichtung im Wald.

Blenden Sie Störungen aus

Schalten Sie den Anrufbeantworter ein. Sagen Sie, dass Sie nicht gestört werden wollen. Wenn sich akustische Umweltreize nicht abstellen lassen, hilft die aktive Ausblendtechnik: Wollen Sie in einem Zimmer mit Straßenverkehrslärm die Tagtraum-Technik anwenden, stellen Sie sich vor, Sie säßen in einem Straßencafé in Rom. Alles ist wunderschön: der Sonnenschein, der Espresso, die vorbeiflanierenden Menschen. Die Straßengeräusche gehören zu diesem positiven Bild dazu, so dass Sie sich nach kurzer Zeit nicht mehr innerlich dagegen wehren müssen, sondern sie als selbstverständlichen Bestandteil hinnehmen.

Beginnen Sie die Tagtraum-Technik mit einem Ritual

Grenzen Sie den Beginn Ihres Tagtraums vom Alltag ab, indem Sie ein wiederkehrendes Ritual dafür entwickeln. Riedl nennt das Auszeitritual, weil es den Übergang in eine andere, zeitlose Ebene Ihres Bewusstseins markiert. Es besteht aus 3 Phasen:

- Das körperliche Ritual:

Wählen Sie irgendeine Geste: Falten Sie die Hände, reiben Sie sich die Stirn, schlagen Sie eine Klangschale an. Entwickeln Sie Ihr eigenes Ritual, das für Sie mit positiven Gefühlen verbunden ist. Nehmen Sie dabei eine gleich bleibende, entspannende Körperhaltung ein.

- Das geistige Ritual:

Leeren Sie Ihren Geist von störenden Gedanken, indem Sie ihn vollständig mit einer angenehmen Tagtraumphantasie anfüllen. Stellen Sie sich vor, Sie liegen am Strand, Sie sitzen an einem stillen Gebirgssee, Sie schweben im Weltall - oder was immer für Sie mit einer wohligen Empfindung verbunden ist. Lassen Sie dann Ihre normalen Gedanken laufen. Stellen Sie sich zu ihnen wie ein stiller Beobachter. Sehen Sie zu, wie sich der Sturm in Ihrem Kopf langsam legt und Ihr Geist vollkommen leer wird von eigenen Gedanken. Mit etwas Übung wird es bei Ihnen immer schneller gehen, innerlich leer zu werden. Stellen Sie sich einen bestimmten Buchstaben vor, irgendein Symbol oder einfach nur den Begriff "leer".

- Die Drehübung:

Wenn Sie die Gedankenleere hergestellt haben, stellen Sie sich vor, Sie drehen sich in Ihrem Körper, in alle Richtungen und so lange, bis alle räumlichen Zuordnungen verschwinden. Nun sind Sie bereit für den eigentlichen Tagtraum. Unterscheiden Sie zwischen Zweck und Ziel.

Einer der möglichen Zwecke des Tagträumers - s. oben "Wozu die Tagtraum-Technik gut ist" - wird für Sie vorrangig sein, z.B. Rauchen abgewöhnen. Das Ziel des Tagtraums ist eine auf dem Zweck beruhende, positiv formulierte Aktion, z.B.: In einem Lokal anderen Menschen beim Rauchen zusehen und mich dabei sehr wohl fühlen.

Begeben Sie sich in Ihre Tagtraumsituation

Nehmen Sie den Ort, an dem Sie sich in Ihrer Phantasie befinden - Strand, Gebirgssee, Weltall ... -, mit allen Sinnen wahr: das Licht, die Temperatur, die Geräusche, den Duft, das Gefühl auf Ihrer Haut. Das wird Ihnen sehr bald gelingen. Etwas schwieriger ist es, in der gewählten Landschaft selbst zu agieren - z.B. sich in dem Lokal mit den Rauchern wohl zu fühlen -. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn es nicht beim ersten Mal gelingt. es ist etwas Übung erforderlich, während des Tagträumens Gedanken festzuhalten.

Beginnen Sie Ihre Tagtraumhandlung

Orientieren Sie sich bei dem Geschehen, das Sie in Ihrem Tagtraum erleben wollen, an klassischen Mustern. Nehmen Sie Anleihen bei Filmen oder Erzählungen. Bleiben Sie die ganze Handlung lang bei Ihrem Thema, seien Sie aber auch offen für unerwartete Begegnungen und Gefühle während Ihres Tagtraums.

Beenden Sie Ihren Tagtraum mit einem Ritual

Hiermit schlagen Sie die Brücke von der Traumwelt zur Wirklichkeit. Der Abschluss Ihres Tagtraums soll weder aus einem sanften Abgleiten in den Schlaf noch aus einer abrupten Rückkehr in den Alltag bestehen.

Um die Ergebnisse des Tagtraums in der realen Welt nutzen zu können, lassen Sie in Ihrem Tagtraum einen Gegenstand vorkommen, den es auch in Ihrem Alltag gibt, z.B. einen Ring oder ein Kleidungsstück. Wenn Sie dieses Stück im richtigen Leben tragen, wird es Sie an die Kraft Ihres Traums erinnern und Ihnen Kraft geben.

Erschaffen Sie sich Helfer

Eine der wirksamsten Tagtraum-Techniken besteht darin, dass Sie sich eine sanfte, sympatische Person vorstellen, die Sie berührt, mit Ihnen spricht und Sie heilt. Der innere Arzt kann nachweislich Krankheiten bekämpfen. Er kann Ihnen sagen, was Sie tun oder lassen, was Sie essen oder welche Medikamente Sie einnehmen sollen. Das heilsame Wesen kann auch ein Tier sein, eine Pflanze oder etwas ganz anderes, z.B. die Sonne.

In Krisenzeiten gehen Sie in Ihrem Tagtraum zu einem Tröster, in seelischen Notlagen zu einem Beichtvater oder einer Beichtmutter. Hier ist die Grenze zum Gebet fließend. Umgekehrt lässt sich sagen: Ein intensives Gebet ähnelt einem Tagtraum.

Entwerfen Sie sich in erotischen Tagträumen keinen neuen Partner, sondern verwandeln Sie Ihren realen Partner - wenn Sie einen haben - nach Ihren Idealvorstellungen. So führt der Traum Sie in der Wirklichkeit zusammen und ist kein phantasiertes Fremdgehen. Probieren Sie auch einmal einen erotischen Tagtraum, in dem Sie sich vorstellen, Sie wären Ihr Partner.

So vermeiden Sie Probleme beim Tagträumen

- Teilen Sie unübersichtliche Handlungen in mehrere Träume auf. Ein Traum, ein Thema
- Erlauben Sie sich, dass in manchen Traumsitzungen gar nichts passiert, sondern Sie sich einfach nur entspannen
- Gönnen Sie sich ungeplante freie Traumphasen
- Zwingen Sie sich nicht, etwas zu sehen. Die meisten Menschen spüren und erleben Traumgeschichten, ohne dabei etwas vor Augen zu haben
- Behalten Sie den Spaß daran. Hören Sie auf, wenn das Tagträumen zum Stress ausartet
- Suchen Sie sich einen Menschen, mit dem Sie über Ihre Träume sprechen können - möglichst nicht den Ehepartner, sondern einen Freund / eine Freundin. Behalten Sie ansonsten Ihre Träume für sich

Die Flirtschule

Bringen Sie ein wenig Schwung in Ihre Ehe

Viele Männer und Frauen glauben, eheliche Treue am besten dadurch zu bewahren, dass sie Blicken oder Komplimenten von anderen Geschlecht weiträumig ausweichen.

Beziehungstipps von Eheberatern und Eheberatern lauten dagegen: Gucken Sie ruhig einmal über den Zaun. Bewundern und Bewundertwerden ist gut für Sie selbst - und damit auch für Ihre Beziehung.

Auf sich selbst achten:

Der Flirt ist eine Schule der Selbstachtung. Pflegen Sie Ihr Äußeres - gepflegte Zähne, gepflegte Haare, gepflegte Kleidung. Ziehen Sie sich so an, dass Sie sich nicht nur selbst wohl fühlen, sondern dass auch andere Ihre Gesellschaft suchen. Sprechen Sie mit anderen darüber, wie Sie wirken.

Coco Chanel meinte: "Sie sollten einen Menschen haben, der Sie darauf hinweisen darf, falls Sie nicht gut riechen".

Ausschau halten:

Der Flirt ist eine Schule des Sehens. Gehen Sie mit offenen Augen durch die Welt. Erfreuen Sie sich als Mann ruhig einmal an der Schönheit, dem Lächeln oder der modischen Aufmachung einer fremden Frau. Blicken Sie als Frau nicht zur Seite oder auf den Boden, sondern lächeln Sie einem fremden Mann auch einmal offen entgegen.

Mund aufmachen:

Der Flirt ist eine Schule des Redens. Trauen Sie sich, andere Menschen anzusprechen. Es ist oft nur ein ganz kleiner Schritt nötig, um die allgemeine Mauer der Anonymität zu überspringen.

Beispielsatz in einem Café: "Ihr Kuchen sieht lecker aus. Steht der auf der Karte?"

Oder im Supermarkt: "Ihrer Katze muss es ja gut gehen, bei so viel Katzenfutter".

Und schon sind Sie im Gespräch.

Augenkontakt suchen:

Der Flirt ist eine Schule des Blicks. Sehen Sie dem oder der anderen länger als 5 Sekunden in die Augen. Versuchen Sie, die Augenfarbe herauszufinden. Falls es in Ihnen ein bisschen knistert - lassen Sie es knistern.

Gemeinsamkeiten erkunden:

Der Flirt ist eine Schule des Mitgefühls. Nach dem Blick in die Augen sollten Sie ein wenig Wir-Gefühl ins Spiel bringen.

Zum Beispiel auf dem Flughafen: "Wenn wir hier schon warten müssen, lassen Sie uns doch zusammen einen Kaffee trinken".

Komplimente machen:

Der Flirt ist eine Schule der Freundlichkeit. Sagen Sie etwas Lobendes über Ihr Gegenüber. Hier sind Ihr Geist und Ihr Humor gefordert. Denn es kommt darauf an, die Persönlichkeit des anderen zu erfassen.

Also nicht: "Sie haben wunderbaren Schmuck an", sondern: "Sie haben einen wunderbaren Geschmack, das sehe ich an Ihrem Schmuck".

Zuhören:

Der Flirt ist eine Schule des Hörens. Der häufigste Fehler beim Flirt: Sie hören gar nicht mehr auf zu reden. Wenn die erste Hürde genommen ist, sind Sie gar nicht mehr zu bremsen. Schalten Sie deshalb so schnell wie möglich um auf Fragen und Zuhören.

Ausklingen lassen:

Der Flirt ist eine Schule des Aufhörens. Das Ziel eines Flirts ist der kleine Glücksmoment des Flirts selbst. Es ist ein Spiel. Machen Sie nicht mehr daraus. Überfrachten Sie die kleine Begegnung nicht. Gehen Sie nach dem Turteln Ihren Weg. Wenn der oder die Angeflirtete ausdrücklich Ihre Telefonnummer oder Ihre E-Mail-Adresse verlangt. Sie die aber nicht hergeben wollen, reagieren Sie diplomatisch: "Vielleicht treffen wir uns hier ja wieder einmal".

Der Sinn des Flirtens:

Der Flirt ist laut Lexikon - ein harmloses, kokettes Spiel mit der Liebe -. Er schult Ihr Vertrauen und stärkt Ihr - inneres Kind - eine kleine Schule der Unbefangenheit.

Die kurze Begegnung mit dem anderen Geschlecht dient dazu, bei beiden Teilnehmern die erotischen Batterien aufzuladen. Jeder soll das Gefühl haben: Ja, ich bin begehrenswert. Wenn nach dem Flirt bei beiden das Selbstwertgefühl ein wenig gestiegen ist, hat der Flirt sein Ziel erreicht.

Fazit des Beziehungstipps: Sie werden mit neuem Selbstbewusstsein zu Ihrem Partner nach Hause kommen.

Mit den eigenen Schwächen umgehen:

Flirten gelingt nur, wenn Sie zu sich selbst stehen und sich selbst akzeptieren. Dazu gehört es, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen und sich realistisch einzuschätzen.

Schlechte Zeiten für einen Flirt:

Flirten Sie auf keinen Fall, wenn Ihr Partner mit dabei ist. Flirten Sie nicht, wenn Sie in Eile sind. Und flirten Sie nicht, wenn Sie mit Ihrem Partner/Partnerin gerade in einer Krise sind.

Dann ist die Gefahr zu groß, der Versuchung zu erliegen.

Entdecken Sie Ihren Enthusiasmus

"Früher, da gab es noch Idealismus. - Heute ist alles so kommerziell. - Nichts ist mehr erlaubt. Und die Welt ist viel gefährlicher geworden". Stimmt das alles wirklich? Oder sind das alles Projektionen von Menschen in der Lebenskrise, die ihre eigene Erstarrung draußen in der Welt zu sehen meinen?

Wissenschaftliche Untersuchungen kommen immer wieder zu dem Resultat: Die Stimmung ist schlechter als die Lage. Der beobachtete Mangel an Dynamik ist wohl in vielen Fällen eine Selbstbeschreibung des Beobachters.

Die alte Leidenschaft von früher, wo ist sie geblieben?

Viele suchen danach wie nach einem auf einer Seeräuberinsel vergrabenen Schatz. Dabei liegt die Lösung nicht unter der Erde, sie ist nicht durch Schaufeln im Sand der eigenen Seele zu finden. Sehen Sie stattdessen hinaus auf den Ozean.

Die Leidenschaft, nach der Sie suchen, ist kein glimmendes Feuer in Ihnen drin, sondern sie ist eine Naturgewalt, wild, gefährlich und ergiebig, beeinflusst von weit größeren Kräften als Ihrer eigenen Begeisterung. Ihren Enthusiasmus zu entdecken bedeutet für Ihre Persönlichkeitsentwicklung: Das komfortable, vermeintlich sichere Land zu verlassen und sich den Fluten des Meeres anzuvertrauen. Die Insel, von der sich so wenige abzustoßen wagen, hat einen Namen.

Die Insel Ja-Aber:

Sie ist Ihnen ganz sicher bekannt. Es gibt Menschen mit einem Traumberuf. "Ja, aber es wollen so viele Modefotograf werden". Oder sie träumen davon, sich selbstständig zu machen. "Ja, aber das ist doch unbezahlbar für mich". Oder sie lieben einen Menschen. "Ja, aber wenn ich sie frage, wird sie mich abweisen".

Wer die Problematik der Insel Ja-Aber erkannt hat, versucht meist, sich selbst - vielleicht mit Hilfe anderer - vom Gegenteil zu überzeugen: Einige Modefotografen haben es ja doch geschafft. Vielleicht lässt sich das Geld doch zusammenkratzen. Vielleicht erhört sie ja doch mein Flehen. Aber merken Sie - um im Bild der Insel Ja-Aber zu bleiben -, wie alle diese Argumente Sie auf der Insel halten? Sie haben alle keine Kraft. Sie werden Ihnen nicht helfen, Ihrem Traum zu folgen. Sie enthalten keinen Enthusiasmus.

Der Sprung in die Freiheit:

Versuchen Sie einen anderen Weg: Wenn Sie das nächste Mal einen Ja-Aber-Satz in sich hören, behalten Sie einfach das "JA" und werfen das "Aber" weg. Sammeln Sie keine Argumente, sondern springen Sie! Ja, es wollen so viele Modefotograf werden. Ich auch! Ja, der eigene Laden ist finanzieller Wahnsinn. Aber ich tue es! Es ist vollkommen idiotisch für mich, mit dieser Frau zusammen sein zu wollen. Aber ich frage sie!

Die 3 Bremsen:

Falls Sie immer noch Hemmungen haben, sich dem endlosen Meer des Enthusiasmus anzuvertrauen, liegt das an den vielfältigen Fesseln, die Sie auf der Ja-Aber-Insel halten. Sie lassen sich in 3 Kategorien aufteilen. Alle 3 sind sehr ernst zu nehmen.

1. Müde:

Übung: Antworten Sie spontan. Wie alt ist Ihr Geist? Wie alt sind Sie, nicht von Ihrem Körper oder von Ihrem Pass her, sondern in Ihrem Kopf? Wenn die Zahl, die Sie nennen, so hoch ist wie Ihr biologisches Alter - sogar höher -, dann sind Sie zu erschöpft, um sich ins Meer der Begeisterung zu stürzen. Dann brauchen Sie zunächst Ruhe, buchstäblich. Geben Sie Verpflichtungen ab, gehen Sie auf Kur, gönnen Sie Ihrem Körper Entspannung, treiben Sie mehr und weniger anstrengenden Sport, hören Sie mehr Musik. Nur so und mit viel Geduld lässt sich die Fessel der inneren Müdigkeit lösen.

2. Verboten:

Menschen, die auf der Ja-Aber-Insel festsitzen, haben häufig irgendwann in ihrem Leben die Erfahrung gemacht: Leidenschaft ist schlecht. Oder ihre Eltern, ihre Religion, ihr Ehepartner haben ihnen das verboten. Scham ist eine der stärksten Fesseln überhaupt. selbst hartgesottene Verbrecher geraten in Panik, wenn sie vor anderen bloßgestellt werden.

Übung: Führen Sie die folgenden Sätze weiter - ohne Nachdenken!: "Wenn es mir völlig egal wäre, was die anderen denken, würde ich ..." - "Wenn ich total sicher wäre, dass meine Eltern - mein Ehepartner - es niemals erfahren, würde ich ..." - "In einem Land, in dem alles erlaubt wäre, würde ich ..."

Das Tragikomische am Verlassen der Ja-Aber-Insel: Viele Menschen wissen nicht, dass es um sie herum Gebiete gibt, in denen sie vollkommen gefahrlos schwimmen können. Keine Haie, keine Stürme. Oft wird sogar ein hervorragendes Boot gestellt. Rufen Sie sich Ihre fortgeführten Sätze von der letzten Übung ins Gedächtnis zurück: Wenn Sie nicht gegen geltendes Recht verstoßen, tun Sie's! - Aber erzählen Sie den Menschen nichts davon, die Sie dafür verurteilen würden.

3. Ängstlich:

Wenn Sie - wie fast alle - vor Ihrem Sprung in den Ozean der grandiosen Begeisterung Angst haben, dann können Sie an Land warten, bis Sie tapfer genug geworden sind. Aber Sie werden Ihr Leben lang warten müssen. Mut lässt sich nur durch mutiges Handeln erlernen. Die Angstüberwindungsformel lautet: Seien Sie gut zu Ihrem furchtsamen Herzen, aber werfen Sie den furchtsamen Menschen endlich in die Fluten. "Weiches Herz, harter Hintern" so nenne ich diese Methode, die sich bei meinen Klienten tausendfach bewährt hat. Verbünden Sie sich mit Ihrer Angst, denn sie ist ein äußerst kluger Ratgeber. Sie sagt Ihnen: Wovor du dich fürchtest, ist groß, wirklich und wichtig. Es lohnt sich, davor Angst zu haben, weil es etwas sehr sehr Lohnendes ist.

Über sich hinaus wachsen:

Viele Menschen, die etwas Übergroßes gewagt haben, berichten dabei von einer Kraft, die größer war als sie selbst, weit größer. In der klassischen Seefahrt gab es einen markigen Spruch. Wenn der Kapitän einen Windjammer in rauen Wetter lenkte, rief er seinen Männern zu: "Zu segeln ist notwendig, zu leben nicht". Wer am Ufer der Ja-Aber-Inseln sitzt, kann über einen solchen Satz nur den Kopf schütteln. Wer sich aber von der Komfortzone ins Abenteuer des enthusiastischen Leben gestürzt hat, für den enthält er gewaltige Energie für die vor ihm liegende Reise.

Der Weg des Samurai

Ein Leitfaden für erfolgreiches Krisenmanagement und Konfliktmanagement

Hagakure - auf Deutsch: "verborgene Blätter" - enthält den Ehrenkodex der japanischen Samurai-Ritter. Tsunetomo Yamamoto beschreibt darin, wie sich mit Kraft, Entschlossenheit und innerem Frieden der täglichen Lebenskampf gewinnen lässt. Das im Jahr 1716 veröffentlichte Buch liest sich wie eine aktuelle Anleitung mit Lebensweisheiten zu Lebensbewältigung und Krisenmanagement.

Haben Sie Mut zum Risiko:

Der Weg des Kriegers weiß um den Tod. Neue Wege können Sie nur gehen, wenn Sie die Bereitschaft haben zu scheitern. Das Alte können Sie nur hinter sich lassen, wenn Sie die volle Verantwortung für Ihre Taten übernehmen. Haben Sie keine Angst vor Fehlern, und sagen Sie das auch. Korrigieren Sie Fehler sofort, um Nachfolgefehler zu vermeiden.

Achten Sie auf die Details:

Ob der eigene Weg richtig oder falsch ist, entscheidet sich in den kleinen Dingen. Das Leben besteht aus einer Aneinanderreihung von Kleinigkeiten. Scheinbar unbedeutende Zufälle lösen oft große Wirkungen aus. Ein falsches Wort kann eine Lawine von schlechten Reaktionen auslösen. Sprechen Sie daher wenig und hören Sie viel zu. Wählen Sie Ihre Worte mit Bedacht und wagen Sie, auch Kleinigkeiten große Aufmerksamkeit zu schenken.

Lieben Sie die Gegenwart:

Es gibt nichts außer dem momentanen Gedanken. Handeln heißt: mit dem Wissen der Vergangenheit jetzt in der Gegenwart die Zukunft in die Tat umsetzen. Tag für Tag, Stunde für Stunde. Seien Sie sich der Bedeutung Ihrer Zeit bewusst. Vergeuden Sie keine Minute Ihres wertvollen Lebens, aber bleiben Sie dabei ruhig und gelassen.

Nutzen Sie den Augenblick:

Handle schnell, denn du bist sterblich. Der Erfolgsweg des Samurai liegt in der Unmittelbarkeit. Die besten Chancen sind nicht immer da. Es ist gut, den richtigen Zeitpunkt zum Handeln wahrzunehmen und die Tat zielsicher auszuführen. Zögern gegen besseres Wissen ist auch eine Tat - die Tat eines Feiglings. Die Tatkraft ist nicht zu verwechseln mit überstürztem Handeln, dem Zeichen von Angst.

Siegen Sie vor dem Kampf:

Allein wichtig ist, wie die Dinge enden. Bereiten Sie sich mental auf die Erledigung einer Sache vor. Fragen Sie sich aber auch: Was könnte jetzt schlimmstenfalls passieren? Entwickeln Sie aus dieser Sicht heraus Arbeitsstrategien, ohne sich aber den schlimmsten Fall zu deutlich vorzustellen. Halten Sie Ihren Geist stark und nähren Sie ihn mit guten Bildern des Gelingens.

Schaffen Sie ein Bestmodell von sich:

Suche dir deine eigenen Vorbilder. Seien Sie keine Kopie, sondern ein Original. Schaffen Sie sich ein eigenes Vorbild. Freuen Sie sich über Ihre Stärken, versinken Sie nicht im Ärger über Ihre Schwächen. Erlauben Sie sich Fehler als Teil Ihres Wachstumsprozesses und Lernprozesses. Machen Sie sich Ihre Grenzen bewusst und respektieren Sie sie. Trauen Sie sich, ungewöhnlich und farbig zu sein statt gewöhnlich und grau.

Bohren Sie in die Tiefe:

Verstehst du 1 Sache, wirst du auch 8 Sachen verstehen. Es geht weniger um die Länge und Breite von Wissen als um dessen Qualität. Widmen Sie sich einem Wissensgebiet oder einer Aufgabe mit völliger Hingabe, ohne sich von Nebensachen ablenken zu lassen. Erledigen Sie eine Sache niemals halbherzig - und sei sie noch so gering.

Achten Sie auf Ihre Wirkung:

Ein Samurai wird bewundert, weil er gute Manieren hat. Kommunizieren Sie ruhig und gelassen, auch in E-Mails, SMS oder am Telefon. Lassen Sie sich auch unter Druck nicht zu unbedachten Äußerungen hinreißen. Der letzte Eindruck bleibt bestehen. Geben Sie auch alltäglichen Äußerungen die Kraft des Außergewöhnlichen. Reden Sie nicht über andere.

Wie Sie sich auf dem heutigen Arbeitsmarkt gut positionieren

Der sichere Arbeitsplatz - das war gestern. Unternehmensfusionen und Firmenpleiten, Stellenabbau und Arbeitsplatzverlagerungen ins nahe oder ferne Ausland zwingen viele Arbeitnehmer, auch jenseits der 40 oder 50, sich nach einem neuen Arbeitsplatz umzusehen. Ich habe von einem Headhunter Tipps für Sie und ihr optimales Selbstmanagement geben lassen.

Sehen Sie die Trends:

Um die Sicherheit Ihrer Stelle einzuschätzen, sollten Sie wachsam registrieren, was sich in Ihrem Unternehmen tut - etwas dass auf der Betriebsversammlung von unvermeidlichen Kosteneinsparungen die Rede ist -. Verfolgen Sie auch, wie sich andere Unternehmen Ihrer Branche entwickeln: Wohin werden Firmen verkauft? Wo geht die Produktion ins Ausland?

Mein Tipp:

Warten Sie nicht, bis Ihr Branchenblatt im Büro den Weg auf Ihren Schreibtisch findet. Abonnieren Sie es privat, und studieren Sie es gründlich.

So kommen Sie weiter:

Wenn Sie Ihr Entwicklungspotenzial ausschöpfen möchten, ist ein Jobwechsel von Vorteil. Und: Je länger Sie auf einer Stelle bleiben, desto schwieriger wird auch ein möglicherweise eines Tages von außen erzwungener Wechsel. Wenn Sie nicht höhersteigen wollen, ist ein sidestep angesagt - Wechsel in die gleiche Position anderswo -. Stellen Sie Branchenfremdheit nicht als Manko dar - "Ich kenne die Süßwarenbranche noch nicht, aber..." -, sondern als Bereicherung - "In unserer Branche sind wir bereits auf die 360 Grad-Beurteilung umgestiegen".

Mein Tipp:

Bei einem größeren Unternehmen ist ein Stellenwechsel innerhalb der Firma eine gute Alternative zum Wechsel des Arbeitgebers. Je mehr Kontakte in verschiedenen Bereichen Sie so knüpfen, desto größer ist Ihre Chance, bei Stellenstreichungen anderswo im Unternehmen unterzukommen.

Machen Sie sich selbst wertvoll:

Auch wenn Sie Ihre derzeitige Stelle voll und ganz ausfüllen: Ruhen Sie sich nicht darauf aus, sondern qualifizieren Sie sich weiter - neueste Computerkenntnisse, Fortbildungen, Sprachdiplome nicht nur in Englisch, sondern z.B. auch in Spanisch -. Damit werden Sie für Ihren derzeitigen Arbeitgeber flexibler einsetzbar und halten sich andere Optionen offen.

Die Sache mit der Loyalität:

Viele Unternehmen erwarten von ihren Arbeitnehmern einen hohen Grad an Identifikation. Sehen Sie sich selber jedoch nicht ausschließlich als Teil einer Betriebsfamilie, sondern ebenso als Individuum mit eigenen Interessen. Sonst werden Sie womöglich eines Tages bitter enttäuscht sein, wenn Ihre Loyalität seitens der Firma nicht erwidert wird. Fragen Sie sich: Bin ich mit dem zufrieden, was ich tue? Bin ich mit dem zufrieden, was ich lerne?

Auf der Suche:

Erste Anlaufstelle sind die Stellenanzeigen in der Branchenzeitschrift bzw. auf der Website der Zeitschrift, danach die Ihrer Branche entsprechende Tagesorder Wochenzeitung. Sie möchten erst einmal Ihren Marktwert herausfinden? Bei stepstone.de, monster.de und instead.de können Sie Ihr eigenes Profil in anonymisierter Form hinterlegen.

Interessante berufliche Kontakte lassen sich über xing.com anbahnen. Aber Vorsicht: Auch Ihr Arbeitgeber schaut sich vermutlich auf diese Seite um!

Stehen Sie zu Ihrem Alter:

Fakt ist: Stellenbewerber über 45 werden bei Bewerbungsverfahren häufig als zu teuer aussortiert. Fakt ist aber auch: Sie haben aufgrund ihres Alters oft eine Menge zu bieten.

Mein Tipp:

Sprechen Sie bereits im Bewerbungsanschreiben Ihr Alter selbstbewusst an: "In meiner über 20-jährigen Berufslaufbahn habe ich umfassende Kenntnisse in folgenden Bereichen erworben". Stellen Sie neben Ihren harten Qualifikationen auch Ihre soft skills heraus: Ihre Berufserfahrungen und Lebenserfahrungen, die Sie eigenständig, belastbar, führungskompetent, flexibel ... gemacht haben. Verkaufen Sie in einem Vorstellungsgespräch unbedingt Ihre umfassenden Branchenkenntnisse, die jüngere Mitbewerber oft nicht in dieser Tiefe besitzen.

Der beste Job für Sie:

Machen Sie Ihre Arbeitsplatzentscheidung von Ihrer Lebenssituation abhängig. Sie haben ein Haus abzubezahlen? Dann kann ein geringeres Festgehalt sinnvoller sein als ein Gehalt mit hohem variablem Anteil. Sie gehören zur Altersgruppe 50 plus? Überprüfen Sie genau, welche finanziellen Folgen ein Wechsel hätte - Betriebsrente, Möglichkeit zur Altersteilzeit etc. - Ihr Partner / Ihre Partnerin verdient auch? Dann können Sie das Risiko einer befristeten Stelle, wie es sie heute immer öfter gibt, leichter eingehen. Fragen Sie aber nach den Gründen für die Befristung.

Achtung:

Erzählen Sie Ihrem Arbeitgeber nicht von einem besseren Angebot in der Hoffnung, auf diese Weise mehr Gehalt herausholen zu können. Denn sollten Sie bei Ihrem Arbeitgeber bleiben, werden Sie dadurch ein Kandidat fürs Abstellgleis.

Der Teeweg: Gestalten Sie Ihre Pausen nach japanischen Regeln

Die Teezeremonie im Land des Lächeln ist eine komplizierte Angelegenheit, die man von einem Teemeister erlernen sollte. Das Ziel dieses Lernens ist jedoch größtmögliche Einfachheit.

Die 1. Tasse Tee befeuchtet meine Lippen und meine Kehle

Mit den 4 Grundprinzipien des Teewegs - Chado - können Sie - auch ohne Teemeister - Ihr Kaffeestündchen oder Teestündchen zu einem Freude spendenden Erlebnis machen, das manch andere Entspannungsübungen ersetzen kann.

WA: Harmonie

Die 2. Tasse Tee durchbricht meine Einsamkeit

Die Harmonie zwischen Gast und Gastgeber und allen Dingen. Sprechen Sie über Themen, bei denen sich alle wohl fühlen. Wenn Sie alleine sind, denken Sie friedvoll und gut über andere.

Die 3. Tasse Tee gelangt zu meinen trockenen Eingeweiden

Die Harmonie wird symbolisiert durch die Harmonie der Geräte und des Geschirrs auf dem Tisch. Leisten Sie sich anstelle zusammengewürfelter Tassen den kleinen Luxus von schönen Porzellan und einer guten Thermoskanne. Räumen Sie Gegenstände zur Seite, die den Blick stören. Schmücken Sie den Tisch mit frischen Blumen.

Kei: Ehrfurcht

Die 4. Tasse Tee lässt mich ein wenig schwitzen

Ehrfurcht und Respekt zwischen den Menschen und zu allen Dingen. Die Wärme des Getränks ist ein Gleichnis für das Leben, dem es mit Ehrfurcht und Dankbarkeit zu begegnen gilt. Sorgen Sie dafür, dass in jeder Beziehung Wärme herrscht: durch ein Stövchen, durch die Verwendung einer Thermoskanne und vor allem durch aufmerksame Gastfreundschaft. Bei der japanischen Teezeremonie ist das oberste Gebot nicht die Einhaltung der vielen Regeln, sondern das Wohlergehen der Gäste.

Sei: Reinheit

Die 5. Tasse Tee reinigt mich

Reinheit und Einfachheit der Dinge, vor allem des Herzens. Die Sauberkeit des Geschirrs und des Tisches versinnbildlicht die innere Reinigung, die sich durch den ehrfurchtvollen Genuss des Getränks in Körper und Geist vollzieht.

Die Einfachheit wird in japanischen Teehäusern häufig durch einen Spruch an der Wand ausgedrückt: Eine Zusammenkunft, eine Situation. Gäste und Gastgeber sollen daran erinnert werden, dass dieser einfache Augenblick einmalig und unwiederholbar ist.

Wenn Sie gemeinsam trinken, sehen Sie den anderen bewusst in die Augen. Spüren Sie, wie die gemeinsam verbrachte Zeit Verbindungen zwischen Ihnen schafft. In Japan sagt man von Menschen, die man mag: "Mit denen habe ich Tee getrunken".

Jaku: Stille

Die 6. Tasse Tee ruft mich in das Reich der Unsterblichen

Stille und Gelassenheit des Herzens. Zur Trinkpause gehört die Stille, auch wenn Sie dabei mit anderen zusammensitzen. Genießen Sie das Schweigen und denken Sie dabei dankbar an alle, die zu diesem Ereignis beigetragen haben: Menschen, die den Tee gezüchtet, gepflückt, bearbeitet und transportiert haben; die das Haus, in dem Sie sitzen, erbaut und eingerichtet haben...

Die 7. Tasse Tee - ach, mehr kann ich nicht trinken

In meinen Händen halte ich eine Schale Tee. Seine grüne Farbe ist ein Spiegel der Natur, die uns umgibt. Ich schließe die Augen. Tief in mir finden ich die grünen Berge wieder und das klare Wasser der Quellen. Ich sitze allein, werde still und fühle, wie all dies ein Teil von mir wird.

Übrigens: Grün macht schön

Einfach Tee: Grüner Tee vor dem Essen steigert die Fähigkeit des Körpers, Kalorien zu verbrennen, um bis zu 4%. Eine amerikanische Studie zeigte, dass die Polyphenole im grünen Tee die Fettoxidation beschleunigen und die Wärmeentwicklung des Körpers steigern.

Die richtige Menge von Antioxidantien kann Ihre statistische Lebenserwartung um bis zu 6 Jahre erhöhen.

Steigern Sie Ihre Selbstmotivation mit einfachen Tricks

Warum sind einige Menschen motiviert bei der Sache und andere nicht? Weil die einen wissen, warum sie eine Leistung erbringen und die anderen nicht. Motivierte Menschen haben also ein Ziel und somit ein Motiv für ihr Tun. Ob man sich nun selbst motivieren kann oder einer Fremdmotivation unterliegt, hängt von mehreren Faktoren ab.

Wir alle haben den Wunsch etwas zu gestalten. Wir haben das Bedürfnis nach Sinn in dem was wir tun und nach Selbstentfaltung. Manchmal halten wir andere Menschen für unmotiviert oder faul. Gerade von Führungskräften hört man solche Sätze. Und dabei bräuchte der Mitarbeiter eventuell nur etwas mehr Gestaltungsspielraum und Eigenverantwortung für sein Aufgabengebiet. Zudem persönliche Anerkennung und Wertschätzung.

Lassen Sie sich gekonnt motivieren:

Motive für unser Tun, sind in unserer Persönlichkeit verankert. Wir werden geleitet von unseren Werten und unseren Fähigkeiten. Wenn wir von Fremdmotivation sprechen, dann sind das Anreize, die von außen kommen. Wir entscheiden dann, ob diese Anreize uns ansprechen, zu uns passen und lassen uns dadurch motivieren oder eben auch nicht. Oftmals kann Fremdmotivation eine Inspiration sein, um Eigenmotivation langfristig aufbringen zu können. Nehmen Sie Ihre Wünsche, Träume, Ziele und Visionen selbst in die Hand und steigern Sie durch Fremdmotivation Ihre Selbstmotivation langfristig. Lassen Sie Ihre Wünsche und Ziele

- ... Wirklichkeit werden

- ... Ihr Leben verändern

- ... Ihren konkreten Zielfahplan formen.

Selbstmotivation:

Bei der Selbstmotivation liegt der Anreiz in uns selber. Wichtig ist daher herauszufinden, was wir wirklich wollen und was unsere Ziele sind. Um auf die oben erwähnten Führungskräfte kurz zurückzukommen: Wenn Sie eine Leistungsfunktion haben, ist es Ihre Aufgabe, herauszufinden was Ihr unmotivierter und fauler Mitarbeiter will. Entsprechend seiner Werte und Fähigkeiten spricht er auf Anreize an wie z.B. einer Weiterbildung, einer Erweiterung seines Verantwortungsbereiches oder Kompetenzbereiches und oftmals reicht es einfach schon aus, wenn Sie als Führungskraft regelmäßig die Leistung Ihres Mitarbeiters anerkennen und das ihm gegenüber auch so formulieren. Aber auch für Sie ist Selbstmotivation wichtig für Ihren Erfolg. Egal ob Sie nun Führungskraft sind oder nicht.

Wie können Sie sich selbst motivieren?

- Setzen Sie sich Ziele, formulieren Sie diese schriftlich und hinterfragen Sie, ob das Ziel für Sie wirklich lohnenswert und erstrebenswert ist.

- Machen Sie sich klar, was das große Ganze hinter dem Ziel für Sie ist.
- Gehen Sie große Vorhaben als Projekt an. Setzen Sie sich Meilensteine vom Projektanfang bis zum Projektende und feiern Sie die einzelnen Schritte zum Ziel.
- Verzeihen Sie sich Rückfälle. Nehmen Sie es als Planänderung. Niemand ist unfehlbar; auch Sie nicht! Also seien Sie auch bei Rückschlägen gut zu sich selbst.
- Nehmen Sie das Geschaffte vorne weg! Betrachten Sie das erreichte Ziel oder einen Meilenstein vor Ihrem inneren geistigen Auge. Visualisieren Sie, wie Sie das erreichte Vorhaben geschafft haben. Malen Sie es sich in den schönsten Farben aus und erleben Sie das Gefühl, das Sie danach motiviert an die Arbeit gehen lässt.
- Machen Sie sich einen Zeitplan. Innerhalb dieses Zeitplanes zu agieren schafft ein gutes Gefühl und einen extra Schub an Motivation weiterzumachen.

Bewerbungs-Tipps für ein originelles Anschreiben

So heben Sie sich mit einfachen Mitteln aus der Masse hervor

Nichts ist frustrierender, als bei einer Bewerbung durchzufallen. Auf der anderen Seite klagen Personalchefs häufig darüber, wie schwierig es ist, aus der Vielzahl der Bewerber den richtigen auszuwählen - ja, welche überhaupt zu einem Gespräch eingeladen werden sollen.

Hier ein paar bewährte Bewerbungs-Tipps, wie Sie im besten Sinne auffallen können.

Trauen Sie sich, herauszuragen:

Malen Sie sich aus, wie jemand im Unternehmen Ihre Unterlagen in die Hand bekommt und anderen davon erzählt: "Stell dir vor, da hat jemand..." Was dann über Ihre Bewerbungsmappe berichtet wird, sollte natürlich etwas Positives sein. Das erreichen Sie am besten, indem Sie über Ihr zukünftiges Unternehmen Wissen sammeln.

Recherchieren Sie:

Studieren Sie die Website des Unternehmens, bei dem Sie sich bewerben. Sprechen Sie mit potenziellen Kollegen. Rufen Sie bei der Zentrale an, erleben Sie, wie Anrufer dort behandelt werden. Bauen Sie die gewonnenen Erkenntnisse in Ihre Bewerbung ein. Selbst wenn das nur ein paar Sätze sind: Man sollte deutlich sehen, dass Sie Ihre Bewerbung nicht in derselben Form an zig andere Unternehmen gerichtet haben.

Erfolgreiches Beispiel:

Ein Bewerber bei einer Werbeagentur erkundigte sich nach der Lieblingspizza des Personalchefs und ließ ihm exakt zur Mittagszeit vom Pizza-Service eine liefern. In der Innenseite des Kartons hatte er seine Bewerbung getextet - im Stil der Agentur, versteht sich.

Überzeugen Sie nicht durch Masse:

Sondern durch Klasse. Eine Bewerbungsmappe sollte nie mehr als 15 Seiten umfassen, und wenn die Zahl Ihrer Zeugnisse und Diplome noch so eindrucksvoll ist. Kaufen Sie eine klassische Bewerbungsmappe im Schreibwarenhandel. Vermeiden Sie die Extreme Loseblattstapel und pro Seite eine Klarsichthülle. Fügen Sie ein vom Profi fotografiertes Porträt bei - ein unverkrampftes Lächeln, bei dem Ihre Zähne zu sehen sind, kommt am besten an -. Um aufzufallen, dürfen Sie aber auch gegen eine - nicht alle! - der genannten Regeln verstoßen.

Erfolgreiches Beispiel:

Eine junge Frau bewarb sich bei einem Verlag und fügte als Porträt ein Kinderfoto von sich bei, auf dem sie ein Buch las. Tenor der Bewerbung: "Ich war schon immer begeistert von Büchern". Unter 40 Bewerbern war sie die einzige, bei der der Personalchef wirklich neugierig war - und sie bekam den Job.

Fügen Sie ein Gimmick bei:

Seien Sie originell, aber übertreiben Sie dabei nicht. Ein Schriftstück oder sonstiger Gegenstand, der vom Üblichen absticht, genügt. Vor allem aber sollte die Beilage mit der Stelle oder dem Unternehmen direkt zu tun haben. Bauen Sie in Ihrem Text eine klare Brücke von Ihrem Gag zu Ihrem Anliegen.

Erfolgreiches Beispiel:

Eine Bewerberin bei einer Modefirma fügte Ihren Unterlagen eines selbst genähte Bluse im Pupopenformat bei - und trug die gleiche Bluse - in ihrer Größe - bei ihrem Vorstellungsgespräch.

Stehen Sie zu Ihren Stärken:

Aber nicht wortwörtlich so, wie man sie in Stellenanzeigen liest. Platte Angaben á la teamfähig, sozial kompetent und andere Schlagworte machen misstrauisch. Vertrauen Sie Ihren eigenen Formulierungen. Schreiben Sie nicht aus Ratgebern ab, aber lassen Sie Ihren Text auf jeden Fall von jemand Kompetentem durchlesen und korrigieren.

Erfolgreiches Beispiel:

Bei der Redaktion einer Automobilzeitschrift verfasste ein Hochschulabsolvent seine Bewerbung im Stil eines Autotests - mit Fotos, Tabellen und einem Kasten mit seinen Hauptvorzügen. Dort gab er sich einen dicken Minuspunkt: "Arbeit noch nicht in Ihrem Team".

Bleiben Sie dran!

Wenn Sie abgewiesen wurden, aber den Job trotzdem noch immer wollen - scheuen Sie sich nicht, telefonisch freundlich nachzuhaken - jetzt gibt es ja nicht mehr viel zu verlieren. Manche Personalchefs schätzen solche Initiative.

Erfolgreiches Beispiel:

Ein arbeitsloser Lagerist, der gerne Verkäufer werden wollte, bot nach einer abgelehnten Bewerbung bei einem Möbelhaus an, dort 14 Tage lang umsonst Ware zu verkaufen. Er entpuppte sich als talentierter Verkäufer, bekam die Stelle und stieg dort auch bald weiter auf.

Nun viel Glück bei Ihrer Bewerbung, Sie werden es schaffen!

Wie Sie sicherer im Umgang mit anderen Menschen werden

Es gibt Menschen, die wirken unwiderstehlich - andere dagegen können machen was sie wollen, aber niemand nimmt sie ernst. Der Unterschied zwischen diesen beiden Gruppen, so der amerikanische Gehirnspezialist Daniel Goleman, ist die emotionale Intelligenz.

Die Fähigkeit, andere Menschen zu überzeugen und zu führen, können Sie mit Hilfe der folgenden Schritte verbessern:

1. Ihr Idealbild:

Der Ausgangspunkt für Veränderungen:

Entwickeln Sie eine Vision, wie Sie gerne sein möchten.

Beispiel:

Sie möchten vom Angestellten zum Teamleiter oder Chef aufsteigen. Sammeln Sie Ihre inneren Kräfte, um sich das vorzustellen. Vergessen Sie all die ach so vernünftigen Gründe, die dagegen sprechen. Malen Sie sich mutig ein ganz konkretes Bild vor Augen, etwa: Sie stehen in einem Sitzungssaal und geben auf einem Flipchart konkrete Anweisungen an Ihre 30 Mitarbeiter.

2. Ihr Realbild:

Analysieren Sie Ihre Persönlichkeit:

Führen Sie sich ehrlich vor Augen, welche Stärken und welche Schwächen Sie haben.

Beispiel:

Sie können andere Menschen mit Ihrer Begeisterung anstecken, werden aber aufgeregt und unsicher, wenn Sie öffentlich auftreten müssen.

3. Ihr Aktionsplan:

Verwenden Sie nicht alle Energie, um Ihre Schwächen mit Gewalt zu verändern, sondern entwickeln Sie vor allem Ihre Stärken. Stellen Sie einen detaillierten Aktionsplan auf, wie Sie Ihre Fähigkeiten verbessern wollen.

Beispiel:

Planen Sie bewusst, mit welchen Ihrer Kollegen Sie sprechen sollten, um ein Projekt voranzubringen.

4. Testen, Testen, Testen:

Experimentieren Sie mit Ihren neu gewonnenen Erkenntnissen. Sitzen Sie Gedachtes in die Praxis um - bei Gesprächen oder in Arbeitsabläufen. Hören Sie auf Ihre innere Stimme.

Beispiel:

Prüfen Sie Ihre Wirkung auf andere. Bitten Sie bei Sitzungen einen Kollegen, Sie zu beobachten und Ihnen nach dem Meeting Verbesserungsvorschläge für Ihr Auftreten zu machen.

5. Ihre Beziehungen:

Stabile Freundschaften zu anderen Menschen sind wichtig, um Ihre eigenen inneren Veränderungen zu fördern. Pflegen Sie diese Beziehungen, rufen Sie diese Menschen regelmäßig an - nicht nur wenn Sie etwas von Ihnen wollen, sondern bieten Sie sich ihnen auch selbst an. Hören Sie viel zu, werten Sie wenig.

Beispiel:

Bilden Sie mit ein paar Kollegen eine informelle Gruppe, die sich regelmäßig trifft, um über ihr persönliches Fortkommen zu sprechen. Vereinbaren Sie vorab, dass Sie alle zusammenbleiben, auch wenn einzelne Mitglieder im Unternehmen aufsteigen. Solche Gruppen gehören in den USA zu den wichtigsten Werkzeugen zur Entwicklung einer emotional intelligenten, nicht-repressiven Unternehmensführung.

Lernen Sie, mit Ihrer Furcht umzugehen

Die Gefahr von Terroranschlägen aktuell und in den letzten Jahren hat bei vielen Menschen schwer definierbare Angstgefühle ausgelöst. Telefonseelsorge und psychologische Notdienste berichten, dass die Zahl derer deutlich angestiegen ist, die über Angstzustände klagen. Das Sicherheitsgefühl, so heißt es in den Kommentaren immer wieder, ist erschüttert. Allerdings war es auch unabhängig davon nicht so stabil, wie viele meinen. 5 Millionen Deutsche haben wegen Panikattacken bereits einen Arzt aufgesucht, und eine weit größere Zahl leidet unter Angstzuständen, ohne sich deswegen behandeln zu lassen. Doch die wiederkehrende Angst kann sich zur handfesten Lebenskrise ausweiten, da sie irgendwann den gesamten Alltag bestimmt.

Angst ist lebenswichtig:

Angst ist eine nützliche Funktion Ihres Körpers in bedrohlichen Situationen. Das Angstgefühl selbst ist für Sie unangenehm, aber die damit verbundenen chemischen und nervenelektrischen Reaktionen versetzen Ihren Körper in die Lage, auf die Bedrohung schnell zu reagieren.

Viele Ängste lassen sich entwicklungsgeschichtlich gut erklären. So ist der Spezies Mensch, die keine besonders gut in der Nacht sehenden Augen hat, eine Angst vor der Dunkelheit angeboren. Auch die Angst vor Spinnen, Schlangen und anderen möglicherweise gefährlichen Tieren ist ein guter vererbter Schutz. Das Gleiche gilt für die Angst vor Höhen.

Andere Ängste müssen wir erlernen: Kindern wird von ihren Eltern beigebracht, dass fahrende Autos auf der Straße gefährlich sind. Wenn Sie selbst einen Arbeitsunfall hatten, entwickelt sich bei Ihnen möglicherweise eine Angst vor genau der Art von Situation, in der Sie zu Schaden kamen.

Übersteigerte Angst:

Gesunde Angst versetzt den Körper in Anspannung und Aufmerksamkeit: Alle Organe werden stärker durchblutet, Herzschlag und Atemfrequenz steigen an, Sinne und Denkvermögen werden geschärft. Dabei geht Ihr Körper bis an seine Grenzen - und manchmal schießt er übers Ziel hinaus. Dann kippt das System: Sie haben Schwindelgefühle, Atemnot, Durchfall, vernünftiges Denken und Handeln wird blockiert. Ihr Körper lernt aus solchen Erlebnissen und versucht, in Zukunft die Situation zu vermeiden, die zu dieser übertriebenen Angst geführt haben. Daraus entwickelt sich häufig eine Angst vor der Angst, die irgendwann die Kontrolle über die betroffene Person übernimmt und diese in eine schwere Lebenskrise stürzen kann.

Der Vermeidungs-Teufelskreis:

Menschen, die unter Panikattacken leiden, entwickeln Vermeidungsstrategien: Sie fliehen in Alkohol und Drogen, werden mutlos und müde - bis zur Depression oder Lebenskrise. Sie ziehen sich zurück und meiden öffentliche Plätze - aus Angst, ihre Panikattacke vor den Augen anderer zu erleiden. Diese weit verbreitete Form der Angst vor der Angst wird heute auch als Agoraphobie bezeichnet (früher verstand man darunter die Angst vor weiten Plätzen).

Ohne es zu wollen, trainieren die Betroffenen damit ihren Körper, immer schneller und empfindlicher auf die Panikauslöser zu reagieren. Partner oder Kinder werden mit in den Teufelskreis hineingezogen ("Geht nicht weg, lasst mich nicht allein!"). Wegen der körperlichen Symptome (Schlafstörungen, Schwindel,

Darmprobleme, Muskelschmerzen und Gelenkschmerzen) gehen sie zum Arzt, aber meist lautet die Diagnose: "Sie sind vollkommen gesund". Daher kann es lange dauern, bis die Angst als Krankheit überhaupt erkannt wird.

Stellen Sie sich Ihrer Angst:

Viele Menschen, die unter Angstattacken leiden, haben ein kompliziertes Vermeidungsprogramm entwickelt, mit dem sie ihre Angst auch vor sich selbst verstecken. Machen Sie sich Ihre Ängste bewusst und finden Sie dafür einen Namen. Sprechen Sie mit anderen darüber (und staunen Sie, wie vielen es ähnlich geht). Wenn Sie Ihre Angst kennen, können Sie sich selbst helfen oder einen speziellen Therapeuten oder Psychologischen Berater aufsuchen und so eine größere Lebenskrise durch die Angst abwenden.

Fantasieren Sie sich stark:

Sagen Sie sich, dass Sie - nun bekannte - Angst besiegen können. Stellen Sie sich vor, wie Sie die gefürchtete Situation meistern. Malen Sie sich aus, wie Sie erleichtert als Sieger daraus hervorgehen. Sagen Sie sich: Ich bin stärker als diese Angst. Damit programmieren Sie Ihr Gehirn um: von Panikphantasien auf Powerphantasie.

Begeben Sie sich in die Angstsituation:

Wenn Sie z.B. Angst vor Fahrstühlen oder Menschenansammlungen haben, dann gehen Sie bewusst dorthin. Durchbrechen Sie den Vermeidungskreislauf. Bitten Sie einen Vertrauten, einen Psychologischen Berater, dass er Sie begleitet. Setzen Sie sich ein Zeitmaß: 5 Stockwerke Lift oder 10 Minuten Menschenmenge, mehr nicht.

Betrachten Sie Ihre Angst von außen:

Sehen Sie die Situation so realistisch wie möglich. Stellen Sie sich vor, wie bestimmte Hormone in Ihrem Körper wirken und die Symptome auslösen. Spüren Sie, wie die Angst kommt, sich steigert und schließlich nicht mehr wächst. Unternehmen Sie keinen Fluchtversuch. Dann werden Sie spüren, wie Ihre Angst wieder abklingt. Das wird Ihnen ein einzigartiges Hochgefühl vermitteln.

Entspannen Sie sich:

Nach der Angst-Übung ist Entspannung wichtig, etwa durch die progressive Muskel-Relaxation oder einfach durch ruhiges, bewusstes Atmen. Suchen Sie dazu einen schönen, für Sie angstfreien Ort auf.

Wiederholen Sie Ihre Angsttherapie:

Nachdem 1. Erfolg muss das Training wiederholt werden. Sie werden wieder einen neuen Anlauf brauchen, aber es wird jedes Mal leichter. Verlieren Sie nicht die Geduld, sondern erkennen Sie auch kleine Fortschritte an - wenn etwa die Angst immer noch auftaucht, aber nicht mehr so lange andauert.

Allzu lange dauert das Training meist nicht: Angsttherapeuten und Psychologische Berater veranschlagen 2 bis 4 Wochen ambulante Behandlung oder

Sitzungen mit solchen Übungen. Danach sind über 90% der Klienten dauerhaft geheilt.

Woran Sie übertriebene Angst erkennen:

- Ihre Angst ist im Vergleich zu der sie auslösenden Situation unangemessen stark. Sie haben solche Angstgefühle öfter.
- Die Angst hält über einen längeren Zeitraum an. Sie bekommen Angst vor dem Auftreten der Angst.
- Sie werden häufig krank, leiden unter Übelkeit, Müdigkeit, Schwitzen, Appetitlosigkeit, Herzklopfen.
- Sie haben Schlafstörungen und sind gereizt.

10 Gebote bei Panikattacken:

1. Bleiben Sie sachlich: Panik ist eine normale Körperreaktion, nur übertrieben.
2. Sehen Sie klar: Panik ist nicht gefährlich, nur sehr unangenehm
3. Leben Sie im Jetzt: Was passiert gerade? Denken Sie nicht an das, was passieren könnte.
4. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Sinne: Was höre, sehe, rieche ich? Das lenkt Sie ab von Ihren Gefühlen und sonstigen Körperempfindungen.
5. Verschlimmern Sie die Angst nicht: Verjagen Sie Angst erzeugende Gedanken.
6. Warten Sie ab: Lassen Sie der Angst Zeit, von selbst zu vergehen. Laufen Sie nicht vor ihr davon.
7. Sehen Sie den Fortschritt: Jedes Auftreten von Angst ist eine gute Gelegenheit, persönlich zu wachsen.
8. Atmen Sie bewusst: ruhig und langsam, aber nicht zu tief.
9. Wenn die Attacke vorbei ist: Keine Hektik! Führen Sie Ihre normale Arbeit langsam und besonnen weiter.
10. Fressen Sie Ihre Angst nicht in sich hinein: Erzählen Sie jemandem von dem, was Sie gerade erlebt haben.

Kommunikation für nützliches Feedback ... statt lästiger Beschwerden

Ob in der Arbeit oder in der Freizeit: Wo auch immer Sie etwas für andere Menschen organisieren, bleiben Beschwerden nicht aus.

Hier einige Tipps für einen guten professionellen Umgang damit.

Das A und O: Ihre Haltung

Ganz gleich, wie der Beschwerdeführer drauf ist und worum es geht: Mit Ihrer inneren Haltung nehmen Sie entscheidenden Einfluss darauf, ob alle Beteiligten am Ende unzufriedene oder zufriedene Gesichter zeigen. Sehen Sie sich als Dienstleister/in. Es geht nicht um Ihre Person, sondern um die Sache und - noch viel entscheidender - um den Menschen, der sich mit Kritik oder mit einem Anliegen an Sie wendet. Nehmen Sie ihn ernst!

Begegnen Sie Ihrem Gegenüber mit Wohlwollen. Sicherlich schütteln Sie manchmal innerlich den Kopf. "Wie kann man sich denn über so etwas aufregen?"

Mein Tipp:

Denken Sie einen Moment über Ihre eigene rhetorische Frage nach. Möglicherweise hat der Mitarbeiter, der sich nach der Besprechung über 5 Minuten Überziehung ärgert, gerade private Sorgen - oder nur einmal pro Stunde einen Busanschluss für die Heimfahrt.

"Den anderen ernst nehmen" heißt aber auch: Übernehmen Sie nicht für alles die Verantwortung - jeder Mensch ist auch selbst für sein persönliches Befinden verantwortlich.

Werden Sie Goldgräber

Wer in regelmäßigen Abständen - scheinbar - immer dieselben Beschwerden zu hören bekommt, tut sich oft schwer mit dem geduldigen Zuhören.

Mein Tipp:

Sehen Sie sich als Goldgräber. Auch wenn Ihnen 99% aller Kritik - an Ihrer Abteilungsführung, am Pfarrfest, an der Sportvereinsfreizeit - nichts bringt - Sie haben immer die Chance, auf einen der seltenen Kritik-Goldklumpen zu stoßen, der sich als wertvoll für Ihre Sache erweist. Sehen Sie Beschwerden als Anstöße, an sich selbst zu arbeiten.

Die gelungene Feedback-Runde

Feedback-Runden sind in vielen Bereichen üblich, doch oft ist die Stimmung hinterher noch mieser als vorher. Hier 6 Tipps, wie es besser läuft:

1. Warten Sie bei größeren Projekten nicht ab, bis die Sache gelaufen ist und der Einzelne für seine Kritik keinen Nutzwert mehr sieht. Berufen Sie spätestens zur Halbzeit eine Gesprächsrunde für die Zwischenbilanz ein.

2. Beschränken Sie von vornherein die Zeit, die für die gesamte Runde zur Verfügung steht. Enorm praktisch: ein natürlicher Endpunkt - beispielsweise die Mittagspause im Betrieb oder der gemütliche Teil der Pfarrgemeinderatssitzung, bei dem auch die Partner dabei sind.
3. Lassen Sie die Leute ausreden - und sich damit den Frust zumindest teilweise von der Seele reden.
4. Sich hinziehende Diskussionsbeiträge langweilen das Gros der Runde oder wecken sogar Aggressionen - "So eine Zeitverschwendung!". Um den Raum einzelner Beschwerden bzw. Redner nötigenfalls zu begrenzen, bieten Sie an, das Anliegen in Ruhe separat zu klären. Vereinbaren Sie mit dem oder den Betroffenen gleich einen Termin dafür.
5. Seien Sie nicht nur "ganz Ohr", sondern nutzen Sie auch die Chance zur weiteren Information. Nennen Sie z.B. die Gründe für Ihre Entscheidungen. Dabei müssen Sie allerdings nicht alle Ihre Karten offen auf den Tisch legen. Sie selbst entscheiden, ob Sie beispielsweise die knappe Finanzlage thematisieren möchten oder nicht.
6. Signalisieren Sie, wenn Sie über Konsequenzen nachdenken: "Wir werden prüfen, ob wir im nächsten Jahr die Zahl der Betreuer erhöhen müssen". Sagen Sie allerdings auch klipp und klar, wenn Erwartungen in Ihren Augen unrealistisch sind: "Leider müssen wir in den nächsten Jahren mit Raumknappheit leben".

So holen Sie sich Ihr Feedback

Nicht alle Menschen äußern sich gerne vor einer großen Runde. Und nicht immer ist es möglich, alle Beteiligten an einem Tisch zu versammeln. Bieten Sie daher unterschiedliche Feedback-Möglichkeiten. Lassen Sie sich dabei davon inspirieren, wie es andere machen: Im Sportverein gibt's einen Kummerkasten. Der Seelsorger hat eine wöchentliche Sprechstunde, zu der man ohne Voranmeldung hingehen kann. Die Abteilung diskutiert ihr Befinden im Intranet in einem passwortgeschützten Bereich. Die Pfarrgemeinderatsmitglieder tragen beim Sommerfest Namensschilder, die sie als Ansprechpartner ausweisen. Die Krankenversicherung bietet den Service einer Telefonsprechstunde. Das Hotel legt seinen Gästen einen Fragebogen aufs Zimmer.

Persönlichkeitsentwicklung: Die 10 wichtigsten Momente Ihres Lebens

Wer sind Sie wirklich? Wann spielen Sie nur eine Rolle?

Warum entscheide ich mich in bestimmten Situationen so und nicht anders? Warum verhalte ich mich immer wieder nach ganz bestimmten Mustern? Warum wiederholen sich die gleichen Ängste, Unlustgefühle oder Aggressionen immer wieder?

Der amerikanische Psychologe Phillip McGraw hat in seiner Arbeit mit Klienten herausgefunden, dass solche Verhaltensmuster durch einschneidende Erlebnisse in Ihrer Vergangenheit gesteuert werden - längst nicht nur solche, die in der Kindheit passiert sind. Er hat dazu ein Hilfesystem entwickelt, mit dem die prägenden Erfahrungen der Persönlichkeitsentwicklung auch von Menschen entdeckt werden können, die überzeugt sind, alles vergessen zu haben.

1. Der Zauber der 10

McGraws verblüffende Entdeckung: Es sind fast nie mehr als 10 Ereignisse, die das Leben eines Menschen entscheidend beeinflussen. Falls es - bei besonders schweren Schicksalen, etwa bei Kriegserlebnisse - deutlich mehr wären, fasst unser Persönlichkeitsgedächtnis sie so zusammen, dass die Zahl 10 nicht überschritten wird. Ein Ereignis wird dann als "Muster" für ähnliche behalten.

2. Die Macht der Schrift

Notieren Sie - nur für sich, vertraulich und allein für Ihre eigenen Augen bestimmt - die wichtigsten Momente Ihres Lebens. Lassen Sie sich zunächst nicht von der Zahl 10 einschränken. Schreiben Sie alles, was Ihnen einfällt, auf einen Zettel, am einfachsten in zeitlicher Reihenfolge - und ohne Stress. Ihre Aufzeichnungen können zwischendurch ruhig ein paar Tage liegen, bevor Sie weitermachen.

3. Fragen Sie Ihr Leben stufenweise ab

Gehen Sie jeden der im Folgenden genannten Lebensabschnitte einzeln durch und fragen Sie sich, welche Ereignisse in dieser Spanne Ihnen am lebhaftesten vor Augen sind. Verlassen Sie sich dabei auf Ihre Spontaneität: Was Ihnen als Erstes einfällt, ist in der Regel auch das Ereignis, das Sie am stärksten geprägt hat. Das kann eine schwere Krankheit sein, ein Todesfall, eine besonders glückliche Erfahrung oder auch ein unvergesslicher Traum.

- Alter 1 - 5 Jahre: Typischerweise handeln Ihre wichtigsten Momente in dieser Lebensphase von Ihrem Verhältnis zu Ihren Eltern. Aber auch eine Krankheit oder ein Angsttraum aus dieser Zeit ist häufig ein prägender Moment.

- Alter 6 - 12 Jahre: Die Phase, in der ein Lehrer oder eine Lehrerin in Ihr Leben tritt und Sie sich im Verbund vieler Altersgenossen bewährend müssen.

- Alter 13 - 20 Jahre: Aufruhr, Frustration und neue Entdeckungen prägen diese Phase. Alleinsein, erotische Erfahrungen, erste ernsthafte Überlegungen über die eigene Zukunft.

- Alter 21 - 38 Jahre: Das Leben als Bürger eines Staates, einer Firma oder Institution, als (Ehe)Partner, Elternteil.

- Alter 39 - 55 Jahre: Eine Phase, in der üblicherweise eine neue Lebensära beginnt: Sie haben sich etabliert und sehen ziemlich weit in die Zukunft. Prägende Momente sind hier häufig Erlebnisse, die diese Sicherheit erschüttern.

- Alter 56 und älter: 56 ist keineswegs das Ende des Lebens, aber ab diesem Zeitpunkt kommt das Ende unweigerlich in den Blick: das Ende des Berufs, des bisherigen Familienzusammenhangs, der selbstverständlichen Gesundheit.

4. Kreisen Sie sich ein

Wählen Sie dann in einem 2. Schritt die 8, 9 oder 10 wichtigsten Eckpunkte aus. Umringen Sie die Ereignisse, die Ihnen besonders erwähnenswert erscheinen und aus denen Sie etwas gelernt haben könnten. Sie werden sehen: Es sind nicht mehr als 10.

5. Gehen Sie ins Kino Ihres Kopfes

Um intensiven Zugang zu Ihren entscheidenden Lebensmonaten zu bekommen, verfilmen Sie jede Szene in Gedanken und fragen Sie sich:

- Wo sind Sie in diesem Moment?

- Wie sieht es dort aus?

- Wie alt sind Sie ungefähr, wie sehen Sie aus?

- Wer ist dabei - und wer fehlt?

- Welche Gefühle oder Gefühlsänderungen erfahren Sie in diesem Moment?

- Sammeln Sie Ihre geistigen und körperlichen Wahrnehmungen: Sind Sie innerlich klar oder benebelt?

- Was riechen, tasten, schmecken, fühlen Sie? Sind Sie traurig oder froh? Haben Sie Schmerzen?

- Wenn Sie mit jemandem sprechen könnten, was würden Sie sagen?

- Was sagen Sie zu sich selbst?

6. Notieren Sie Ihr "Drehbuch"

Schreiben Sie die gefundenen 10 - oder weniger - Ereignisse mit ein paar Stichworten hintereinander auf, und zwar so, dass über und unter jeder Beschreibung noch Platz bleibt.

7. Erfinden Sie Überschriften

Fassen Sie nun den inneren Sinn jedes Erlebnisses zusammen. Beispiele: "Meine 1. Begegnung mit dem Tod", "Lösung eines Problems durch Selbstopferung", "Die Macht der Liebe".

8. Verbinden Sie die Punkte

Prüfen Sie nach, ob in der Reihenfolge Ihrer wichtigsten Momente eine innere Logik steckt. Wiederholen sich dabei bestimmte Muster?

9. Finden Sie das Geschenk

Notieren Sie unter jedem Ereignis, was Sie daraus Nützliches für Ihr weiteres Leben und Ihre Persönlichkeitsentwicklung mitbekommen haben - denn das gibt es auch bei den schlimmsten und tragischsten Ereignissen! Vor allem dieses Geschenk zählt. Vertrauen Sie darauf: Ihre aktuelle Persönlichkeit setzt sich aus den Narben und gewonnenen Erfahrungen zusammen, nicht aus den erlebten Verletzungen.

Der Fachbegriff für diese Art von Psychologie lautet "ressourcenorientiert". Sie geht davon aus, dass auch die negativsten Erfahrungen Kräfte in uns wecken, auf die wir während unseres weiteren Lebens zurückgreifen können - ein Vorrat - "Ressource" - an bewährten Denkmuster und Handlungsmustern.

Beziehungsprobleme durch die Bedürfnisse

So finden Sie aus der Bedürfnis-Falle

Der häufigste Grund, warum Ehen und Beziehungen scheitern: übertriebene Ansprüche des einen an den anderen. Die Bedürfnisse des anderen erscheinen übergroß und unerfüllbar. Immer auf der Hut zu sein, um den anderen nicht zu verletzen - das halten viele nicht aus. Sie wählen lieber den Schmerz der Trennung und das Alleinseins statt das Ertragen der bestehenden Beziehungsprobleme

Dabei könnte es so einfach sein, wenn Männer und Frauen nur mehr über ihre unterschiedlichen Bedürfnisse wüssten.

Warum ist er/sie so schwierig?

Manchmal wird eine Person für bedürftig gehalten, weil es den Mitmenschen nicht gelingt, sie glücklich zu machen. Solche Leute gelten dann als "schwierig". Andere gelten als anspruchsvoll oder fordernd, bis hin zu grob, gemein und unverschämt. 2 Menschen in einer Beziehung haben fast immer unterschiedliche Level von Bedürftigkeit. Doch meist sind sie nicht so weit auseinander, wie es ihnen erscheint. Wichtig für das Lösen der Beziehungsprobleme ist die Erkenntnis, dass nicht Sie selbst, sondern der andere den Maßstab setzt, wann es genug ist. Die Klage "Ach, wenn du doch so anspruchslos wärst wie ich!" bringt nichts.

Der Ich-brauche-dich - Teufelskreis

In jeder Partnerschaft gibt es Zeiten, in denen Ihre Bedürfnisse nicht gestillt werden. Dann leiden Sie und rufen um Hilfe. Sie ergehen sich in Andeutungen oder brüllen lautstark. Dummerweise sind beide Arten der Konversation nicht dazu angetan, den anderen zum Erfüllen der Bedürfnisse zu ermuntern. Denn wer leidet, ist nicht mehr attraktiv. Der Partner wendet sich ab, flieht in die Arbeit, in die Krankheit oder sonst wohin. Ein Teufelskreis, aus dem zu entrinnen schwer ist. Aber es gibt einen Ausweg.

Das Nächstenliebe-Dilemma

Männer und Frauen haben von Natur aus unterschiedliche Bedürfnisse. Das fällt schwer zu glauben, denn wir wollen den anderen doch möglichst so behandeln, wie wir am liebsten auch von ihm behandelt würden. Dazu gibt es sogar ein Wort Jesu aus der Bibel: "Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun, das tut ihnen auch" (Matthäus 7:12). Leider muss man zwischen Mann und Frau ein bisschen differenzierter vorgehen wenn man komplexe Beziehungsprobleme untersucht.

Was Frauen wollen

Das Urbedürfnis einer Frau ist es, verstanden, umsorgt und respektiert zu werden. Sie liebt die Gegenwart des Mannes und hasst seine Abwesenheit. Allerdings: Kein Mann kann immerfort präsent sein - und wenn, würde es ihr wohl auch zu viel. Doch er sollte mehr da sein und öfter mithelfen, als ihm normal erscheint.

Was Männer wollen

Ein Mann will, dass man ihm vertraut, ihn gut feindet und akzeptiert. Er liebt den Beifall der Frau und hasst ihre Kritik. Natürlich: Keine Frau kann immerfort loben - und wenn, würde es ihm vermutlich auch zu viel. Doch sie sollte ihm mehr Anerkennung aussprechen und Fehler akzeptieren, als ihr normal erscheint.

Beispiel: "Warum meldest du dich nicht?"

Frauen möchten - in der Regel - von ihrem abwesenden Partner regelmäßig angerufen werden. Wenn der Mann das tut, zeigt er der Frau, dass er sich um sie sorgt. Tut er es nicht, fühlt sie sich missachtet. Der Mann wiederum möchte, dass er nicht anruft, von ihr dafür nicht zum Bösewicht erklärt werden. Er findet es furchtbar, dass sie so emotional reagiert und die Fakten nicht sehen will. Er wünscht sich, dass sie seine Situation versteht. Tut sie das nicht, sondern reagiert sie zornig oder enttäuscht auf seine ausbleibenden Anrufe, geht seine Lust zur Kontaktaufnahme verständlicherweise noch weiter zurück.

Beispiel: "Warum machst du so wenig aus dir?"

Männer möchten - in der Regel -, dass sich ihre Partnerin erotisch attraktiv kleidet und auf ihr Äußeres achtet. Wenn die Frau das tut, zeigt sie ihm, dass sie ihn als Mann gut findet. Tut sie es nicht, fühlt er sich von ihr abgelehnt. Die Frau wiederum möchte, falls sie weder Make-up noch ein tiefes Dekolleté tragen kann - oder will -, dafür respektiert werden. Sie fürchtet, dass er nur auf ihre Kleider und ihre Kurven schaut und nicht auf ihr Innerstes. Sie wünscht sich, dass er ihr Herz versteht. Tut er das nicht, sondern zieht er sich von seiner in weiten Hosen und dicken Pullis versteckten Frau zurück, motiviert sie das verständlicherweise nicht dazu, sich für ihn schön zu machen.

Das Paradox der Liebe

Seelisches Leid und Herzensnot entstehen, wenn die Bedürfnisse eines völlig gesunden und normalen Menschen nicht von der Person befriedigt werden, die sie doch eigentlich liebt. Sie leidet unter ihrer Ohnmacht, diesen anderen nicht dahingehend verändern zu können, dass er - oder sie - endlich das tut, was sie - oder er - sich so brennend von ihm wünscht. Genau das lässt sie so leiden.

Es bleiben 2 Möglichkeiten:

a) Sie sind mit jemandem zusammen, der Ihre Bedürfnisse nicht erkennen kann und nicht weiß, wie er sie befriedigen könnte.

Lösung:

Bitten Sie ihn darum, und zwar in einer Sprache, die er versteht.

b) Sie sind mit jemandem zusammen, der Ihre Bedürfnisse nicht erkennen und befriedigen will. Das wirkt oft wie ein Zeichen für das nahe Ende.

Lösung:

Eine Beziehung kann eine ziemliche Herausforderung darstellen. Sie müssen die Kraft aufbringen, Ihren Partner auch dann zufrieden zu stellen, wenn Ihnen ganz und gar nicht danach ist. Aber Sie werden erstaunt sein, wie leicht Sie Beziehungsprobleme lösen und eine Beziehung retten können, wenn Sie über Ihren Schatten springen und handeln.

Übertriebenes Geben

"Ich sage so viele Termine ab, rufe so oft an, besuche keine Freunde mehr, und ihr reicht es immer noch nicht". - "Ich zwänge meine Füße in diese Stöckelschuhe, und er ist immer noch so abweisend".

Der Grund dafür kann ein Phänomen sein, das in der Medizin als Überdosierung bekannt ist. Wenn der eine die Bedürfnisse des anderen übertrieben theatralisch erfüllt und als Selbstbestrafung hinstellt, ist die positive Wirkung dahin. Denn die Liebe will, dass sich der Geliebte wohl fühlt und den Wunsch freudig Wirklichkeit werden lässt.

"Liebe heißt, gern und aus vollem Herzen zu geben".

Anti-Stress-Training

Stressabbau aus der Faust heraus

Wenn es Ihnen gelingt, in Belastungssituationen - auch solchen, die Sie selbst verschuldet haben - den Druck auf sich selbst durch Stressabbau zu verringern, finden Sie zu mehr Wohlbefinden und können Herausforderungen besser meistern.

Eine leicht zu erlernende und wirkungsvolle Entspannungsübung ist die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Sie beruht darauf, zur Stressvermeidung wichtige Muskelgruppen anzuspannen und anschließend zu lockern. Bei regelmäßiger Anwendung gehen typische Symptome bei Stress wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme und andere Beschwerden nachweislich zurück. Wie genau diese Entspannungsübung zur Stressvermeidung und Stressbewältigung funktioniert, lesen Sie hier.

Vorbereitung zur Stressbewältigung

Suchen Sie sich für die Übungen zum Stressabbau einen ruhigen Platz. Vermeiden Sie Störungen - Telefon, Klingel. Üben Sie zu Beginn immer am gleichen Ort - am besten auch zur gleichen Tageszeit, etwa am frühen Abend oder am Morgen. Führen Sie die Übungen anfangs jedoch nicht unmittelbar vor Stress-Ereignissen durch, damit Sie wirklich zur Ruhe kommen. Tragen Sie bequeme und lockere Kleidung.

Stressabbau: das Training

Legen Sie sich gemütlich auf eine Unterlage - Teppich oder Decke. Ihre Arme sind leicht abgewinkelt, die Handgelenke liegen locker auf, die Füße fallen von allein etwas nach außen. Als innere Vorbereitung schließen Sie die Augen, genießen Sie Ihren ungestörten Zustand und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Lassen Sie störende Gedanken einfach vorüberziehen, gehen Sie nicht weiter auf sie ein.

Die Anti-Stress-Faust

Wenn Sie sich entspannt haben, kommt die 1. Stufe des Stressabbaus: Ballen Sie die rechte Hand zur Faust, fester und fester. Beobachten Sie die Spannung in Fingern, Handflächen und Unterarm. Lösen Sie dann die Spannung, lassen Sie "alles herausfließen" und fühlen Sie den Unterschied. Lassen Sie alles los und versuchen Sie, den gesamten Körper zu entspannen. Bleiben Sie einige Zeit in diesem losgelösten Zustand.

Wiederholen Sie das Ganze: die rechte Faust ganz fest halten, noch mehr spannen und die Spannung beobachten. Nun lassen Sie Los, Ihre Finger strecken sich wieder und Sie spüren den unterschiedlichen Eindruck zwischen der Entspannung jetzt und der Anspannung zuvor. Danach ballen Sie die linke Hand zur Faust: noch fester und fester spannen, Spannung fühlen, loslassen, den Unterschied genießen. Wiederholen Sie das ebenfalls. Danach entspannen und das Gefühl des Loslassens spüren.

Arme zum Stressabbau einsetzen

Nun beugen Sie die Ellenbogen und spannen den Bizeps. Noch mehr spannen ... und wieder die Spannungsgefühle beobachten. Danach strecken Sie die Arme wieder und spüren den Unterschied. Die Entspannung breitet sich aus, der Stressabbau und die Stressbewältigung setzen ein. Wiederholen Sie das noch einmal. Achten Sie jedes Mal genau auf Ihre Empfindungen: beim Anspannen und beim Loslassen.

Strecken Sie die Arme aus und drücken Sie sie so fest gegen die Unterlage, wie sie können. Dabei spüren Sie die große Spannung in den Trizepsmuskeln an der Rückseite der Oberarme. Dann lassen Sie los und fühlen die Entspannung. Die Arme fühlen sich angenehm schwer an. Und noch einmal dasselbe. Konzentrieren Sie sich anschließend auf die reine Entspannung in den Armen. Entspannen Sie weiter und weiter und weiter. Auch wenn Sie glauben, Ihre Arme seien nun völlig entspannt - lassen Sie noch etwas mehr los, gehen Sie noch weiter in die Entspannung.

Genießen Sie am Ende der Übung diesen gelösten Zustand für eine ganze Weile. Anschließend aktivieren Sie sich wieder, indem Sie sich räkeln oder "Rad fahren" - als Abschluss und Übergang zum Alltag. Wenn Sie diese Technik 1 bis 2 Wochen regelmäßig geübt haben, können Sie sich weiteren Muskelgruppen zuwenden.

Stress bewältigen: die Fortführung

In dieser Weise können Sie sorgfältig nacheinander noch folgende Muskelpartien anspannen und dann wieder entspannen:

- Gesicht (Stirn runzeln, Augen zusammenkneifen, Lippen aufeinander pressen, Zunge an den Gaumen drücken)
- Brust (fest einatmen, Lungen füllen und Atem anhalten)
- Bauch (Beine durchgestreckt anheben, Bauch hart machen)
- Gesäß, Schenkel (anspannen, dabei Fersen herunterdrücken)
- Waden, Füße (Füße nach unten pressen).

Bleiben Sie bei den Entspannungsübungen immer auf die einzelne Muskelgruppe konzentriert und üben Sie zunächst für jeden Bereich etwa 1 Woche, bis Sie mit den jeweiligen Spannungsempfindungen und Entspannungsempfindungen gut vertraut sind. So können Sie nach einiger Zeit immer mehr Übungen aneinander knüpfen, bis Ihr ganzer Körper einbezogen wird.

Der Sofort-Tipp zum Stressabbau: Faust jetzt

Egal, in welcher Haltung Sie sich befinden: Spannen Sie sofort so fest wie möglich Ihre rechte Hand an - für etwa 7 Sekunden. Dann lassen Sie los und spüren in Ihre hinein. Nach 30 Sekunden wiederholen Sie die Entspannungsübung - oder Spannungsübung, je nachdem - und das anschließende Loslassen. Lassen Sie noch etwas mehr los und genießen Sie den Unterschied zur Anspannung.

Die Wunder des Jetzt-Lebens

Wie Sie durch Achtsamkeit im Alltag Grübeleien beenden

Manchmal verbauen wir uns das Glückliche durch Gedanken an die Vergangenheit oder Sorgen über Zukünftiges. In solchen Momenten verpassen wir das "wirkliche Leben" - das Leben, das sich in diesem Augenblick abspielt und in diesem Augenblick Schönes und Wunderbares schenkt. Das Problem entspringt der einzigartigen Möglichkeit des Menschen, in seinen Gedanken sehr schnell durch die Zeit zu reisen - zu alten Erinnerungen und zu künftigen Plänen.

Um in Föhlung mit dem gegenwärtigen Leben zu sein, ist es notwendig, den Denkprozess durch Selbstmanagement zu verlangsamen. Wenn Sie zu schnell hin- und herdenken, hindern Sie sich, im gegenwärtigen Augenblick glücklich zu sein.

Der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh schlägt als beste Übung dafür vor, von Zeit zu Zeit bewusst zu atmen. Dadurch beruhigt sich Ihr Denken und damit Ihre Grübeleien über vergangene Kummer oder zukünftige Sorgen. Sie finden in der Gegenwart Ruhe und gestalten Ihr Leben schöner und intensiver.

Die 4 Atemsätze

Diese Übung zum Selbstmanagement können Sie zu jeder Tageszeit und an jedem Ort durchführen. Wenn Sie einatmen, sagen Sie sich: "Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe". Beim Ausatmen sagen Sie still: "Beim Ausatmen lächle ich". Bei der nächsten Einatmung sagen Sie sich: "Ich verweile im gegenwärtigen Moment". Beim Ausatmen: "Ich weiß, es ist ein wunderbarer Moment".

Diese Technik hilft, mit dem eigenen Atem Kontakt zu bekommen. Sie spüren, wie sich Ihr Atem beruhigt und Körper wie Geist ebenfalls ruhig und sanft werden. Ihr Lächeln kann Hunderte von Gesichtsmuskeln entspannen. Haben Sie es gemerkt: Während der Atemsätze sind Sie in den gegenwärtigen Moment zurückgekehrt und haben an nichts anderes gedacht. Sie sind dem Leben begegnet und allem Schönen, das Sie umgibt.

Atmen Sie weiter und sprechen Sie still in sich: beruhigen - lächeln - gegenwärtiger Augenblick - wunderbarer Moment. Das können Sie wirklich überall machen: im Büro oder zu Hause, beim Autofahren oder beim Warten auf den Bus.

Beim Essen:

Auch Ihre Mahlzeiten können Sie zum Anlass für bewusstes Atmen machen. In der Bibel finden Sie ein berühmtes Beispiel für Achtsamkeit in diesem Zusammenhang: Als Jesus das Brot brach und es mit seinen Jüngern teilte, sprach er: "Nehmet und esset; dies ist mein Leib". Er wusste, wenn seine Jünger ein Stück Brot mit Achtsamkeit essen, finden sie das wirkliche Leben. Im alltäglichen Leben aßen sie ihr Brot vielleicht ganz achtlos. Wenn Sie bewusst atmen, wenn Sie achtsam sind, wenn Sie Ihr Essen meditativ betrachten, wird das Leben genau in diesem Augenblick wirklich.

Wenn Sie sich an den Tisch zum Essen gesetzt haben, sagen Sie sich still: "Beim Einatmen beruhige ich meinen Körper. Beim Ausatmen lächle ich". 3 mal. Mit 3

dieser Atemzüge können Sie zu sich finden. Dann schauen Sie beim Ein- und Ausatmen alle am Tisch an, um mit sich selbst und den Menschen am Tisch in Fühlung zu sein. Blicken Sie jeden an und lächeln Sie sie oder ihn an. Nach dem Atmen und Lächeln sehen Sie das Essen auf eine Weise an, die es für Sie wirklich werden lässt: Machen Sie sich bewusst, dass eine Mahlzeit etwas Kostbares ist.

Am Telefon:

Bleiben Sie das nächste Mal, wenn Sie das Telefon klingeln hören, zunächst da, wo Sie sind, atmen sie 2 mal bewusst ein und aus und lächeln sich selbst zu. Nehmen Sie das 3. Klingeln des Telefons als Ruf wahr, in den Augenblick zurückzufinden. Sie werden viel entspannter sein, wenn Sie erst nach dem 2. bewussten Atemzug den Anruf entgegennehmen - was nicht nur für Sie, sondern vor allem auch für den Anrufer eine Freude ist. Diese Übung zum Selbstmanagement wirkt Stress und Niedergeschlagenheit entgegen, denn nach den 2 bewussten Atemzügen sagen Sie nicht mehr "Oh je, wer will denn nun schon wieder was von mir..."

Beim Autofahren:

Meist läuft der Prozess des Autofahrens nicht sehr bewusst ab. Weil wir vorwiegend ans Ankommen denken, sind wir über rote Ampeln unglücklich. sehen Sie in der nächsten roten Ampel eine Glocke der Achtsamkeit, die Sie daran erinnert, nicht ans zukünftige Ziel zu denken, sondern in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Lächeln Sie der Ampel zu, und erinnern Sie sich an die Atemsätze: "Beim Einatmen beruhige ich meinen Körper. Beim Ausatmen lächle ich". Aus einer gereizten Stimmung wird ein angenehmes Gefühl - die Ampel erinnert Sie, dass Sie Ihr Leben nur im gegenwärtigen Moment leben können.

Wenn Sie in einem Stau stecken, lehnen Sie sich nicht dagegen auf. Lehnen Sie sich stattdessen zurück, atmen und lächeln Sie. Genießen Sie den gegenwärtigen Moment.

G=G: Glück bedeutet Gegenwart:

Glück ist nur in der Gegenwart zu finden. Im gegenwärtigen Moment verwurzelt zu sein heißt, dem blauen Himmel, dem Kind, dem blühenden Baum zu begegnen. Dieses Glück ist jederzeit erreichbar. Gerade in Belastungssituationen können Sie mit wenigen bewussten Atemzügen für besseres Selbstmanagement dorthin zurückfinden, wo es Ihnen gut geht: im Hier und Jetzt. Denn Belastung, Stress und Kummer kommen fast ausschließlich aus der Vergangenheit oder der Zukunft.

Selbstsicherheit - Schluss mit schüchtern!

So überwinden Sie Selbstblockaden

Schüchternheit wird gern als Kinderproblem gesehen, ist aber keines: Auch viele Erwachsene leiden darunter. Wer schüchtern ist, hat schlechtere berufliche Aussichten, ist häufiger einsam und tut sich schwerer in der Partnersuche. So der renommierte Angstforscher Professor Dr. Borwin Bandelow. Aber er sichert auch: "Schüchternheit kann man loswerden!"

Hier einige seiner besten Tipps für mehr Selbstsicherheit, kurz zusammengefasst.

Was in schüchternen Menschen vor sich geht

Jeder Mensch hat, so erklärt Bandelow, im Gehirn ein soziales Warnsystem, das über Hormone gesteuert ist und ihn von riskanten und sozial schädlichem Verhalten abhält. Bei schüchternen Menschen ist dieses Warnsystem zu scharf eingestellt.

Sie wirken anders, als Sie denken

Anders als schüchterne Menschen glauben, ist Schüchternheit für die Umgebung oft gar nicht erkennbar.

Die positive Seite: Auch wenn Sie denken, dass Sie sich mit einem ungeschickten Auftreten lächerlich gemacht haben, ist dies meist nicht der Fall. Überzeugen Sie sich davon, indem Sie vertraute Menschen um ein Feedback zu Ihrem Auftreten in schwierigen Situationen bitten.

Die negative Seite: Zurückhaltung wird oft für Arroganz gehalten.

Einfache Gegenmittel: Schauen Sie Ihren Gesprächspartner ins Gesicht, und bewundern Sie dabei vor allem Augen, Nase und Mund. Lächeln Sie möglichst oft und so breit, wie Sie können. Üben Sie das mit vertrauten Personen.

Achtung:

Viele Menschen finden schüchterne Zurückhaltung nicht etwa sympathisch, sondern nervig. Fangen Sie im Kleinen an, Ihre Wünsche zu äußern. Beispielsweise, indem Sie die Frage "Tee oder Kaffee?" wahrheitsgemäß statt mit "Mir ist alles recht" beantworten.

Selbstbewusstsein stärken

Schüchterne Menschen unterschätzen sich oft selbst, während sie andere Menschen überschätzen.

Eine Gute Übung:

Schreiben Sie die Namen von Menschen in Ihrer Umgebung auf, denen Sie sich unterlegen fühlen, und notieren Sie dahinter, welche Eigenschaften Sie von

diesen Personen positiv unterscheiden, z.B.: "Die Kolleginnen tratschen zwar gerne mit Frau Meier, aber mit mir arbeiten sie lieber zusammen, weil ich sehr zuverlässig bin".

Mit Erfolg schüchtern

Viele intelligente und erfolgreiche Menschen waren zunächst schüchtern und von Selbstzweifeln geplagt, z.B. der Nobelpreisträger Albert Einstein, der Erfinder der Glühbirne Thomas Alva Edison, der Microsoft-Chef Bill Gates ... Oft verdanken solche Menschen ihren Erfolg gerade ihrer Schüchternheit, die sie durch Leistung zu kompensieren suchen. Sehen Sie also auch das Positive an dieser Charaktereigenschaft. Vielleicht könnten Sie nie aus dem Stegreif vor anderen Menschen sprechen, doch Ihre gründliche Vorbereitung kann Sie zu einem besseren Redner machen als viele andere, die selbstsicher, aber unvorbereitet das Wort ergreifen.

So bringen Sie Ihre Ängste zum Verschwinden:

Stellen Sie sich den Situationen, die in Ihnen seelisches und körperliches Unbehagen (Herzrasen, Rotwerden) hervorrufen.

Beispiel: Setzen Sie sich in der Kantine neben Ihren neuen Chef, obwohl Sie Angst haben, vielleicht etwas Falsches zu sagen.

Wichtig: Fliehen Sie nicht, wenn Ihre Angst am größten ist, womöglich unter einem Vorwand - "Ich muss leider wieder an den Schreibtisch". Sondern stehen Sie den gefürchteten Zustand - hier: die Unterhaltung mit dem Chef - bis zum Ende durch - so lange, bis die Angst von selbst merklich geschrumpft ist oder ganz aufgehört hat. Sie können sich, so Bandelow, darauf verlassen, dass die unangenehme Symptome der Angst nach einer gewissen Zeit nachlassen und Sie dadurch mehr Selbstsicherheit bekommen.

Übung 1: Reden statt schreiben

E-Mail und SMS scheinen für Schüchterne erfunden worden zu sein. Trainieren Sie Ihre Selbstsicherheit, indem Sie bevorzugt das persönliche Gespräch oder das Telefon wählen. Beschränken Sie Gespräche nicht auf Themen mit praktischem Nutzwert oder tiefen Gehalt. Gemeinschaftsgefühl entsteht oft durch Smalltalk. Üben Sie den - auch mit wildfremden Menschen an der Bushaltestelle oder in einer Warteschlange!

Achtung: Hat ein schüchterner Mensch erst einmal seine Scheu verloren, redet er manchmal wie ein Wasserfall. Lassen Sie auch Ihr Gegenüber zu Wort kommen!

Übung 2: Psychokarate

Testen Sie, was passiert, wenn Sie gegen Ihren "Ich will nicht auffallen"-Instinkt handeln, z.B.: Sprechen Sie einen Autofahrer an, der auf einem Radweg parken will. Zahlen Sie im Supermarkt mit vielen kleinen Münzen. Gehen Sie, ohne auszuweichen, als "Geisterfahrer" mitten durch eine Menschenmenge. Stürmen Sie als Erster zum Büfett. Halten Sie bei einer Fahrkartenkontrolle nach langer Suche erst dann Ihr Ticket hoch, wenn der Kontrolleur schon ungeduldig geworden ist.

Übung 3; Treten Sie auf

Schauspieler lernen, ihre Außendarstellung und das, was sich in ihrem Inneren abspielt, komplett voneinander zu trennen. Suchen Sie sich eine Freizeittätigkeit, bei der Sie öffentlich Beifall bekommen, z.B.: Werden Sie Hobbymagier für Kindergeburtstage, halten Sie Volkshochschulvorträge über Ihre Hobby, spielen Sie in einer Band oder in einem Laientheater-Ensemble, oder bieten Sie sich als Conférencier für runde Geburtstage an.

Wenn Geld Probleme macht

So beseitigen Sie Ihre Wohlstands-Blockaden

Den Traum vom guten Leben träumen viele, aber die wenigstens wissen, dass es dabei vor allem auf sie selbst ankommt.
Die Kalifornierin Suze Orman jobbte als Kellnerin, bis sie als Börsenhändlerin und Finanzberaterin zur meistgelesenen Geld-Autorin der USA aufstieg.

Ihre Hauptthese:

Am Anfang stehen die Gefühle:

Ob zu geringes Einkommen, Verschwendungssucht oder ein Schuldenberg - alle Geld-Probleme lassen sich zurückführen auf eine von 3 Emotionen, die Sie in Ihrer Kindheit gegenüber Geld entwickelt haben.

1. Angst:

So sieht finanziell bedingte Angst aus:

Beim Bezahlen halten Sie das Geld eine Sekunde länger fest als nötig; oder Sie sehen weg, wenn Sie jemand Geld geben; eigentlich schöne Erlebnisse können Sie wegen der damit verbundenen Kosten nicht genießen.

Mögliche Gründe für Ihre Geldangst:

Ihre Eltern haben sich öfter wegen des Geldes gestritten; Sie wuchsen mit dem Gefühl auf, dass die Familie nie genug Geld hatte.

So wirkt sich Angst auf Ihre Finanzen aus:

Sie legen Ihr Geld gar nicht oder nur schlecht an; Sie geben mehr aus, als Sie sich leisten können, um wieder Schulden zu haben; Sie fühlen sich arm, gleichgültig, wie viel Geld Sie real haben.

2. Scham:

So sieht finanziell bedingte Scham aus:

Sie finden, dass Sie nicht genug verdienen; Sie beneiden andere, die mehr haben.

Mögliche Gründe für Ihre Scham beim Thema Geld:

Sie haben sich als Kind für die - vermeintliche - Armut Ihrer Eltern geschämt; Sie hatten ein einschneidendes Erlebnis, dass andere sich mehr leisten konnten als Sie.

So wirkt sich Scham auf Ihre Finanzen aus:

Sie trauen sich nicht, für Ihre Arbeit angemessenen Lohn zu verlangen; Sie vernachlässigen Ihre Finanzen; Niederlagen sind für Sie kein Problem, aber Erfolge.

3. Wut:

So sieht finanziell bedingte Wut aus:

Sie sind böse auf andere, die Ihnen nicht genug für Ihre Arbeit bezahlen; Sie sind wütend auf sich selbst, weil Sie mit Ihrem Geld unnötige Dinge gekauft oder es nicht sinnvoll angelegt haben.

Mögliche Gründe für Ihre Geldwut:

Sie haben in Ihrer Kindheit erlebt, wie jemand finanziell ausgenutzt oder ausgetrickst wurde.

So wirkt sich Wut auf Ihre Finanzen aus:

Sie haben das Gefühl, dass Sie jeder übers Ohr hauen will; Sie kaufen zu teuer ein - womit Ihr Unterbewusstsein Ihnen beweist, dass Sie recht hatten und wieder übers Ohr gehauen wurden.

Die meisten Menschen sind überzeugt, dass ihre Angst, Scham oder Wut durch ihre Geld-Probleme entstanden sind.

Suze Orman hat in Tausenden Beratungsgesprächen die umgekehrte Erfahrung gemacht:

Am Anfang stehen die Gefühle. Die finanzielle Situation entwickelt sich daraufhin gemäß dieser Emotionen. Daher sollten Sie diese Gefühle analysieren, bevor Sie irgendetwas an Ihrem Budget ändern können.

1. Übung: Geld ohne Zahlen

Nehmen Sie ein Blatt Papier. Denken Sie an Ihre gegenwärtige finanzielle Situation - Kredite, Guthaben, Ausgaben, laufende Verpflichtungen, zukünftige Aussichten - und schreiben Sie in 3 bis 4 Sätzen, wie Sie sich dabei fühlen. Schreiben Sie keine Zahlen und keinen Finanzjargon, sondern ausschließlich das, was Sie in Ihrem Inneren zum Thema Geld entdecken.

2. Übung: Das erste Gefühl

Nehmen Sie ein 2. Blatt Papier. Versetzen Sie sich zurück in Ihre Kindheit und suchen Sie Ihre älteste Erinnerung an Geld. Schreiben Sie wieder nicht die Geschichte auf, sondern ausschließlich Ihre damaligen Gefühle. Z.B.: "Ich kann mir reich vor mit dem Markstück (Euro), hatte aber Angst, es zu verlieren. Meine Mutter hatte mir das sehr eingeschärft".

3. Übung: Abschied

Lesen Sie am nächsten Tag die Aufzeichnungen Ihrer beiden Übungen durch und ergänzen sie, falls nötig. Nehmen Sie danach beide Blätter und verbrennen Sie sie. Sagen Sie sich, während Sie in die Flammen sehen, dass Sie nicht mehr in der Vergangenheit leben, sondern einen Schlussstrich darunter gezogen haben. Erst jetzt können Sie zum "praktischen" Teil Ihres Umgangs mit Geld übergehen.

Am wichtigsten gegen Geld-Probleme: Mut

Fassen Sie mutige Gedanken und schreiben Sie sie in mutigen Sätzen auf: "Ja, ich habe Schulden, aber Millionen von Menschen haben ihre Schulden abtragen können, und ich kann das auch". "Es gibt viele Menschen mit ähnlichen Fähigkeiten wie ich, die viel mehr verdienen als ich jetzt. Ich werde bald zu ihnen gehören".

Ändern Sie Ihre Sprache, wenn es um Geld und Geldverdienen geht:

Sagen Sie nicht....

Ich kann nicht...

Ich weiß nicht, wie....

Ich wünschte, ich....

sondern....

Ich kann...

Ich lerne, wie...

Ich werde ... haben

Trennen Sie sich von Besitz:

Sie haben viel Geld ausgegeben, um sich Dinge anzuschaffen. Sie wollen die Sachen gerne behalten, um sich durch den Besitz reich zu fühlen, und Sie haben Angst vor dem Verlust. Gerade diese Angst aber beraubt Sie der Möglichkeit, mehr zu bekommen. Unnötiger Ballast hat die Eigenart, sich zu vermehren und negative Zinseszinsen zu bilden. Geld, das für Dinge ausgegeben wird, die nicht selbst wieder Geld erzeugen, ist tot. Der gesunde Kreislauf des Geldes wird damit durchbrochen.

Erst die Menschen...:

Viele Menschen denken, Sie fühlen sich dann reich, wenn Sie viel besitzen. Wirklich reich aber werden wir durch die Anerkennung der Menschen um uns herum. Hängen Sie Ihr Herz nicht an Dinge, sondern an Menschen. Am wichtigsten in Ihrem Leben ist das, was Sie nicht für Geld kaufen können: Ihr Partner, Ihre Kinder, Ihre Familie. Die Dinge, die Sie für Geld kaufen können, dürfen Ihnen nicht den Blick auf die Menschen verstellen.

... dann das Geld, dann die Dinge:

Der nächste Schritt zu wahrem Reichtum ist die Devise: Weniger Sachen, mehr Geld. Investieren Sie nicht in die Gegenwart, sondern in die Zukunft. Geld, das im Umlauf ist, vermehrt sich - gleichgültig, ob es Aktien angelegt ist, in Immobilien oder in einer eigenen Firma. Geld bedeutet Möglichkeiten.

Mein persönlicher Tipp:

Besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund:

Gehen Sie jetzt sofort durch Ihre Wohnung und suchen Sie 20 Gegenstände, die Sie sofort wegwerfen können. Hören Sie nicht eher auf, bis Sie 20 gefunden haben.

Verbale Kommunikation am Telefon

So pflegen Sie die heute oft vernachlässigte Kunst des Telefonierens

Auch wenn das Kommunikationsmittel E-Mail in der Arbeitswelt scheinbar seinen Siegeszug angetreten hat, ist das Telefon nach wie vor für viele Zwecke unersetzlich.

Sein Hauptvorteil: Es ermöglicht einen Austausch von Mensch zu Mensch.

Hier einige Profitipps:

Auch ohne Bildtelefon ...

... sollten Sie eine positive Ausstrahlung haben, wenn Sie zum Telefonhörer greifen. Ihre Stimme transportiert Ihre Stimmung.

Ein einfacher Trick für bessere Laune:

Setzen Sie ein Lächeln auf. Überprüfen Sie Ihre Wirkung mit Hilfe eines Taschenspiegels. Ein zu klappbares Modell können Sie unauffällig auf dem Schreibtisch platzieren.

Eine weit verbreitete Unart:

Während des Telefonierens die elektronische Post erledigen oder im Internet recherchieren.

Ihr Gesprächspartner registriert jede Nebentätigkeit - nicht nur, weil er Ihre Tastatur klappern hört, sondern vor allem wegen Ihrer unweigerlich leicht verzögerten Reaktionen.

Mein Rat:

Konzentrieren Sie sich ganz auf das Gespräch. Die Versuchung, nebenbei etwas anderes zu tun, signalisiert Ihnen selbst: Sie interessieren sich nicht für den anderen, oder Sie sind stark unter Zeitdruck. Dann ist es an der Zeit, das Gespräch höflich zu beenden.

So erreichen Sie Ihren Gesprächspartner

Wählen Sie speziell für längere Gespräche eine günstige Telefonzeit. Um die Mittagszeit herum sind viele Menschen unkonzentriert, gegen Feierabend oft genervt. Vielarbeiter, die auch nach 18 Uhr noch am Schreibtisch sitzen, möchten zu dieser Zeit ungestört sein.

Mein Rat:

Vereinbaren Sie wichtige Telefonate per E-Mail: "Ich würde gerne in Ruhe etwas mit Ihnen am Telefon besprechen. Passt es Ihnen morgen 9:30 Uhr?" Wenn Sie bei Kollegen oder Kunden gute Erfahrungen mit bestimmten Anrufzeiten gemacht haben, notieren Sie die in Ihrem - elektronischen - Telefonbuch.

Effektives Gespräch

Bereiten Sie sich auf ein Telefonat vor wie auf eine Besprechung: Infomaterial, Themenliste, gewünschte Ergebnisse. Kommen Sie nach einem freundlichen Einstieg schnell auf den Grund Ihres Anrufs zu sprechen.

Mein Rat:

Stellen Sie ein gemeinsames Interesse für eine gelungene, verbale Kommunikation her: "Wenn wir diese 3 Punkte klären, werde ich Sie nächste Woche nicht mehr belästigen".

Sie merken, dass Sie nicht die ungeteilte Aufmerksamkeit Ihres Gesprächspartners genießen? Lassen Sie durchblicken, dass Sie das wissen - indem Sie fragen, ob es "gerade ungünstig" ist.

Technik nutzen

Manchmal bietet es sich an, laut zu stellen, damit ein Kollege mithören kann. Bitten Sie Ihren Gesprächspartner zuvor unbedingt um Erlaubnis und informieren Sie ihn darüber, wer alles mithört.

Mein Rat:

Ein Headset lohnt sich nicht nur für Callcenter-Mitarbeiter. Sie bekommen damit die Hände frei, können schnell in den Unterlagen suchen oder ein kurzes Gesprächsprotokoll erstellen.

Eine persönliche Note

Nehmen Sie Ihren Gesprächspartner als Mensch wahr - aber bitte nicht mit dem nervigen Gesprächsstart: "Wie geht's denn so?" Kommen Sie nach einem kurzen Gruß sofort zur Sache. Wenn danach noch Zeit ist, können Sie sich über Hobby, Urlaub oder Kinder unterhalten.

Mein Rat:

Sammeln Sie in Ihrem Adressbuch persönliche Infos über Ihre regelmäßigen Gesprächspartner - "geb. 22.05.; Unterwasserfotograf; Tochter Anja, geb.1983" -. Ein Blick darauf - und Sie haben oft schon ein Stichwort für eine persönliche Bemerkung. Beschränken Sie sich auf Themen, die Sie nicht abrupt beenden müssten, wenn bei einem von Ihnen der Chef ins Zimmer käme.

Ihr Anrufbeantworter

Auch die meisten Bürotelefone haben eine Anrufbeantworterfunktion. Nutzen Sie die! In einem Großraumbüro sollten Sie den Anrufbeantworter sofort drangehen lassen. Das erspart dem Anrufer Wartezeit, und niemand wird durch langes Klingeln gestört.

Mein Rat:

Delegieren Sie die Ansage nicht an eine vorinstallierte unpersönliche Frauenstimme, sondern sprechen Sie selbst Namen und Botschaft auf. Verzichten Sie auf den Standardsatz: "Ich bin gerade nicht erreichbar" - das merkt der Anrufer ohnehin. Wenn Sie nicht angeben können, wann Sie anwesend sind, dann sagen Sie, wie Sie am besten erreichbar sind - Telefonnummer Ihrer Assistenz, Ihre Mail-Adresse.

Wenn Sie Ihre Arbeit nicht mögen

Das Beste Ihres Lebens liegt noch vor Ihnen: So kommen Sie schneller hin!

Die Beraterin Cathy Goodwin hat Tausenden von Frauen geholfen, aus unbefriedigenden Arbeitsverhältnissen herauszukommen und neues Glück in einem neuen Beruf zu finden - oder auch im alten mit einer besseren Arbeitsorganisation.

Hier sind ihre Erfahrungen zusammengefasst in 11 Punkten.

1. Finden Sie die Plus-Stelle

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie wollen - und nicht auf das, dem Sie entfliehen möchten. Hören Sie auf, anderen Horrorgeschichten über Ihren Chef und Ihre Arbeitsbedingungen zu erzählen. Erzählen Sie stattdessen: "Also, ich träume von einer Arbeit, bei der ich ..."

2. Malen Sie Ihr Bild

Beschreiben Sie sich in Ihrem Beruf mit einem Bild: Fühlen Sie sich wie an einem Fluss, ohne Möglichkeit, ans andere Ufer zu gelangen? Kämpfen Sie sich durch eine verwunschene Dornenhecke? Oder müssen Sie wie ein Drachen kämpfen?

Wenn Sie Ihr richtiges Bild gefunden haben, dann malen Sie sich eine Lösung innerhalb Ihres Bildes aus. Stellen Sie sich vor, wie Sie eine Brücke über den Fluss bauen. Wie Sie mit einem Schwert die Hecke zerschlagen. Oder wie Sie vom Drachenberg fliehen. Suchen Sie das Lösungsbild nicht mit Gewalt. Wenn es in Ihnen fertig ist, kommt es ganz von selbst und Sie finden einen neuen Weg für Ihre Arbeitsorganisation.

3. Nutzen Sie die Zeit

Nutzen Sie an Ihrer (Noch-)Arbeitsstelle jede Minute, um sich fortzubilden. Lesen Sie das Handbuch der Software, die Sie Tag für Tag benutzen, um neue Kniffe herauszufinden. Lernen Sie HTML oder PowerPoint. Dazu gibt es sogar Kurse im Internet. Nutzen Sie jede Chance, um an Seminaren teilzunehmen.

4. Bleiben Sie fair

Konzentrieren Sie sich darauf, Ihren Job gut zu machen, nicht perfekt. Nutzen Sie durch diese Arbeitsorganisation den Zeitgewinn, um sich fit zu machen für den nächsten Job. Lassen Sie sich aber nicht dazu verleiten, Ihren alten Arbeitgeber nach Kräften zu schädigen. Der Einzige, der dabei wirklich geschädigt wird, sind Sie selbst.

5. Blicken Sie dem Feind ins Auge

Welchem Konflikt möchten Sie entfliehen? Dem Firmengeist? Pingeligem Überperfektionismus? Unehrllichkeit? Mangelnder Wertschätzung?

Fragen Sie sich, so ehrlich Sie können: Könnte mir das in der nächsten Firma womöglich genauso gehen? Finde ich das, was ich den anderen vorwerfe, möglicherweise auch in mir selbst wieder? Bin ich selbst geizig, perfektionistisch, unehrlich, ohne Selbstvertrauen?

Nein, Sie sollten nicht in Selbstzerfleischung verfallen. Sondern Sie sollen klar unterscheiden zwischen den Fehlern der anderen und Ihren eigenen. Reden Sie darüber auch mit guten Freunden.

6. Schaffen Sie sich einen seelischen Panzer an

Stellen Sie sich vor, Ihr Arbeitsplatz wäre von einem unsichtbaren Schutzschild umgeben, mit dem Sie vor Menschen geschützt sind, die Sie seelisch verletzen wollen. Manche Menschen stellen sich eine goldene leuchtende Energiewand vor, andere bevorzugen eine Rüstung aus unsichtbarem Metall. Ihr Schutzschild sagt Ihnen, dass Sie Sie selbst sind und böse Gedanken anderer Ihnen nicht schaden können.

7. Beschenken Sie sich täglich

Gerade wenn Sie im Berufsleben schlecht behandelt werden, sollten Sie es mit sich selbst möglich gut meinen. Wählen Sie dazu keine teuren Einkäufe, sondern denken Sie einfach. Lesen Sie ein Buch, das Sie schon immer einmal lesen wollten. Gehen Sie spazieren. Essen Sie Ihr Lieblingsessen. Gehen Sie ins Kino. Besuchen Sie Freunde. Lernen Sie die gesunde Portion Egoismus. Betäuben Sie sich nicht mit Alkohol oder endlosen Fernsehenden.

8. Überreden Sie sich zur Dankbarkeit

Finden Sie wenigstens eine Sache, die an Ihrem derzeitigen Beruf gut ist: der Blick aus dem Fenster, der neue PC, das Geld, der nette Kollege aus der PR-Abteilung oder was auch immer. Bewahren Sie diese positive Erfahrung. Dankbarkeit ist die Energie, die gute Dinge in Ihrem Leben anzieht.

9. Vertrauen Sie Ihrer Intuition

Wenn Sie sich entscheiden müssen, ob Sie die Stelle wechseln oder wohin Sie wechseln sollen, dann sehen Sie nicht nur auf die Fakten. Bedenken Sie: Angst - "Wenn ich kündige, finde ich nie wieder eine Stelle" - kommt aus dem Kopf, Vertrauen dagegen aus dem Herzen und dem Bauch.

10. Suchen Sie sich einen Berater

Das muss kein teurer "Kopfjäger". Ein "professioneller Coach" kann sehr hilfreich sein. Ein Freund, der selbst schon öfter mit Erfolg den Arbeitsplatz gewechselt hat, kann Sie ermutigen und Ihnen den entscheidenden Anstoß und Tipps für eine erfolgreiche Arbeitsorganisation geben.

11. Das ist sicher

Wenn Sie diesen Text bis hierhin gelesen haben, ist der Entschluss zum Weggehen in Ihnen bereits gefallen. Seien Sie sicher: Wenn Sie erste einmal gewechselt haben, ist die miese alte Zeit schnell vergessen. Rückblickend werden Sie sich nur noch wundern, warum Sie so lange gezögert haben. Sie werden es selbst erleben:

Das Beste Ihres Lebens liegt noch vor Ihnen.

Mehr Loben!

Ein ehrliches Kompliment hilft beiden

Wie kamen Sie zu Ihrem Arbeitsplatz? Wie zu Ihrem Partner? Wie zu Ihren besten Kunden, Ihren lohnendsten Aufträgen, Ihrem schönsten Hobby, Ihren großartigsten Erlebnissen?

Wenn Sie der Entstehungsgeschichte nachgehen, werden Sie immer auf Menschen stoßen, denen Sie das verdanken: Bekanntschaften, Empfehlungen, Freunde, positive Kontakte. Vieles in unserem Leben ist also das Resultat von gelungenem Networking.

Der US-Autor Chris Widener hat die Vernetzung von Menschen systematisch erforscht. Sein Ergebnis: Erfolgreiche Menschen beherrschen vor allem die Kunst, andere aufzubauen.

Die Vorteile des Lobens

Die größte Kraft liegt dabei im Lob. Wenn Sie jemanden oder seine Arbeit aufrichtig bewundern und das auch sagen, passiert etwas in Ihnen, im anderen und in Ihrer Beziehung. Im Einzelnen sind das:

1. Sympathie:

Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie aufrichtig gelobt wurden - manche davon sind goldene Momente, die Sie Ihr Leben lang nicht vergessen werden.

Erinnern Sie sich an Ihre Emotionen gegenüber der Person, von der Sie gelobt wurden:

Höchstwahrscheinlich fanden Sie sie nach dem Lob sympathischer als vorher. Diesen Effekt können Sie sich zunutze machen, wenn Sie einen anderen Menschen loben. Aber nicht tricksen: Es funktioniert nur, wenn sie es wirklich ehrlich meinen.

2. Erinnerung:

Wenn Sie einen Menschen aufrichtig gelobt haben, bleiben Sie in seinem Gedächtnis. Das bringt Ihnen aber nur dann etwas, wenn er auch Ihren Namen behalten kann. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Visitenkarte und am besten noch ein weiteres Erinnerungszeichen zu hinterlassen - etwa indem Sie von Hand noch etwas auf die Karte schreiben.

3. Gemeinschaft:

Wenn Sie sich geduldig Networking betreiben - ohne die kurzfristige Frage "Was bringt mir der?" -, werden Sie zufriedener, selbstsicherer und bleiben gesünder. Untersuchungen belegen immer wieder: Soziale Verbindungen stärken Herz, sowohl seelisch als auch Ihren Herzmuskel.

4. Führungsqualität:

Wenn Sie in Ihrem Umgang mit anderen Menschen den Schwerpunkt darauf verlagern, das Anerkennenswerte zu sehen, entwickeln Sie unwillkürlich die

Fähigkeiten, die einen guten Chef bzw. eine gute Chefin ausmachen. Außerdem werden Sie bei Ihrer Lob-Kampagne vor allem den Kontakt zu Leuten suchen, die in ihrem Fachgebiet besonders gut sind - eine 2. wichtige Eigenschaft qualifizierter Führungskräfte.

5. Glück:

"Geben ist seliger als Nehmen". Diese biblische Weisheit gilt besonders für das Loben. Wenn Sie ehrliche Bewunderung ausdrücken, empfängt Ihr Unterbewusstes gleichzeitig diese Botschaft: "Ich habe mit hervorragenden Leuten zu tun". Das ist einer der wirksamsten Glücksfaktoren.

So loben Sie richtig

Noch einmal: Lob muss ehrlich sein. Beschummeln Sie nicht sich selbst und nicht den anderen. Aber arbeiten Sie daran, Ihre Anerkennung auch auszudrücken, und zwar mit den richtigen Mitteln.

1. Die Tugend nennen:

Beschreiben Sie den Charakter des Menschen, dem Sie Beifall zollen. Sagen Sie nicht nur: "Das haben Sie toll gemacht", sondern: "Sie haben eine wunderbare positive Ausstrahlung" oder "Sie sind ein unglaublich fleißiger Mensch mit großem Durchhaltevermögen". Wiederholen Sie mit eigenen Worten, was der Gelobte gemacht hat. Damit würdigen Sie ihn mehr als mit Lobeshymnen.

2. Keine negativen Vergleiche:

"Sie machen das viel besser als Frau Schussel" mag zwar lobend gemeint sein, ist in erster Linie aber eine Abwertung von Frau Schussel. diese negative Botschaft ist so stark, dass der Gelobte Ihre Wertschätzung meist gar nicht mehr wahrnimmt.

3. Lob pur:

"Das ist das schönste Foto, das ich je gesehen habe. Nur leider ist es etwas unscharf". Merken Sie, wie mit dem kleinen Nachsatz alles kaputt gemacht wird? Also: Verbinden Sie Ihr Lob niemals mit Kritik, auch nicht mit der leisesten.

4. Erinnerungstützen:

Mit einem kleinen materiellen Andenken - aber kein Geld! - können Sie die Kraft Ihres Lobs noch vervielfachen: ein Smiley unter einer schriftlichen Arbeit, eine Blume für den Schreibtisch, ein kleines Kuscheltier, ein winziges Schoko-Täfelchen oder auch nur eine kleine Dienstleistung: "Und jetzt hole ich Ihnen einen Kaffee".

5. Körperkontakt:

Fassen Sie den Gelobten während Ihrer Anerkennungsrede kurz an Arm oder Schulter an. Falls das zu herablassend oder plump-vertraulich wirken würde, geben Sie ihm am Schluss die Hand. Die körperliche Berührung signalisiert deutlicher als alles andere: "Wir sind miteinander verbunden".

Beziehungstipps für mehr Einfühlungsvermögen

Das Workout für Ihr Einfühlungsvermögen

Fitnessübungen fürs Herz-Kreislauf-System sind gesund. Wie schön wäre es, wenn Sie nicht nur den Muskel Ihrer Blutpumpe, sondern auch die emotionalen Fähigkeiten Ihres Herzens trainieren könnten! Unmöglich? Bisher schon.

Die amerikanische Lebensberaterin Martha Beck aber hat es geschafft und - besonders für ihre männlichen Klienten - die folgenden erstaunlichen Übungen entwickelt die das Einfühlungsvermögen steigern.

Mitgefühl statt Projektion

Die Eigenschaft, die Sie hierbei stärken, heißt Empathie: sich in einen anderen einfühlen. Damit Sie aber nicht falsch trainieren, gilt es, die feine Unterscheidung zwischen Empathie und Projektion zu lernen und so ein gesundes Einfühlungsvermögen zu entwickeln.

Beispiel:

Sie werden von Ihrer Frau zurechtgewiesen, bei diesem Wetter eine Mütze aufzusetzen. Sie meinen, sich in sie hineinzusetzen, und sagen: "Du redest wie deine Mutter". In Wahrheit ist das aber eine Projektion, denn die Idee kommt von Ihnen: Sie kommen sich vor wie ein gemäßregelttes Kind. Eine empathische Antwort wäre: "Du machst dir Sorgen um meine Gesundheit". Empathie deutet und bewertet nicht, sie beobachtet nur genau die aktuellen Empfindungen des anderen. Wenn Sie empathisch reagieren, fühlen Sie nicht Ihre Verletzung - "Ich bin doch kein Kind mehr!" -, sondern Sie schützen sich - "Du sorgst dich, das ist nett von dir. Aber ich kann für mich selbst sorgen".

Das ist anfangs schwer, aber es lässt sich üben.

Übung 1: Geschichten sammeln

Normalerweise hören Sie anderen Menschen zu und warten auf Pausen, in denen Sie selbst etwas sagen können. Das ist ziemlich passives Hören. Trainieren Sie 1 Woche lang, anderen Leuten nicht nur zuzuhören, sondern sie aktiv interessiert so lange zu fragen, bis sie eine kleine Begebenheit erzählen, die für sie typisch ist. Stellen Sie sich vor, Sie wären einer der Gebrüder Grimm und sammelten symbolhaltige Geschichten.

Hören Sie Lieder, Bücher und Filmdialoge ebenfalls mit Brüder-Grimm-Ohren. Sie werden merken, wie nah Sie dem Herzen eines Menschen kommen, wenn Sie nicht nur - wertend - sagen: "Tom ist ein ängstlicher junger, verliebter Mann", sondern eine Story von ihm kennen - wie er beim 1. Treffen mit seiner Angebeteten vor lauter Aufregung ein volles Glas Latte Macchiato in seine Aktentasche gekippt hat. - Dadurch werden Sie übrigens nicht nur ein mitfühlender Mensch, sondern auch ein guter potenzieller Drehbuchautor.

Übung 2: Methode de Niro

Robert de Niro, wohl einer der besten US-Schauspieler, erzählte einmal, dass er fortwährend die Körpersprache anderer Menschen nachahme, um sich in sie hineinzusetzen. Folgen Sie seinem Beispiel. Imitieren Sie, während Sie mit jemandem sprechen oder ihm zuhören, dessen Gesichtsausdruck, seine Körperhaltung, seine Art zu reden, einzelne Gesten. Keine Sorge, das wirkt nicht ungezogen. Solange Sie es nicht übertreiben, wird Ihr Gegenüber es gar nicht merken, es aber unbewusst als sympathisch empfinden.

Das frappierende Ergebnis; Sie spüren dabei schon nach wenigen Minuten eine solch starke Übereinstimmung und können sich so tief in die Gedankengänge des anderen vertiefen, dass der Sie möglicherweise für einen Hellseher hält.

Übung 3: Körpertausch

Eines Morgens im Körper eines anderen aufzuwachen - das ist ein nachdenklicher Spaß in etlichen sog. Bodyswitch-Hollywood-Komödien. In Gedanken können Sie das auch selbst machen. Wenn Sie irgendwo unter Menschen sind - in der U-Bahn, während eines Meetings, beim Warten in einer Schlange -, wählen Sie sich eine Person aus und tauschen Sie mit ihr die Gestalt. Ping - und Sie sind der unglaublich dicke bärtige Hip-Hopper mit dem Trainingsanzug da drüben. Spüren Sie, wie das ist, so einen gewaltigen Körper mit sich herumzuschleppen, sich aber zugleich enorm von ihm geschützt zu fühlen. Erleben Sie den riesigen Durst und Appetit usw.

Eine Person, die Sie anfänglich abstoßend oder unsympathisch fanden, wird Ihnen dadurch bald eigenartig vertraut vorkommen. Die Übung sollten sie unbedingt ausprobieren, denn sie ist ein hervorragendes Heilmittel gegen Arroganz und Vorurteile. Versetzen Sie sich in wunderschöne Körper - auch des anderen Geschlechts - und unscheinbare, in starke und schwache, und entdecken Sie Ihre ungeahnte neue Gabe, das zu können.

Übung 4: Leuchtende Liebe

Für die nächste Stufe der Empathie gehen Sie an einen Ort, den Sie mögen und an dem Sie ungestört allein sind. Lesen Sie mehrmals den unten stehenden Text aus dem Neuen Testament. Stellen Sie sich vor, wie der Inhalt dieser Worte während des Lesens in Sie hineinströmt - wie flüssiges, warmes Licht, das Sie von innen strahlen lässt. Ein Glühen, das Sie still und zufrieden macht. Wenn Sie wollen, stellen Sie sich vor, dass dazu eine Melodie in Ihnen erklingt, ein schwebender Klang oder ein Rauschen von Wasser oder Wind. Genießen Sie dieses Gefühl mindestens 15 Minuten lang mit geschlossenen Augen.

Gehen Sie danach zu einem Menschen, den Sie mögen, und geben Sie ihm von dem flüssigen Licht in Ihnen ab. Stellen Sie sich vor, dass die Energie dabei noch zunimmt und in Ihnen immer mehr von dieser Liebe produziert wird.

Den schwarzen Gürtel in Sachen Mitgefühl erwerben Sie, wenn Sie das auch mit Menschen schaffen, die Ihnen gleichgültig oder sogar unsympathisch sind. Forcieren Sie diesen Vorgang nicht, wenn er nicht von selbst kommt, und tun Sie ja nicht so, als ob.

Ihr Gewinn

Menschen, die diese Übungen gemacht haben, berichten von einem Gefühl der Verbundenheit mit allen Lebewesen und der ganzen Welt, das ihre Einsamkeit völlig verschwinden ließ. Vor allem Männer waren erstaunt, dass sie viel weniger Konflikte mit ihrer Partnerin hatten. Empathie ist eine fantastische Fähigkeit Ihres Herzens. Es wäre eine Schande, sie verkümmern zu lassen.

Das Hohelied der Liebe

Die Liebe ist

langmütig und freundlich,

die Liebe beneidet nicht,

sie prahlt nicht,

sie bläht sich nicht auf.

Sie verletzt nicht,

sie sucht nicht ihren

eigenen Vorteil,

sie lässt sich nicht erbittern,

sie rechnet sich nicht über die

Ungerechtigkeit,

sie freut sich aber über die

Wahrheit.

Sie erträgt alles,

sie glaubt alles,

sie hofft alles,

sie duldet alles.

(1. Korinther, Kapitel 13)

Prioritäten setzen!

Mit dem einfachen Prinzip den Schlendrian besiegen

Das Geheimnis erfolgreicher und glücklicher Menschen ist meist, dass sie sich voll und ganz auf eine Sache konzentrieren können. Auch wenn sie vielerlei im Kopf haben - sie haben eine Technik für ihre Selbstorganisation gefunden, bei der sich die vielen Verpflichtungen nicht gegenseitig behindern, sondern in eine gute innere Ordnung kommen.

Diese Ordnung ist ganz einfach: Das Wichtigste zuerst.

Von der Theorie zur Praxis

Theoretisch leuchtet das ein. Aber im Alltag sieht es oft ganz anders aus. Vielleicht haben Sie auch schon versucht, Prioritäten zu setzen, sind aber am alltäglichen Kleinkram und allerlei unvorhergesehenen Ablenkungen gescheitert.

Lernen Sie hier entscheidende Zusatztechniken.

Absolute Einfachheit

Legen Sie eine klare Priorität fest: 1 für ganz wichtig, 2 für zweitrangig und 3, 4... für nebensächlich. Manchmal ergeben sich die Prioritäten durch den Termindruck - aber bleiben Sie misstrauisch. Nicht alles, was dringend ist, ist auch wirklich wichtig. Auf Platz 1 gehört etwas, das überdurchschnittlich Profit verspricht, das besonders große Entwicklungspotenzial hat oder das von einer besonders großen Menge von Menschen beachtet werden wird. Neu: Sie dürfen pro Tag nur eine einzige Priorität 1 haben. Das ist die kompromisslose Vereinfachung.

Wenn Sie auch nur 2 Aufgaben gleichzeitig bewältigen wollen, verpufft Ihre Energie. Selbst wenn Sie die 2. Aufgabe nur in Gedanken bewegen, schwächen Sie Ihre Power. Das Geheimnis liegt in einer größtmöglichen Abschottung der einen Priorität von der nächsten.

Prioritäten setzen - das kennen Sie. Aber hier erfahren Sie, wie Sie auch wirklich dabei bleiben.

Freie Bahn

Treffen Sie mit den Menschen klare Abmachungen, die auf die Erledigung Ihrer Aufgaben Nr. 2, 3... warten. Nennen Sie keine unrealistischen Termine - sonst geraten Sie in einen Teufelskreis. Sie erhalten drohende Anrufe mit der Melodie: "Aber Sie hatten es mir doch versprochen".

Blieben Sie ruhig, wenn der andere drängelt und sagt: "Was? Erst in 4 Wochen? Ich brauche es unbedingt in 4 Tagen!" Lassen Sie sich nicht einschüchtern und sagen Sie die Wahrheit: Es geht einfach nicht schneller. Die Gefahr, den Kunden dadurch zu verlieren oder innerbetrieblich seinen Arbeitsplatz zu gefährden, wird meist überschätzt.

Schon 2 Aufgaben, die gleichzeitig erledigt werden müssen, können zu einer totalen Blockade führen
Auf Dauer ist es viel Schlimmer, wenn Sie die von Ihnen selbst gegebenen Terminversprechen nicht einhalten. Wichtig ist, dass Sie den Kopf frei haben für die Prioritäten Nummer 1. Das ist das Prinzip der freien Bahn

Störungen aktiv bekämpfen

Schotten Sie Störungen ab - z.B. durch die Flucht ins Zweit-Büro - und beginnen Sie den Tag mit der Aufgabe Nummer 1. Lassen keine Ablenkung dazwischenkommen. Beliebte Routineaufgaben - Post öffnen, Surfen im Internet, Blumen gießen, Filzschreiber bestellen... - verschieben Sie auf später.

Belohnen Sie sich damit erst, wenn Sie die 1. Etappe des Jobs Nr. 1 geschafft haben. Bedenken Sie: Der Einstieg ist immer am schwersten. Da müssen Sie sich selbst die Sporen geben. Nach einiger Zeit wird es viel leichter laufen. Am Anfang aber ist es ein echter Fight, und Sie sollten den Stier bei den Hörnern packen. Das ist das Prinzip des gezielten Abwehrkampfes.

Bei der Konzentration auf eine Aufgabe wachsen Ihnen ungeahnte Kräfte zu. Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einem Jahrmarkt und müssen 2 schwere Ferkel über eine 100 m lange Strecke tragen. Wenn Sie beide abwechselnd packen, brauchen Sie dazu ewig. Wenn Sie aber eines anbinden, alle Kraft zusammennehmen, es im Spurt zum Ziel schleppen, eine Pause machen, zurücklaufen und das 2. ebenso mit zusammengebissenen Zähne huckepack nehmen - dann werden Ihnen der Sieg und der Beifall des Publikums sicher sein!

Erfolge feiern!

Wenn Sie die Aufgabe erledigt haben, feiern Sie das! Alleine oder mit anderen. Tanzen sie durchs Zimmer, legen Sie sich ins Gras oder bummeln durch die Straßen, gönnen Sie sich ein frisches Pils am Abend in der Kneipe an der Ecke oder ein fürstliches Essen mit Ihrem Lebenspartner. Lassen Sie das gute Gefühl, etwas geschafft u haben, an sich heran und genießen Sie es.

Egal, wie viele neue und superdrängende neue Aufgaben inzwischen mit einer drohenden riesigen 1 auf der Stirn warten - jetzt wird gelebt! diesen Augenblick des Glücks dürfen Sie sich von niemand nehmen lassen, am allerwenigsten von sich selber!

"Wer das nicht tut, erlebt sein Leben nur als Last, seinen Beruf nur als Tretmühle. Nennen wir es das Prinzip von der Festlichkeit des Lebens. Probieren Sie es aus, am besten noch heute".

Emotionale Erpressung - So finden Sie aus der Gefühlsfalle!

"Du hattest mir doch versprochen...", "Es ist so gemein, wie du dich mir gegenüber verhältst", "Wenn man sich liebt, dann macht man so etwas nicht". Hören sie auch solche Sätze, die in Ihnen Schuldgefühle auslösen? Es gibt viele Strategien, mit denen Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin versucht, Sie zu beeinflussen.

Aus Liebe oder um des lieben Friedens willen gehen Sie auf die Manipulationsversuche des anderen ein. Auf Dauer aber schadet das dem Erpressten, dem Erpresser und der Partnerschaft. Das ist das große Dilemma an einer auf Erpressung beruhenden Beziehung: Wenn Sie den Wünschen des Erpressers stets nachgeben, wird er Sie dafür letztlich nicht lieben, sondern verachten.

Die Techniken der Erpressung

Eine kriminelle Erpressung beruht darauf, dass der Erpresser beim Opfer eine schwache Stelle kennt, die auf keinen Fall an die Öffentlichkeit gelangen darf. Erpresser argumentieren daher oft moralisch und sind sehr darum bemüht, dass nichts nach außen dringt. Sobald das Opfer auf die Forderungen eingeht, schiebt der Erpresser weitere nach. Erpressung ist ein Teufelskreis. Die emotionale Erpressung auch. Manche Partnerschaften verlaufen seit Jahren oder gar Jahrzehnte nach dem Erpressungsmuster. Doch es gibt Auswege.

Wie Sie erkennen, ob Sie erpresst werden

Eines der untrüglichen Zeichen ist die Beklemmung: Sie fühlen sich unter Druck, wütend, hilflos, schuldig oder ängstlich. Die Partnerschaft ist nicht frei. Sie verlieren den Zugang zu Ihren eigenen Bedürfnissen und nehmen sich zurück. Sie beginnen zu rechnen, wer was wann und wie häufig tut.

Auch als Erpresser fühlen Sie sich unfrei. Sie sehen sich in der Opferrolle und geben den Märtyrer - "Wenn du das nicht machst, muss ich eben auf meinen Feierabend / mein Vergnügen / mein Leben verzichten". Sie glauben, ohne den anderen nicht leben zu können. Sie haben große Erwartungen an den anderen. Sie fühlen sich verletzt und wollen Ihrem Partner klar machen, wie sehr. Sie sind voller Aggressionen, haben aber Angst, das offen auszudrücken.

Emotionale Erpresser betreiben Eigenwerbung - "Immer kaufe ich ein und du kümmerst dich gar nicht darum". Sie stellen die Gefühle des anderen in Frage - "Wenn dir etwas an mir läge, würdest du..." - und beanspruchen vielleicht sogar das Gefühlsmonopol - "Mich verletzt so etwas, aber du gehst da ja soooo sachlich damit um". Sie brechen die Kommunikation ab, leiden, werden krank. Sie haben ein Elefantengedächtnis für vergangene Untaten des Partners - "Das kann ich dir nie verzeihen". Im fortgeschrittenen Stadium vermischen sich die Rollen. Der Erpresste versucht, den anderen ebenfalls unter Druck zu setzen. Eine verständliche Reaktion, die aber chancenlos ist.

1. Sehen Sie die Ausweglosigkeit:

Dem emotional Erpressten stehen scheinbar nur 2 schlechte Alternativen zur Verfügung:

2. Er versucht, die Forderungen zu erfüllen und hat das Gefühl, unter Zwang zu leben.

3. Er erfüllt die Forderungen nicht und hat ein schlechtes Gewissen.

Langfristig können Schuldgefühle eine Partnerschaft gehörig belasten und sogar zur Trennung führen. Machen Sie Ihrem Partner das Dilemma deutlich, in dem Sie stecken.

4. Trennen Sie Vorwurf und Fakten:

Sie sollten keinesfalls die Gefühle und Bedürfnisse des emotionalen Erpressers ignorieren. Sie müssen aber nicht die Art und Weise gut finden, wie er seine Gefühle äußert. Und sie dürfen prüfen, welche Vorwürfe berechtigt sind. Trennen Sie klar, wo Ihr Verhalten tatsächlich für die negativen Emotionen des anderen verantwortlich ist und wo nicht. Wo Sie verantwortlich sind, bessern Sie sich! Arbeiten Sie an sich, machen Sie sich weniger erpressbar.

5. Gewinnen Sie Ihre Entscheidungsfreiheit zurück:

Wenn Ihnen ein anderer Egoismus vorwirft, ist er meist selbst egoistisch. Mit dieser Projektion will er seine Bedürfnisse durchsetzen. Auch wenn Sie nicht nach seinen Vorstellungen funktionieren, sind Sie kein schlechter Mensch. "Ich liebe dich erst, wenn du tust, was ich will" ist eine Forderung, auf die Sie nicht eingehen dürfen. Wenn Sie kritisiert werden, sagen Sie klar: "Ich tue das nicht, um dir weh zu tun". Wenn es zum Krach kommt, geben Sie dem anderen die Möglichkeit zum Rückzug - Tränen, Wutanfall, Davonlaufen. Gehen Sie Ihren Aktivitäten ohne schlechtes Gewissen nach.

6. Haben Sie Geduld:

Eingefahrene Muster in einer Beziehung lassen sich nicht auf die Schnelle ändern. Bleiben Sie liebevoll, aber klar. Glauben Sie nicht jede Behauptung des Erpressers. Seien Sie kein "leichtes Opfer" mehr. Vertrauen Sie darauf, dass die Erpressungen dann allmählich abnehmen und bald ganz aufhören. Sie werden sehen, dass dadurch der Schatz Ihrer emotionalen Gemeinsamkeiten in den Blick kommt und beide ihre Freiheit zurückgewinnen können.

Effiziente Tagesplanung

Frustriert von Ihrer eigenen Zeitplanung? - Nie mehr!

Gerade Menschen, die ihre Zeit gewissenhaft planen, sind abends oft unzufrieden darüber, wie ihr Tag gelaufen ist. Meist sind es Kleinigkeiten, die dafür verantwortlich sind. Hier einige typische Frustsituationen und wie Sie die in Ihrer Zeitplanung geschickt umgehen.

1. Haken Sie auch so gern ab?

Typische Frustsituation: Sie haben eine lange To-do-Liste erstellt, die Sie im Laufe des Tages abarbeiten möchten. Um schnell voranzukommen, machen Sie sich zuerst an die weniger aufwändigen Aufgaben und können viele Punkte rasch hintereinander abhaken. Am Abend müssen Sie allerdings feststellen, dass Sie zu den großen Aufgaben nicht gekommen sind.

Tipp:

Identifizieren Sie die größte Aufgabe auf Ihrer Liste. Machen Sie daraus einen Termin, den Sie mit Uhrzeit im Kalender einplanen: "15 bis 17 Uhr: Schulaufgaben korrigieren". Starten Sie eine Arbeitseinheit immer mit dem größten Brocken.

Gestalten Sie Ihre To-do-Liste so, dass die Mini-Aufgaben rein optisch weniger Gewicht bekommen: etwa indem Sie die großen Brocken in mehrere Arbeitsschritte unterteilen - so können Sie dabei schnellere Erfolge verbuchen. Oder schreiben Sie die wichtigen Punkte in größerer Schrift.

Ein Tipp für Freiberufler, Lehrer, Pfarrer und andere Berufstätige, die auch daheim arbeiten: Schreiben Sie berufliche und private Aufgaben auf separate Listen, und legen Sie Arbeitszeiten fest. Dann passiert es Ihnen nicht, dass Sie sich in Ihrer besten Arbeitszeit um Privates kümmern oder umgekehrt Ihr Privatleben permanent für Ihre Arbeit hintanstellen.

2. Richtig durchstarten

Typische Frustsituation: Sie kommen an Ihren Arbeitsplatz und sind gleich genervt von dem überquellenden Schreibtisch oder dem allgemeinen Chaos, das Sie am Vortag hinterlassen haben.

Tipp:

Sorgen Sie abends für den nächsten Morgen vor. Nutzen Sie die letzten Minuten Ihres Arbeitstages, um beste Voraussetzungen für einen guten Start am nächsten Tag zu schaffen - auch dann, wenn Sie am Morgen gleich mit Ihrer Tätigkeit vom Abend weitermachen wollen.

Legen Sie sich abends einen Müsliriegel, ein Foto oder eine nette Spruchkarte mitten auf den Schreibtisch, und freuen Sie sich am nächsten Morgen über Ihren eigenen Willkommensgruß! Oder schicken Sie sich - und einem netten Kollegen - unmittelbar bevor Sie den Computer herunterfahren eine Mail mit einer

kostenlosen Tiki-Köstenmacher-E-Card, die Sie in der Frühe freundlich empfängt.

3. Schluss mit der geheimen Agenda!

Typische Frustsituation: Sie haben sich notiert, was an diesem Tag alles geschehen soll, und könnten das bei konzentriertem Arbeiten auch schaffen. Doch: Während Ihre Liste realistisch ist, sind es Ihre Erwartungen an den Tag keineswegs! Insgeheim bauen Sie darauf, "zwischenrin", "schnell mal" oder "wenn's gut läuft" noch einiges andere erledigen zu können.

Tipp:

Sabotieren Sie Ihre eigene Zeitplanung nicht mit einer geheimen Agenda! Typisch dafür sind Gedanken wie "Eigentlich sollte ich auch noch die Telefonliste abarbeiten" oder "Auf dem Heimweg springe ich noch schnell in den Supermarkt". Setzen Sie diese Punkte aus Ihrem geheimen Zeitplan auf die offizielle Liste- Was ist so wichtig, dass Sie dafür anderes streichen?

4. Reparieren Sie die zerbrochene Fensterscheibe

Typische Frustsituation: Im Lauf des Tages müssen Sie feststellen, dass Ihre schöne Tagesplanung nicht funktioniert. Sie werden unterbrochen, ein Termin oder eine Arbeit dauert viel länger als geplant. Ihre Reaktion: Sie geben den Tag verloren und stellen sich dadurch einen Freibrief dafür aus, Ihre Zeit mit Flurgesprächen, Getratsche am Telefon, unwichtigem Kleinkram und planlosem Surfen im Internet zu verbringen.

Tipp

Aus den USA stammt die Broken-Window-Theorie: Eine zerbrochene Fensterscheibe in einem leer stehenden Gebäude muss sofort repariert werden, damit weitere Zerstörungen durch Vandalismus vermieden werden. Übertragen auf das Thema "Zeitplanung": Lassen Sie es nicht zu, dass weitere Zeitvandalen Ihren Tag gänzlich kaputt machen. Ziehen Sie mittags einen Schlusstrich unter einen verkorksten Vormittag. Wirksamer als einige Punkte von der To-do-Liste zu streichen: Reparieren Sie das zerbrochene Fenster, indem Sie wieder bei Null anfangen. Werfen Sie Ihre absolute Tagesplanung in den Papierkorb. Erstellen Sie eine neue, die für die noch vorhandene Zeit realistisch ist. Sie werden sehen: Dadurch sind Sie wesentlich weniger anfällig für weitere Zeitverschwendung.

Sie kommen so gut wie nie mit Ihrer Zeit zurande? Beobachten Sie sich eine Woche lang wie ein Privatdetektiv: Liegt es an zu vielen Störungen von außen? Nehmen sie sich von vornherein zu viel vor? Unterstützen Sie den Zeitaufwand einzelner Aufgaben?

5. Vergleichen Sie konkret!

Typische Frustsituation: Sie können nicht verstehen, weshalb Sie permanent gehetzt sind, während die allein erziehende Freundin, die noch mehr arbeitet als Sie, immer entspannt wirkt. Sie haben es satt, dass Ihr Kollege montags begeistert von seinen sportlichen Aktivitäten erzählt, während das Highlight Ihres Wochenende ein Minispaziergang war.

Rat:

Klagen Sie nicht "Warum"?, sondern fragen Sie "Warum"?! Stellen Sie sich ganz konkret dem Vergleich mit jemandem in einer halbwegs ähnlichen Lebenssituation, den Sie um seine Gelassenheit und/oder seine erlebnisreiche Freizeit beneiden. Entdecken Sie Ihre Entscheidungsmöglichkeiten und Veränderungsspielräume. Holen Sie sich praktische Tipps.

Dazu listet jeder von Ihnen auf, wie viel Zeit er wöchentlich braucht für Schlaf, Arbeit, Essen - samt Zubereitung -, Haushalt, Garten, Papierkram, familiäre Verpflichtungen - Kinder, alte Eltern -, Ehrenämter usw. Anschließend suchen Sie die Unterschiede, die oft in Details zu finden sind.

Vielleicht finden Sie heraus, dass Sie tatsächlich mehr an der Backe haben als der andere. Aber vielleicht auch, dass Sie sich mehr aufhalsen lassen als der andere - etwa weil Sie wert legen auf einen picobello gepflegten Garten, eine gekochte Mahlzeit am Tag oder nicht "nein" sagen können, wenn Freiwillige für die Organisation des Herbstbasars gesucht werden.

Oder gehen Sie von Ihrem eigentlichen Ziel aus: mehr Zeit für Entspannung und echte Freizeit. Fragen Sie: Wann hat der andere Zeit dafür? Was tue ich in dieser Zeit? Wann erledigt der andere seine Dinge? Was tue ich in dieser Zeit?

6. Haben sie Mut zur Lücke

Viele Menschen leben ständig im Overdrive-Modus. Zwar klagen sie über Stress und Zeitmangel, aber de facto fühlen sie sich erst dann richtig wohl, wenn beruflich wie privat ein Termin den anderen jagt und sie an 100 Dinge gleichzeitig denken müssen. Zeitlücken füllen sie sofort mit zusätzlichen Aufgaben, Verabredungen etc.

Mein Rat zur Vorbeugung:

Stylen sie Ihr Leben nicht komplett durch, sondern planen sie jeden Tag mindestens eine halbe Stunde unverplanter Zeit ein! Halten Sie bewusst Phasen ungenutzter Zeit aus: Entspannen Sie z.B. während m Kopierer Ihre Kopien durchlaufen, statt zurück an Ihrem Schreibtisch zu hetzen.

Zeitmanagement in der Partnerschaft

So lösen Sie konstruktiv Konflikte über Ihre Zeit

Viele Paare streiten sich nicht etwa über Geld, sondern über Zeit. Wer muss von der Arbeit daheim bleiben, wenn der Kundendienst für die defekte Waschmaschine kommt? Wer darf am Samstag ausschlafen, während der andere mit den Kindern frühstückt? Wie viel Zeit hat man füreinander? Darf er abends eine Stunde am PC oder sie am Telefon verträdeln, wenn noch Chaos in der Wohnung herrscht?

1. Reden Sie über Ihre Zeit!

Eine der häufigsten Ursachen von Konflikten: unausgesprochene Erwartungen. Schauen Sie am Sonntagabend gemeinsam Ihre Terminkalender für die Kommende(n) Woche(n) durch. Teilen Sie einander Ihre Termine mit und was Sie für einen Eindruck von den kommenden Tagen haben, z.B. "Es wird eher ruhig..." Oder: "Ich habe vor, mal richtig im Büro zu powern". Sprechen Sie aber auch über die laut Kalender noch freie Zeit. Sie werden dabei merken, dass Sie auch diese Zeit insgeheim schon teilweise verplant hatten.

Tipp:

Erzählen Sie einander als Erstes, wie sie diese Zeit gerne verbringen würden. Beginnen Sie dabei mindestens einen Ihrer Sätze mit "Ich würde gerne mit dir....". Listen sie erst danach all die Dinge auf, die Ihrer Meinung nach getan werden sollten.

2. Für Planer: Teilen Sie gemeinsam den Zeitkuchen

Viele Paare haben zwar ein Zeitmanagement fürs Wochenende, überfrachten des dabei aber hoffnungslos.

Tipp:

Bei einer realistischen Tagesplanung hilft Ihnen ein Zeitkuchen. Nehmen Sie ein Stück Papier, und zeichnen Sie für den betreffenden Tag einen großen Kreis - das ist Ihr Zeitkuchen. Zeichnen Sie erst die großen Stücke ein, die bereits feststehen, z.B. Schlaf (8 Stunden = $\frac{1}{3}$ des Kuchens), Essen (3 Stunden inklusive Zubereitung = $\frac{1}{8}$), Besuch bei Freunden (4 Stunden inklusive Fahrt = $\frac{1}{6}$) ... Danach erkennen Sie deutlich, wie groß das Segment ist, das Ihnen zusammen oder für individuelle Interessen noch bleibt.

3. Für Spontane: Wählen Sie ein Tagesmotto

Wer beruflich stark in Termine eingezwängt ist, hat oft keine Lust, sein Wochenende auch noch minutiös zu planen.

Tipp:

Einigen Sie sich für Samstag und Sonntag jeweils auf ein Motto - beispielsweise Entspannung, Geselligkeit, Kleinkram, Haushalt, "Nur wir zwei" ... Notieren sie Ihr Motto und alles, was Ihnen dazu einfällt, auf einem großen Stück Papier, das Sie als Ideengeber für den entsprechenden Tag an Ihre Pinnwand oder den

Kühlschrank hängen. Auf diese Weise geben Sie eine Richtung für Ihr Wochenende vor und bewahren sich zugleich jede Menge Spielräume.

4. Gleichberechtigung: Halbe-halbe oder jedem das Seine?

Manche Paare sind auch in puncto Zeit sehr auf Gleichheit bedacht. Sie gönnen einander abwechselnd ein freies Wochenende oder bleiben bei Bedarf (Handwerker im Haus, krankes Kind etc.) abwechselnd daheim. Andere Paare versuchen eher, in jeder Situation neu auszuloten, wer was leisten kann und wer wie viel Freiräume braucht.

Tipp:

Beides kann funktionieren, vorausgesetzt, Ihre innere Haltung passt dazu. Wichtig bei "50:50": Führen Sie nicht kleinkrämerisch Buch über Zeit-Soll und Zeit-Haben. Wichtig bei jedem das Seine: Denken Sie nicht insgeheim "Meine Zeit ist doch wichtiger als deine".

5. Taschenzeit zur freien Verfügung

Gerade wenn Zeit für beide ein knappes Gut ist, kommt manchem der Vorwurf der Zeitverschwendung leicht über die Lippen - "Gibt es denn nichts Wichtigeres als...?" - und sorgt für schlechte Stimmung zuhause.

Tipp:

Gönnen Sie sich gegenseitig eine "Taschenzeit" - mindestens 1 Abend pro Woche oder jeden Abend 1/2 Stunde. Diese Taschenzeit darf jeder von Ihnen nach Belieben verwenden - ohne schlechtes Gewissen gerade auch für Aktivitäten, die in den Augen des anderen unter "Vertrödeln" rangieren. Vielleicht gelingt es Ihnen eines Tages sogar, sich darüber zu freuen, dass Ihre Frau sich beim Telefonieren, Ihr Mann sich beim Surfen am Computer entspannt.

Mit Atemtechniken gegen Ängste

Wie Atemübungen Ihr Leben revolutionieren können

Viele Menschen leiden unter Ängsten: ganz konkreten - vor dem Fliegen, vor großen Höhen, vor Spinnen, vor öffentlichem Reden -, eher difussen - vor Existenznot vor dem Liebesentzug der anderen - oder äußerst vagen Befürchtungen, die sich vor allem in körperlichen Symptomen zeigen - Kopfweh, Gelenkschmerzen, chronische Müdigkeit.

Das amerikanische Therapeuten-Ehepaar Kathlyn und Gay Hendricks hat sich viele Jahre mit Angstpatienten beschäftigt. Als weitaus wirksamstes Mittel haben sich Atemtechniken erwiesen, die sie zu einem wirksamen Heilungssystem zusammengefasst haben.

1. Angst ist Kraftlosigkeit

Jede Art von Angst beendet Sie und nimmt Ihnen Lebenskraft. Ihr Körper reagiert darauf instinktiv mit flacher Atmung, verhält sich defensiv und "macht sich klein". Durch Angst entsteht Stress. Leider wird dadurch Ihre innere Enge - die Angst - noch schlimmer.

Die Lösung kann nur lauten:

Machen Sie sich groß, weit und stark. Bekämpfen Sie die Enge aktiv und beginnen Sie mit der Stressbewältigung. das lässt sich erlernen:

2. Atmen als Genuss

Legen Sie sich für die Stressbewältigung auf den Teppichboden oder eine Matte - ein Bett wäre zu weich. Legen Sie sich auf dem Rücken, die Arme locker seitlich neben sich, die Füße leicht geöffnet aufgestellt. Atmen Sie komplett aus, indem Sie - das ist der entscheidende Trick - Ihr Becken in Richtung Bauchnabel kippen. Drücken Sie die Wirbelsäule auf den Boden, der Bauch zieht sich ein und das nach vorn kippende Becken presst wie eine Ziehharmonika den letzten Rest Luft aus Ihren Lungen. Verweilen Sie so für 10 bis 20 Sekunden, geben Sie dann dem natürlichen Impuls zum Luftholen nach.

Zum Einatmen kippen Sie das Becken nach hinten. Ihr Kreuz hebt sich dabei vom Boden ab. Lassen Sie zu, dass sich Ihr Bauch aufbläht, und spüren Sie, wie sich Ihr Brustraum seitlich, nach vorn, hinten und oben ausdehnt. Sie füllen jetzt Ihre Lungen maximal mit Luft und aktivieren dabei Bereiche, die manchmal jahrelang nicht mehr mit Sauerstoff versorgt wurden! Wenn Sie so atmen, erfrischen Sie Ihren Körper mit sauerstoffreichem Blut und sorgen für eine elastische und geschmeidige Wirbelsäule. Vor allem aber beenden Sie die Enge. Genießen Sie jeden Atemzug wie eine kostbare Delikatesse. Atmen Sie so etwa 2 Minuten lang und ruhen Sie sich danach mit ausgestreckten Beinen aus.

Verstärken Sie die Energie Ihrer Atmung, indem Sie in voll eingatmetem Zustand die Luft anhalten und mehrmals den Bauch kraftvoll nach außen stoßen. das trainiert Ihr Zwerchfell und vergrößert im Lauf der Zeit Ihr Lungenvolumen.

3. Legen Sie Atempausen ein

Diese Atemtechnik mit dem bewussten Kippen des Beckens können sie auch im Stehen durchführen oder wenn Sie auf der vordersten Kante eines nicht zu weichen Stuhls sitzen. Heben Sie beim Einatmen den Kopf, genießen Sie lustvoll die in Sie hineinströmende Kraft und spüren Sie, wie die Stressbewältigung einsetzt.

4. Spüren Sie angstfreie Sekunden

Horchen Sie in sich hinein: Während sie nach einem tiefen Atemzug vollkommen ausgeatmet pausieren, ist es so gut wie unmöglich, Angst zu empfinden. Manche Menschen erleben den maximalen Zustand der Angstlosigkeit und der Stressbewältigung am anderen Endpunkt - voll eingeatmet.

5. Atmen mit Bildern

Wenn Sie Autoritätsprobleme haben - Angst vor einer Schulklasse, vor dem Ehepartner -, stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Atemzug größer werden und über Ihre Mitmenschen hinauswachsen. Das Resultat ist direkt spürbar: Nach 2 bis 3 Minuten bewusster Tiefatmung strahlen Sie ein Selbstbewusstsein aus, das Sie sich nie zugetraut hätten. Lassen Sie sich von diesem inneren Gefühl tragen, zerstören Sie es nicht durch Bedenken. Sobald Sie die alte Angst wieder verspüren, tiefatmen Sie bewusst und rufen die Bilder erneut wach, um die Stressbewältigung zu aktivieren.

Mit der gleichen Technik können Sie Höhenangst bekämpfen - lassen Sie sich mit jedem Atemzug schwerer werden, bis nicht einmal ein Orkan Sie umwerfen könnte - oder Angst vor Mitmenschen - mit jedem Atemzug wird Ihre Haut dicker und widerstandsfähiger, strahlt aber zugleich Liebe aus.

Persönlichkeitsentwicklung: Allein sein

Wie Sie mit sich selbst gut zurechtkommen

Noch nie standen den Menschen so viele Kommunikationsmittel zur Verfügung wie heute. doch zugleich, so beobachtet es der Psychotherapeut Wunibald Müller, breitet sich in unserer Gesellschaft das Gefühl von Alleinsein und Einsamkeit aus, das Gefühl, unverbunden, unverknüpft mit anderen Menschen zu sein. Etwa bei Menschen, die aufgrund von Krankheit oder Arbeitslosigkeit isoliert sind. Bei der wachsenden Zahl an Menschen, die ungewollt - wieder - allein leben. Aber auch bei Menschen, die sich von ihrem Partner unverstanden fühlen.

So können Sie das Alleinsein leichter aushalten oder es sogar als Bereicherung Ihres Lebens erfahren:

1. Nehmen Sie sich die Zweisamkeit zum Vorbild

"Zweisamkeit" - wem schwebt da nicht ein - möglicherweise leicht kitschiges - Bild vor Augen von 2 Menschen, die sich nahe sind, einander vielleicht bei den Händen halten und es genießen, ungestört für sich zu sein?

Tipp:

Wischen Sie dieses Bild nicht schnell beiseite, weil es ein Zustand beschreibt, den Sie schmerzlich vermissen. Sondern nehmen Sie Ihr Bild von "Zwei-samkeit" als Vorbild für ein positives Bild von "Ein-samkeit": ein Mensch - Sie selbst -, der sich selbst nahe ist und das genießen kann. So wie ein Paar sowohl Zweisamkeit als auch lebendige Bezüge nach außen braucht, sind für Sie sowohl Einsamkeit als auch Außenkontakte wichtig. Beobachten Sie sich: An welchen Tagen gelingt Ihnen die Balance?

2. Was Sie sich selbst geben können

Wer sein Glück von anderem Menschen abhängig macht, tut sich oft schwer damit, es zu finden.

Tipp:

Wonach genau sehnen Sie sich, wenn Sie sich nach Gesellschaft oder einem Partner sehne? Anregungen - Zuwendung - Lebendigkeit - Bestätigung - Zärtlichkeit - Zuneigung - Aufmerksamkeit - Wertschätzung - Verwöhnt-Werden?
Versuchen Sie, sich selbst das zu geben, was Sie gerne von außen hätten.
Positiver Nebeneffekt: Wenn Sie ausstrahlen, dass Sie sich selbst schätzen, bekommen Sie auch mehr Wertschätzung von Ihrer Umgebung.

3. Nach einer Trennung

Zerbricht eine langjährige Partnerschaft, fallen neben dem Alleine-Sein oft auch das Alleine-Entscheiden und das Alleine-Handeln schwer.

Tipp:

Führen Sie ein "Hab ich alleine geschafft" - Konto und verbuchen Sie dort Ihre Erfolge: allein ein Hemd gebügelt, allein im Kino gewesen, allein eine neue Wohnung gemietet. Achten Sie im Alltag auch auf die Vorteile Ihrer Lebenssituation - Sie können z.B. leichter spontan sein und haben mehr Zeit für sich und Ihre eigenen Interessen.

Wer allein ist - bei einer Karnevalsveranstaltung, in den öffentlichen Verkehrsmitteln, im Kino, auf einer Wanderung -, wird zudem häufiger angesprochen als Paare. Erstellen Sie eine Liste mit den Vorteilen des Alleinseins, und versuchen Sie, dieser Liste jeden Tag 1 neuen Punkt hinzuzufügen. So entwickeln Sie neue Kräfte und ein Gefühl für Ihre innere Stärke.

4. Allein und doch verbunden

Ganz gleich, ob Sie Single sind oder in einer Partnerschaft leben: Viele schwierige Situationen des Lebens müssen sie alleine durchstehen. Das kann ein unangenehmes Gespräch mit dem Chef sein, eine Krankheitsdiagnose im Sprechzimmer des Arztes, eine schmerzhaft Zahnbehandlung oder eine von Sorgen belastete schlaflose Nacht.

Tipp:

Denken Sie in solchen Situationen intensiv an Menschen, mit denen Sie eine gute Beziehung verbindet. Das kann auch der gute Freund sein, der nach Australien ausgewandert ist, oder Ihre schon verstorbene Mutter.

Stellen Sie sich vor, diese Menschen seien gegenwärtig. Spüren Sie, wie Ihr Freund Ihnen die Hand auf die Schulter legt, oder hören Sie, wie Ihre Mutter ihr beruhigendes "Hab Vertrauen in das Leben" sagt. Wenn Sie an Gott glauben, nehmen Sie seine Gegenwart wahr, und sprechen Sie mit ihm.

Prinzip Wunderlampe

Setzen Sie die enormen Kräfte Ihres Unbewusstseins frei

Träume können Wirklichkeit werden, wenn Sie sie in der richtigen Art und Weise träumen und sich auf Ihr Selbstmanagement konzentrieren.

1. Sehen Sie die Dinge in der Zukunft

Das Prinzip ist einfach: Aktivieren Sie all Ihre Sinne, wenn Sie einen Wunsch haben. Wenn Sie z.B. einen Kellerraum umbauen möchten, stellen Sie sich so detailgetreu wie möglich den fertigen Zustand aus: Wie ist das Licht? Wie riecht es? usw.

Wenn Sie die Beziehung zu Ihrem Ehepartner/in auffrischen wollen, stellen Sie sich eine optimale romantische Situation mit ihm/ihr vor, hören Sie die Musik, fühlen Sie seine Haut und was immer Ihnen am Herzen liegt.

2. Ihre Seele hilft mit

Hinter dieser Technik steckt nicht Zauberei, sondern handfeste Psychologie: Wenn Sie Ihre Wünsche so visualisieren, dass Ihr Unterbewusstsein sie versteht, dann werden Ihre innersten Kräfte motiviert. Ihr Bewusstsein reagiert auf abstrakte Begriffe: "Ich möchte eine Wohnung mit 4 Zimmern im Südteil der Stadt". Ihr Unbewusstsein aber kann damit nichts anfangen. Es kommuniziert mit Bildern und ganzheitlichen Vorstellungen. Stellen Sie sich also für ein erfolgreiches Selbstmanagement das Sonnenlicht vor, das in Ihre neue Wohnung fällt; den Blick aus dem neuen Wohnzimmerfenster, das Gefühl, auf neuem Parkett zu gehen.

3. Entfernen Sie Ihre Traumblockaden

Alle Menschen haben Wunschträume, aber meistens viel zu unkonkret. Sie träumen von einem schönen Urlaub. Das setzt keine Energie in Ihnen frei. Stellen Sie sich stattdessen den Blick über das kretische Meer vor, bei Sonnenuntergang an der bezaubernden Hafenmole von Loutro auf Kreta. Fotos oder bildhafte Schilderungen aus Reisebüchern können Ihnen dabei helfen.

Viele Menschen haben Angst, dass ihnen die Zukunft etwas anderes bringt als das Erhoffte. Deshalb träumen sie mit Vorbehalt. Sie versetzen sich nicht konkret in die Wunschsituation, sondern sehen sich im Traum sozusagen ein Foto davon an. Damit signalisieren sie ihrem Unterbewusstsein: Arbeiten auf dieses Ziel nicht hin. Erreichen wirst du es ohnehin nie.

4. Vergessen Sie Patentträume

Was würden Sie sich wünschen, wenn Aladins Wunderlampe Ihnen 3 Wünsche erfüllen könnte? Wer darauf ganz schlau antwortet "1.000 weitere Wünsche", der hat ein Problem - das klassische Problem der Lottospieler. Sie wünschen sich nichts Konkretes, sondern einfach "Millionen von Euro, dann könnte ich

mir...". Solche unkonkreten Trickträume sind kraftlos bringen Ihr Selbstmanagement kein bisschen weiter. (Deswegen sind die Lotteriegesellschaften vielleicht auch dazu übergegangen, richtige Autos vor den Annahmestellen zu parken, die man gewinnen kann.)

Auch der normale Wunsch nach mehr Geld weckt kaum Kräfte in Ihrem Unterbewusstsein. Amerikanische Erfolgsmenschen erzählen, wie sie davon geträumt hätten, auf dem großen Sessel im Chefbüro zu sitzen und ihr Auto auf dem Chefparkplatz zu parken. Das sind konkrete Träume, die die "Bauchpower" aktivieren.

5. Vertrauen sie Ihrer unbewussten Kraft

Wagen Sie, sich etwas Großes zu wünschen. Ihr Unterbewusstsein wird sich freuen, dass Sie es herausfordern und ihm die Erfüllung des Wunsches zutrauen. Daraus resultiert ein tiefes Gefühl innerer Stärke und Wärme, verbunden mit einer Sehnsucht, die Sie eventuell manchmal zu Tränen rühren wird. Das ist der Geschmack des vollen, richtigen Lebens.

6. Der Selbstmanagement-Sofort-Tipp

Malen Sie Ihren größten Traum auf. Wenn er zu kompliziert für Ihre Zeichenfähigkeiten ist, erfinden Sie ein Symbol, das Sie malen können. Schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich die gewünschte Situation vor. Diese Vorstellung muss nicht lange dauern, Sie sollten aber sich selbst dabei sehen und Details dabei entdecken, die Sie vorher noch nicht kannten.

Beispiel: Sie träumen davon, Klavier spielen zu können. Dabei sehen Sie sich, wie Sie während einer Party etwas spielen und auf dem Piano ein Glas Wein steht. Das ist das Zeichen, dass Ihr Unterbewusstes den Traum verstanden und begonnen hat, selbstständig Vorstellung zu entwickeln.

Kennen Sie sich selbst?

So testen Sie sich selbst

Populärpsychologische Tests sind überaus beliebt, in jeder Frauenzeitschrift findet sich einer, von küchenpsychologischen Was-wäre-wann-Fragen bis zu esoterischen Nummernspielen. Der Unterhaltungswert ist hoch, der praktische Nutzen für Ihr Selbstmanagement eher gering.

Wenn Sie wirklich etwas über Ihre Persönlichkeit herausfinden wollen, brauchen Sie keine Fragebögen auszufüllen, sondern nur Ihre natürliche Fähigkeit der Selbstbetrachtung zu entwickeln. Der Jesuit Bernhard Grom ist für Religionspsychologie in München. Er verrät, wie Sie sich einschätzen lernen.

Spielfeld-Sichtweise

Sehen Sie Ihren Alltag als unendlich großes Experimentierfeld an, auf dem Sie mehr Informationen über sich sammeln können als bei einem Test oder einem Beratungsgespräch, anhand denen Sie Ihr Selbstmanagement im Alltag verbessern können.

Resonanz-Technik

Wenn Sie irgendwo ein psychologisches Stichwort lesen oder hören - Erwartungsangst, Lampenfieber, Gehemmtheit, Machtstreben, emotionale Intelligenz usw. -, horchen Sie in sich hinein: Löst dieser Begriff in Ihnen Abwehr aus - "Ich bin nicht gehemmt!" - oder Zustimmung - "Ja, Macht brauche ich auch!" -?

Faustregel:

Ob Sie dafür sind oder dagegen, ist egal. Aber wenn der Begriff Sie erregt, ist er für Sie ein Thema, dem Sie nachgehen sollten, da es in irgendeiner Form Ihr Selbstmanagement anspricht.

Selbst-Erforschung

Sie haben weder alle Vorzüge einer Charaktereigenschaft noch alle Schwächen oder Störungen. Jeder Mensch ist eine Mischung, niemand ein Extrem. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Naturforscher, der ein anderes Lebewesen studiert. In welcher Kategorie würden Sie sich momentan stecken - Angsthasen, Faultiere, Tollwütige...? - Nehmen Sie mit wissenschaftlicher Objektivität wahr, wie Sie fühlen und handeln. Das geht übrigens nicht ohne einen Schuss Humor.

Selbst-Beschreibung

Schreiben Sie Ihre Beobachtungen unzensiert in ein Tagebuch. Beschönigen Sie nichts und verurteilen Sie nichts. Ordnen Sie Ihre Beobachtungen in 5 Felder:

1. Fertigkeiten und Fähigkeiten,
2. Stimmungen und Temperamentsmerkmale,
3. Bedürfnisse und Interessen,

4. Umgang mit Belastungen,
5. Werte und Überzeugungen.

Das hilft nicht nur im Moment des Schreibens, sondern kann auch motivieren, wenn Sie rückblickend feststellen, welche Fortschritte Sie bereits im Selbstmanagement gemacht haben!

4-Augen-Gespräch

Sprechen Sie über Ihre Aufzeichnungen mit einem Menschen, der ehrlich und Ihnen wohl gesonnen ist. Überprüfen Sie dabei, welche Ihrer Eigenschaften Ihnen gefallen und ausbaufähig erscheinen. Und welche Sie oder andere belasten und änderungsbedürftig sind .

Damit können Sie Ihre Persönlichkeit erfassen und mehr seelische Kontur gewinnen. Damit Sie dabei aber auch ein positives Selbstwertgefühl aufbauen können, schlägt Grom eine 4-fache Taktik vor.

1. Öffnen Sie sich für Fremdeinschätzungen

Hören Sie auf das, was andere über Sie äußern. Achten Sie darauf, welche Reaktionen Ihre Worte oder Ihr Verhalten hervorrufen. Übernehmen Sie andere Meinungen nicht 1:1, sondern überprüfen Sie die Meinungen anderer über Sie nach dem Motte - "Ein bisschen was ist meistens dran".

2. Vergleichen Sie sich mit den Richtigen

Eine Gegenüberstellung mit jemandem, der weit über Ihnen steht, kann weh tun und neidisch machen. Vergleichen Sie sich mit Menschen, die Ihren eigenen Anlagen, Möglichkeiten und Zielen entsprechen: Wesenszüge haben diese Menschen entfaltet, die bei mir noch entwickelt werden könnten?

3. Beobachten Sie sich aber ordnen Sie jede Beobachtung richtig ein

Werten Sie sich nicht gleich ab, wenn Sie eine unangenehme Eigenschaft an sich entdecken. Vielleicht hatten Sie nur einen schlechten Tag. Erst wenn sich mehrere frühere Erfahrungen klar damit verbinden lassen, sind Sie einer Ihrer Schwächen auf der Spur.

4. Überprüfen Sie sich aber messen Sie sich nicht an einem unerreichbaren Ideal

Wann waren Sie mit sich im Reinen und haben von den meisten Mitmenschen Anerkennung genossen? Nehmen Sie das als Ihren persönlichen 100%-Level.

Bernhard Grom: Wenn die Differenz zwischen Wirklichkeit und diesem schon einmal erlebten Ideal nicht allzu groß ist, stimmen Sie mit dem Kern Ihres Selbst überein und erleben inneren Frieden, Wert und Sinn.

Wenn Sie sich selbst, mit Ihren Stärken und Schwächen erst mal richtig kennengelernt haben, werden Sie auch die nötige Selbstmotivation aufbringen können, das zu verwirklichen, wovon Sie schon lange geträumt habe.

Die 4 Etagen des Ichs

Physisch - Mental - Emotional – Geistig

1. Werden Sie zufriedener durch eine innere Hausbesichtigung

In der indianischen Weisheitstradition gibt es die Vorstellung, der Mensch sein ein Haus mit 4 Stockwerken: die Etage des Körpers, des Denkens, des Fühlens und des Geistes.

Diese Vorstellung kann auch Ihnen helfen, ein glücklicheres und ausgeglichenes Leben zu führen. Denn Unzufriedenheit kommt meist daher, dass Sie eine Ihrer inneren Etagen vernachlässigen.

2. Der Stockwerk-Check

Erforschen Sie, wie bei Ihnen Gebeine, Gehirn, Gefühl und Gaube verteilt sind: In welchem Stockwerk verbringen Sie die meiste Zeit des Tages? Gibt es eine Etage, die sie nicht sehr mögen oder vielleicht gar nicht richtig kennen? Wo entspannen Sie sich am besten? Welche Etage belebt und inspiriert Sie am meisten? Welche würden andere als Ihre beste beschreiben? In welcher liegen vielleicht noch Alltaste aus früheren Zeiten herum, die Sie rausschaffen könnten? Könnte es sein, dass in einem dieser Geschosse noch eine Überraschung auf Sie wartet; etwas ganz Neues?

3. Ihr Tages-Rundgang

Machen Sie es sich zur guten Gewohnheit, 1 mal am Tag einen kleinen Rundgang durch diese 4 Etagen zu machen, vielleicht als eine Art besinnlichen Abendspaziergang. Verweilen Sie auf jedem Stockwerk ein wenig und stellen Sie sich zu jedem die nebenstehenden Fragen.

Wenn sie sich jeden Tag ein wenig Zeit dafür reservieren, lernen Sie sich bald gut kennen. Sie wissen über Ihre Stärken und Schwächen besser Bescheid und gewinnen einen klareren Blick für sich selbst. es wird Ihnen leichter fallen, freundlich zu den diversen kleinen Launen zu sein, die in Ihrem inneren Haus bisweilen für Unruhe sorgen.

Haben Sie in den Himmel geschaut und sich gefreut, dass Sie leben? Konnten Sie wenigstens einmal ganz still werden? Haben Sie ein Gebet gesprochen, ein Wort der Weisheit gelesen oder ein Ritual durchgeführt?

Gab es heute ein Erlebnis, bei denen Ihnen das Herz aufging? Haben Sie heute ausreichend gelacht? Waren Sie ergriffen? Haben Sie einen anderen Menschen umarmt?

Haben Sie heute etwas Neues gelernt? Haben Sie von etwas geträumt oder etwas geplant, das Sie beflügelt? Haben sie den Reichtum der Medien sinnvoll genutzt?

Haben Sie gesund und mit Lust gegessen? Haben Sie Ihr Herz schlagen hören und Ihren Atem gespürt? Mögen Sie Ihren Körper? Haben Sie ihm heute Gutes getan? Sind Sie sexuell zufrieden?

Fazit:

Die 4 Etagen des Ich lauten:

1. Etage = psychisch oder der Körper
2. Etage = mental oder des Denkens
3. Etage = emotional oder das Fühlen
4. Etage = geistig oder das Geistige

Gehen Sie auf diese 4 Etagen und erinnern Sie sich an ihre innere Stärke!

Meditation über Liebe

Das Band der Liebe wird niemals zerrissen. Es verlagert sich nur auf andere Ebenen.

Ich möchte, dass Sie für einen Augenblick die Augen schließen und an einen Menschen denken, den Sie lieben, der aber nicht ständig in Ihrer Nähe ist. Es braucht niemand zu sein, der im Sterben liegt oder der bereits verstorben ist. Es kann ein Mensch sein, mit dem Sie lange Zeit zusammen gewesen sind.

Versuchen Sie herauszufinden, wie Sie über jenen Menschen denken. Wo sehen sie ihn oder sie in Ihrem Geist? Was hören Sie in Ihrem Geist? Ist das Bild, das Sie sehen klar? Ist es fern? Ist es hell?

Denken sie dann an einen Freund oder an ein Objekt; vielleicht an etwas aus Ihrer Vergangenheit. Objekt; vielleicht an etwas an Ihrer Vergangenheit. Obgleich diese Person oder dieses Objekt nicht mehr bei Ihnen ist, empfinden Sie es, als ob es stets bei Ihnen wäre. Es könnte ein Spielzeug sein, das Sie einmal besaßen; wenn Sie sich daran erinnern, dann erinnern Sie sich liebevoll daran, ohne traurig zu sein. Es könnte ein Freund sein, von dem sie das Gefühl haben, er sei immer bei Ihnen, ganz gleich, wo Sie sind.

Versuchen Sie herauszufinden, wie sie dieses Objekt oder diese Person in Ihrem Geist visualisieren oder hören, damit das Objekt oder die Person ständig bei Ihnen sein kann.

Nehmen Sie die Erinnerung an die Person, die Ihnen viel bedeutet, mit der Sie aber nicht zusammen sein können, und verändern Sie Eigenschaften jener Erinnerung, so dass sie Qualitäten der Erinnerung an die Person oder an das Objekt entsprechen, von der oder dem sie das Gefühl haben, es oder sie sei ständig bei Ihnen. Vielleicht bringen Sie das Bild näher heran. Statt es hinter sich oder zu Ihrer Linken zu sehen, können Sie jenes Bild in Ihr Herz verlagern. Vielleicht gibt es eine bestimmte Farbe oder eine leuchtende Qualität, die es näher oder gegenwärtiger erscheinen lässt. Vielleicht ist eine bestimmte Stimm- oder Toncharakteristik, ein bestimmtes Tempo oder eine bestimmte Tiefe damit verbunden.

Während Sie weiterhin der Erinnerung an jene Person erlauben, einen Platz in Ihrem Geist zu finden, in Ihren Werten und Glaubenssätzen und in Ihrer Identität, erinnern Sie sich einen Augenblick lang an ein Gefühl der Liebe, der reinen Liebe, einer Liebe, die keine Grenzen kennt, einer unermesslichen Liebe, jener Art von Liebe, die weder gibt noch nimmt, sondern einfach ist.

Achten Sie darauf, woher diese Liebe kommt. Kommt sie von irgendwo tief in Ihrem Inneren? Kommt Sie aus Ihrem Herzen? Oder sind sie völlig darin eingehüllt?

Fangen Sie an, jene Liebe als ein reines, leuchtendes Licht zu visualisieren. Lassen sie dieses Licht heller werden und in Ihrem Inneren und um sie herum leuchten. Und dann nehmen sie das Licht und formen es zu einem leuchtenden silbernen Band. Und verknüpfen Sie mit diesem Band Ihr Herz sowie auch das

Herz der Person, die Ihnen so viel bedeutet - in dem Wissen, dass diese Band aus Licht Ihr Herz mit dem Herzen der geliebten Person verbinden kann, ganz gleich, wo sie ist, wie weit entfernt oder in welcher Zeit.

Es ist ein band, das Sie zu so vielen Menschen spannen können, wie Sie wollen, ein Band, das nie zerreißt, ein Band, das nie sein Leuchten verliert. Und während sie sich hier sitzen sehen, können Sie auch sehen, wie Sie sich mit all den Herzen, mit all den Bändern der Menschen verbinden, denen Sie begegnet sind.

Spüren Sie nun Ihre eigene Anwesenheit in diesem Raum. Und was am wichtigsten ist: Sie können jene Liebe in sich selbst spüren. Empfinden Sie einen Augenblick lang Ihr eigenes Herz, wie es in Ihnen schlägt.

Denken sie auch daran, dass Sie ein vollständiger Mensch sind, ein vollständiges Wesen. Bedenken sie, dass sie eine Identität sein können, dass Sie ein Individuum sein können. Werden sie sich Ihrer eigenen Individualität, Ihrer Einzigartigkeit bewusst. Vielleicht können Sie heute Nacht feststellen oder entdecken, wie solche Bänder von anderen zu Ihrem Herzen gehen.

Seien sie nur für einen Augenblick in diesem Raum, so dass Ihr Gewahrsein nirgendwo anders ist; seien Sie einfach. Gestatten sie sich, so intensiv wie möglich jenes Sein zu empfinden, die Klänge, Ihren Körper, die Luft und das Licht um Sie herum, die Luft, die Ihre Lunge füllt, die Ihren gesamten Körper mit Sauerstoff und Lebenskraft versorgt. Und werden Sie sich der anderen Menschen in Ihrer Umgebung bewusst, der anderen Wesen, der Individuen, bestimmter Menschen. Und wenn sie Ihre Augen wieder öffnen und das Licht wahrnehmen, das den Raum erfüllt, dann bringen Sie jenes Sein vollständig hier her mit.

Lebenssinn: Raus aus der Sackgasse

6 Fragen, die Ihr berufliches Leben verändern und Ihnen neuen Lebenssinn spenden können.

Sind Sie wirklich glücklich in Ihrem Beruf? Oder schleppen Sie sich nur in der Firma, um Ihren Lebensunterhalt zu verdienen? Eigentlich ist Ihr Leben - Sie haben nur eines! - zu schade, um es in einem Beruf zu verbringen, der Sie nicht erfüllt.

Ich habe 6 Fragen für Sie erarbeitet, mit denen Sie den persönlichen Glückslevel und Zufriedenheitslevel Ihres Jobs - zu denen auch das Führen eines Haushalts gehört - bestimmen können - mit Anregungen vor Ihre ersten Schritte aus der Sackgasse hin zu mehr Lebenssinn.

1. Die Leute-Frage

Sind Sie in Ihrem Beruf mit der Art von Menschen zusammen, die Ihnen liegen? Mögen Sie Ihre Kunden und Ihre Kollegen/Kolleginnen wirklich? Oder müssen Sie sich Tag für Tag verstellen, um Ihre Arbeit durchzustehen?

Schritt aus der Sackgasse:

Gehen Sie in Gedanken den Kreis Ihrer Bekannten und deren Berufe durch. Wen beneiden Sie - im positiven Sinne - um seinen täglichen beruflichen Umgang? Wie könnten Sie mit interessanteren, freundlicheren, gebildeteren, fröhlicheren oder natürlicheren Leuten beruflich zusammenarbeiten? Manchmal hilft schon der Wechsel in eine andere Abteilung.

2. Die Kopf-Frage:

Fordert der Job Ihre Intelligenz heraus? Haben Sie genügend Möglichkeiten und Motivation dazuzulernen? Oder schaltet Ihr Gehirn während Ihrer Berufstätigkeit auf Stillstand?

Schritt aus der Sackgasse:

Schöpfen Sie alle Möglichkeiten zu persönlicher Weiterbildung aus - mit Seminaren, Büchern und Medien. Testen Sie, ob Ihr neues Wissen in Ihrem Beruf gewürdigt wird. Wenn ja, wird Ihnen vielleicht eine interessantere Tätigkeit anvertraut. Wenn nicht, erleichtern Ihre neu erworbenen Qualifikationen einen Arbeitsplatzwechsel und die Suche nach neuem Lebenssinn.

3. Die Familien-Frage:

Berufsleben und Privatleben auf einen Nenner zu bringen, ist immer ein Kompromiss. Aber werden Sie von Ihrem Lebenspartner/Lebenspartnerin und Ihren Kindern bei diesem täglichen Balance-Akt unterstützt? Oder fordern sie schon seit Längerem eine Änderung?

Schritt aus der Sackgasse:

Singles erreichen seltener Spitzenjobs als Menschen in einer Paarbeziehung. Trotzdem sinnieren viele Menschen in einer Partnerschaft laut oder hinter vorgehaltener Hand: "Was könnte ich nicht alles erreichen, wenn ich nicht an diesen Partner gefesselt wäre?" Drehen Sie dieses Denken um. Rechnen Sie sich, in wie vielen Situationen Sie ohne Ihren Partner/Partnerin nicht die Kraft oder den Mut aufgebracht hätten, weiterzuarbeiten und Anstrengungen auf sich zu nehmen. Mit dieser Dankbarkeit als Treibstoff wird es Ihnen leichter gelingen, Ihr Arbeitsleben familienfreundlich zu gestalten.

4. Die Prestige-Frage:

Gewinnen Sie durch Ihren Beruf an persönlichem Renommee, weil Sie bei einem Unternehmen mit gutem Ruf arbeiten oder eine verantwortungsvolle Tätigkeit ausüben? Wie reagieren andere, wenn Sie Ihren Arbeitgeber nennen?

Schritte aus der Sackgasse:

Wenn Sie eine Traumfirma haben, dann stellen Sie sich einmal einen Besuch ab. Nehmen Sie Kontakt auf mit Menschen, die dort arbeiten. Sehen Sie es als persönliche Stärke, wenn Sie für eine bestimmte Firma oder ein Produkt schwärmen und sich damit auskennen.

5. Die Werte-Frage:

Helfen Sie durch Ihre Tätigkeit anderen Menschen? Machen Sie dadurch letztlich andere glücklicher, klüger, zufriedener? Oder müssen Sie täglich unschöne Kompromisse schließen zwischen Nutzen und Gewinn, Naturzerstörung und Profit, Moral und Umsatz? Wofür werden die Gewinne, die Ihr Unternehmen erwirtschaftet, am Ende verwendet? Wie ist der moralische Level in Ihrer Firma? Werden die Mitarbeiter "verheizt?"

Schritte auf der Sackgasse:

Nichts nagt so sehr an Ihrer Seele wie die ständige unterschwellige Ahnung, dass die eigene Arbeit anderen - und damit auf Dauer auch Ihnen selbst - schadet. Wenn Sie Ihr Gehalt - scherzhaft - als "Schmerzensgeld" bezeichnen, ist das ein ernstes Warnsignal. Kein Schmerz ist jemals mit Geld aufzuwiegen. Erweitern Sie Ihren Wertehorizont, indem Sie in Ihrer Freizeit für eine karitative Organisation arbeiten.

6. Die Herz-Frage:

Berührt Ihr Beruf Ihr Herz? Wird Ihre Seele durch das genährt, was Sie Tag für Tag tun? Haben Sie Spaß und Freude bei der Arbeit?

Schritte aus der Sackgasse:

Führen Sie einen Herz-Kalender. Streichen Sie alle Stunden im Tagesplan grün an, in denen Sie gern bei der Arbeit waren. Rote Striche bekommen alle Stunden, in denen Sie sich zum Arbeiten zwingen und quälen mussten. Ziehen Sie nach 1 Woche Bilanz: Einen rein grünen Kalender hat niemand. Aber wenn Rot überwiegt, sollten Sie dringend etwas ändern!

Das Bumerang-Prinzip: So gewinnen Sie Muße fürs Glücklichein

Sich Ziele setzen. Sie unbeirrt verfolgen. Sich motivieren. So lauten die Botschaften der meisten Selbstmanagement-Trainer und Lebensberater. Der Nachteil: Die wenigsten Menschen funktionieren wie ein Pfeil, der direkt auf das Ziel zurast. Menschen machen Umwege, tun scheinbar Sinnloses, steuern ihre Ziele in lang gedehnten Kreisbewegungen an. Mal treffen sie, mal kehren sie wieder zu sich selbst zurück - wie ein Bumerang.

Lothar J. Seiwert, Deutschlands führender Experte für Zeitmanagement und Lebensmanagement, verwendet das Bild vom Bumerang als Sinnbild für einen neuen, gelasseneren Weg zu mehr Lebensqualität. Hier die wichtigsten seiner Selbstmanagement Tipps:

1. Fliehen Sie aus dem Reich des Trubels

Beim Bumerang kommt es auf den Abwurf an. Wie Ihr Arbeitstag verläuft, entscheiden Sie dadurch, wie Sie ihn beginnen. Die liebe alte Gewohnheit, mit Post und E-Mail anzufangen, erweist sich meist als Bumerang im schlechten Sinn: So kleinkariert und reaktiv wie Ihre 1. Arbeitsstunde vergeht dann auch der Rest Ihres Tages. Starten Sie also unbedingt mit dem großen, aufgeschobenen Projekt. Klotzen Sie ran! Alles andere wird verschoben: das Telefon auf Anrufbeantworter oder auf einen Kollegen umgestellt. Stecken Sie frühestens nach 3 Stunden den Kopf zur Tür raus: War was Wichtiges?

2. Teilen Sie Zeit mit anderen

Wenn Sie zu viel zu tun haben, canceln Sie wahrscheinlich viel Privates. So sieht typisches Selbstmanagement aus. Freunde warten ewig auf Ihren Besuch, der Ehepartner/Ehepartnerin sitzt allabendlich traurig in Wartestellung. Damit bringen Sie sich aber um eine Ihrer wichtigsten Energiequellen: die Zuwendung anderer Menschen. Es ist ein alter Irrglaube, dass Ihnen die Zeit, die Sie mit anderen Menschen verbringen, bei der Arbeitszeit fehlt. Nein, geteilte Zeit kehrt zu Ihnen zurück - ein ausgesprochen positiver Bumerang-Effekt.

3. Spielen Sie Erfolg

Eine weitere verblüffende Bumerang-Erkenntnis: Benehmen Sie sich wie ein erfolgreicher Mensch, dann werden Sie einer! Fragen Sie sich bei jeder einzelnen Tätigkeit: Wie würde sich ein erfolgreicher Profi jetzt verhalten? Lassen Sie sich nicht jeden Kleinkram aufhalsen. Fragen Sie, wenn Sie angerufen werden: "Darf ich etwas später zurückrufen?" Dann können Sie sich in Ruhe vorbereiten. Sie reagieren nicht, sondern agieren.

4. Lernen Sie das Wollen

"Ich möchte bekannt werden". Solange Sie Ihre Wünsche so vage formulieren, werden sie eher ein Hemmschuh sein als eine Motivation. Verdeutlichen Sie unklare Visionen. Entwerfen Sie konkrete Bilder. Wie Ihr Name auf einem Plakat steht oder in einem Zeitungsartikel. Arbeiten Sie dann auf dieses Bild zu. Das wird funktionieren. Wie ein Bumerang werden Sie sich schrittweise Ihrem Ideal annähern, auch wenn es auf dem Weg dorthin immer wieder einmal Umwege geben wird.

5. Tricksen Sie Ihre Ängste aus

Bei Ängsten ist es ähnlich. Häufig haben sie einen zu allgemein formulierten Auslöser. Solche Sätze werden zu sich selbsterfüllenden Prophezeiungen - eine besonders schlimme Art von Bumerang im Selbstmanagement.

Beispiel: "Ich fürchte mich, vor Menschen zu sprechen".

Fragen Sie bei sich nach: Welche Menschen, welche Situationen sind das genau? es gab sicher auch Gelegenheiten, bei denen Sie keine Angst vor dem Reden hatten. Was war da anders? Werden Sie spezifisch, denken Sie Ihre Ängste bis zum Ende durch. Sie werden merken, dass Sie bei einer Präsentation oder einer Auftragsituation nur Kleinigkeiten verändern müssen - und die Ängste weichen.

In unserem Selbstmanagement-Beispiel: Sie sprechen Ihren Vortrag vorab mit einem vertrauten Kollegen durch; der sitzt dann während Ihrer Rede in der 1. Reihe, und Sie sehen ihn bei Ihrem Auftritt immer wieder. Das gibt Ihnen Kraft, und Ihre Rede wirkt persönlicher, wenn Sie einen konkreten Menschen ansprechen.

6. Durchschauen Sie Ihre Hindernisse

Entscheidungshemmer sind eine weitere Art von unschönen Bumerangs. Beispiel: "Ich kann die besser bezahlte Stelle nicht antreten, weil meine Kinder durch den Umzug ihre Freunde verlieren würden". Ob das wirklich stimmt? Oder haben Sie sich solche unbewiesenen Behauptungen nur so lange eingeredet, bis Sie selbst daran glaubten?

Formulieren Sie derartige Ich-kann-nicht-Floskeln um in ein positives "Wenn-dann": "Wenn ich den neuen Job habe, kann ich die Kinder in eine viel bessere Schule schicken". Selbst wenn diese Behauptung so unbewiesen ist wie die andere - sie beseitigt Ihre - unbewiesene - Blockade.

Beziehungstipps für die gemeinsame Zeitplanung

Viele Partnerprobleme haben ihren Ursprung in unterschiedlichen Gewohnheiten, an die sich der andere einfach nicht gewöhnen will. Ein Aspekt, der häufig übersehen wird, sind die verschiedenen Tagesleistungskurven.

Hier ein paar Anregungen für besseres Zusammenleben:

1. Der Erwartungs-Crash

Jeder Partner hat an den anderen Erwartungen. Aber weil sie meist nicht ausgesprochen werden - ja, manchmal dem Erwartenden selbst nicht ganz bewusst sind -, kann der Partner sie nicht kennen und nicht erfüllen. Außerdem erwartet einer möglicherweise etwas, was der andere nicht einmal erfüllen könnte, wenn er es wollte. Etwas das einer mitten in seinem persönlichen Tagestief aufmerksam und munter ist. Der Morgenmensch möchte beim Frühstück schon anregende Diskussionen führen. Der Abendmensch geht nie vor den Spätnachrichten ins Bett und erwartet danach noch heißen Sex.

2. Unterschiede anerkennen

Liebe macht nicht blind, sondern sieht genau hin: Was kann der Geliebte besonders gut, wann hat er seine Stärken? Blindheit gibt es eher bei der Eigenliebe: Die meisten Menschen halten sich selbst für emotional stabil und ihren Partner für extrem launisch. Aber fragen Sie mal, was Ihr Partner in dieser Hinsicht über Sie denkt!

Tipp:

Einer meiner Beziehungstipps lautet, Ihre gefühlte Tageskurve aufzuzeichnen und Ihren Partner zu bitten, das auch zu tun. Legen Sie beide Kurven nebeneinander und finden Sie Ihre gemeinsamen Hochs. Wählen Sie für wichtige gemeinsame Aktionen - von Sex bis Kofferpacken für die Reise - Tagesabschnitte, zu denen beide topfit sind. Führen Sie auch wichtige Gespräche zu diesen Zeiten. Das ist besonders schwierig in Krisen. Was haben Sie von Kommunikationsversuchen, bei denen der andere mitten in seinem Tiefdruckgebiet steht und Sie vor lauter Eigenneben nicht einmal sehen kann?

3. Unterschiede ausleben

Der normale Alltag legt den meisten Menschen ein eisernes Zeitkorsett in Sachen Zeitplanung an: Kinder um 8 Uhr zur Schule, Verkehrsstaus, unflexibler Arbeitsbeginn, Termindruck im Job.

Tipp:

Planen sie Wochenenden und Ferien als Freiraum von diesem Korsett. Vereinbaren Sie, dass der eine am Samstag, der andere am Sonntag seinen Rhythmus ausleben darf. Da kann der eine früh ins Bett, der andere lange ausschlafen. Das erfordert Opfer: die klassische Samstags-Sex-Nacht oder das legendäre gemeinsame Sonntagsfrühstück bleiben da eventuell auf der Strecke. Ersetzen Sie alte Rituale durch neue: Kinder im Kino oder bei Oma, Eltern im Bett;

Sonntagsausflug nur mit Papa; Kerzenschein-Dinner statt "petit dejeuner avec croissants". Wichtig bei diesen Beziehungstipps: Besprechen Sie den Tagesablauf immer mit Uhrzeiten. Sonst hegt jeder Erwartungen, die seinem Rhythmus in der Zeitplanung entsprechen. Der Abendmensch glaubt, ein Ausflug beginne gegen 11 Uhr, der Morgenmensch geht von einem Aufbruch um 7 Uhr aus.

4. Unterschiede lieben lernen

Sehen Sie unterschiedliche zeitliche Orientierungen nicht nur als Probleme, sondern nutzen Sie sie aus. Der eine macht das Frühstück, der andere das Abendessen. Der eine sorgt morgens dafür, dass die Kinder in die Schule kommen, der andere bringt abends die Kinder ins Bett.

Tipp:

Ärgern Sie sich nicht, dass der andere noch oder schon im Bett ist. Lernen Sie die Stunde für mich zu genießen, wenn Sie die Wohnung oder die Kinder für sich haben. Vermeiden Sie einseitige Zugeständnisse. Wenn Sie Ihren Partner ausschlafen lassen, haben Sie etwas bei ihm gut - und das dürfen Sie auch einfordern.

5. Unterschiede ausgleichen

Erst wenn Sie Ihre unterschiedlichen Zeitgewohnheiten nicht mehr zum Streitthema, sondern zu Ihren jeweiligen Eigenschaften zählen, können Sie auf den nächsten Schritt zusteuern - und die angeblich unveränderbaren Marotten ändern.

Tipp:

Verbessern Sie mithilfe des Partners Ihre Fitness in Ihren typischen Tief-Phasen.

Beispiel:

Abendmensch verschafft Morgenmensch vor dem abendlichen Ausgang die Möglichkeit zum Ausruhen - Vorabendnickerchen.

Oder:

Abendmensch stellt seinen Wecker eine Zeit lang deutlich früher als notwendig und beginnt seinen Tag extra ruhig, mit Morgenmeditation, Gymnastik, langem Duschen und Zeitunglesen.

Versuchen Sie diese kleine Tipps umzusetzen. Mit etwas gutem Willen und Geduld, erleben Sie das ganz persönliche Positive für sich, für Ihren Partner/in, für Ihre gemeinsame Zeit.

Wie Sie mit Worten mehr erreichen

Haben Sie sich schon einmal geärgert über Menschen, die Ihre schönste Idee im Ansatz abgewürgt haben? Die stundenlang um den heißen Brei herumreden? Wollen Sie positiv mit anderen Menschen in Kontakt treten und dabei Ihre Wünsche so konkret äußern, dass Sie nicht nur klar verstanden werden, sondern Ihre Wünsche auch erfüllt werden?

Der amerikanische Kommunikationsexperte George Walther bringt seine Lösung der geschilderten Probleme auf den Nenner: "Sag, was du meinst, und du bekommst, was du willst". Eine präzise und freundliche Kommunikation, die nach 7 einfachen Regeln abläuft:

1. Sehen Sie Ihre Stärken

Vermeiden Sie kraftlose Ausdrücke in Ihrer Kommunikation wie "Ich werd´s versuchen" - "Ich kann das nicht" - "da bin ich nicht gut drin".

Sagen Sie stattdessen: "Ich werd´s tun ... ich habe das noch nicht gemacht, aber ich kann es ... ich mache Fortschritte".

Sehen Sie statt eines Problems eine Herausforderung. Dann sind Sie auf dem besten Weg, ein effizienter Gesprächspartner zu werden.

2. Erkennen Sie Leistungen an

...Ihre eigenen und fremde. Spenden Sie aufrichtiges Lob. Zeigen Sie Anerkennung und durchaus auch eigenen Stolz. Hören sie auf, sich zu rechtfertigen. Wenn Sie Ihre Meinung kundtun, vermeiden Sie Worte wie "bloß oder nur". Beziehen Sie stattdessen Stellung: "Ich finde, dass..." Öffnen Sie sich Ihrem Gegenüber, dann wird der andere es auch Ihnen gegenüber tun.

3. Übernehmen Sie Verantwortung

Geben Sie niemals auf. Tun Sie alles, um immer wieder auf die Beine zu kommen. Nehmen Sie Fehlschläge als Erfahrungen - im Nachhinein betrachtet waren sie meist die besten Wegwegweiser in Ihrem Leben! Streichen Sie den Ausdruck "Hätte ich doch..." Verwenden sie ab sofort: "Ab heute werde ich...!"

Verantwortung übernehmen heißt, Prioritäten zu setzen, Entscheidungen zu treffen und die Konsequenzen auszuhalten.

4. Bauen sie Konflikte ab

Der wichtigste Kniff: Verwenden Sie nie das Wörtchen "aber" in Ihrer Kommunikation - den es baut in den Satz eine Barriere zwischen Ihnen und Ihrem Gesprächspartner. Ersetzen Sie es einfach durch "und". Das funktioniert! Beispiel: "Ich sehe ein, dass es ein Qualitätsprodukt ist, aber es ist teuer". Neu: "Ich sehe ein, dass es ein Qualitätsprodukt ist, und es ist teuer". Spüren sie den Unterschied?

Stellen Sie beim Reden Gemeinsamkeiten her durch "wird statt ich". Seien Sie ein Friedensengel durch eine konfliktreduzierte Sprache. Eine Art Zauberwort ist dabei die Floskel "Ich empfehle Ihnen..." Testen Sie´s, und lassen Sie sich überraschen.

5. Zeigen Sie Entschlossenheit

Hören Sie aktiv zu. Vermeiden Sie Geschwätz und vage Äußerungen. Nehmen Sie Ihren Gesprächspartner ernst, vermitteln Sie ihm Vertrauen. Fragen Sie nach, wenn Sie nicht sicher sind, alles richtig verstanden zu haben - am wichtigsten ist das beim Namen Ihres Gegenübers. Geben Sie sich nie mit ja oder nein zufrieden.

Vermeiden sie Einleitungen wie "Entschuldigung" - "Darf ich eine Frage stellen" - "Darf ich unterbrechen", in Ihrer Kommunikation. Fragen Sie stattdessen einfach. Üben Sie das im Kaufhaus. Sprechen Sie dort niemals einen Verkäufer mit "Entschuldigung" an. Sie werden merken, wie viel kraftvoller Sie wirken.

6. Sagen Sie die Wahrheit

Machen Sie es zu Ihrem eisernen Grundsatz: ich darf jederzeit nein sagen, wenn ich nicht ja sagen will. Falls Ihnen das zu schroff vorkommt, erbitten Sie sich Bedenkzeit. Lassen Sie sich nicht zu einer voreiligen Entscheidung zwingen. Vermeiden Sie allerdings zu endgültig wirkende Wörter wie "immer, nie, alles, nicht".

Geben Sie eigenes Unrecht zu - in klaren Worten, ohne Herumreden und ohne große Entschuldigungen, vor allem ohne Schuldzuweisungen an andere. Hören Sie danach ziemlich unvermittelt auf und nutzen Sie die entstehende Pause in der Kommunikation dazu, Ihrem Gesprächspartner freundlich in die Augen zu blicken. Das verfehlt selten seine Wirkung.

7. Handeln Sie sofort

Präzise Kommunikation ist mehr als nur reden. Die Devise heißt: denken - sprechen - handeln.

Tipp:

Gestalten Sie in Ihrer Kommunikation eine Aussage so, dass am Schluss eine sofort vollziehbare Handlung steht. Beispiel: "Ich werde mich Ihrem Projekt total widmen. Ich streiche für morgen alle anderen Termine!" - Und dann streichen Sie vor den Augen des anderen in Ihrem Kalender diese Termine durch.

Lassen Sie sich bei Ihrem Tun von Ihrer eigenen Vorrede unterstützen. Vermeiden Sie kraftlose Begriffe: Also nicht "Ich will sehen, ob ich morgen Platz für Ihr Projekt finde..." Sie werden merken: Bald sind Sie höchst sensibel für die kraftlose Sprache um Sie herum - und machen es selbst besser.

"Mit etwas Übung, Selbstvertrauen und mit Herz, schaffen Sie diese 7 Punkte zu beherzigen".

Einen schrecklichen Fehler überwinden - Wie Sie nach einer Panne wieder nach vorn zu sehen lernen

Sie haben beim Spekulieren mit Aktien Geld verloren, sich einen schrecklichen Fauxpas bei einem Kunden erlaubt, haben einen Freund unvorstellbar enttäuscht ... Die normale Reaktion ist, ein schlechtes Gewissen zu bekommen und den Fehler immer und immer wieder durch dauerndes Zurückspulen den Film zu ändern. Das geht aber nicht. Niemals. Hier klügere Verhaltensweisen:

1. Stehen Sie dazu

Geben Sie Ihren Fehler öffentlich zu. Das heißt: Informieren Sie alle, die von Ihrem Fehler betroffen sind. Sagen Sie die ganze Wahrheit sofort, nicht schiebchenweise.

2. Formulieren Sie Ihre Lektion

Und zwar schriftlich. Was haben Sie aus dem Fehler gelernt? Konzentrieren Sie sich nicht auf die Dummheit, die Sie begangen haben, oder Ihr schlechtes Gewissen, sondern auf die Klugheit, die Sie inzwischen dadurch erworben haben. Bewahren Sie Ihre niedergeschriebene Lebenserfahrung gut auf.

3. Packen Sie das Positive separat

Auch in Ihren schlechtesten Augenblicken haben Sie etwas richtig gemacht. Es gab Aspekte, an denen Sie unschuldig waren. Buchen Sie nicht das gesamte Kapitel als rabenschwarzes Desaster und somit als "Futter" für Ihr schlechtes Gewissen ab. Jedes Ereignis ist eine Mischung aus Erfolg und Misserfolg.

4. Versetzen Sie sich in die Zukunft

Fragen Sie sich: Wie werde ich in 6 Monaten diese Sache sehen? Wird es mich in 1 Jahr noch beschäftigen? Wie wichtig ist es wirklich für andere? Übertreiben Sie, bis wirklich nichts mehr davon bleibt: Wird man in den Geschichtsbüchern über Ihr Versagen lesen? Na also! Was andere vergessen, darf Ihr schlechtes Gewissen allemal vergessen!

5. Hören Sie die Einschätzung in die Zukunft

Sprechen Sie mit einem Familienmitglied darüber, mit Kollegen, Freunden, Betroffenen oder holen Sie sich zusätzliche Hilfe. Wenn die Ihre negative Einschätzung des Vorfalls nicht teilen, dann glauben Sie ihnen! Liegen Sie in der Beurteilung auf Ihrer Linie, dann lassen Sie sich Mut zusprechen. Besprechen Sie, wie andere Ihnen helfen können, dass Ihnen solche Fehler nicht wieder unterlaufen.

6. Vergeben Sie

Die schlimmsten Unglücke passieren dadurch, dass ein anderer Ihre Schwäche ausgenutzt hat. Deswegen ist die Rückschau auf schlimme Fehler meist eine miese Mischung aus Selbstvorwürfen und Rachegeanken. Aus dem Teufelskreis der Vergangenheit kommen Sie nur heraus, wenn Sie dem anderen verzeihen, vor allem innerlich. Denn Ihr Groll gegen Feinde zerstört Sie mindestens so sehr wie Ihre zerfleischenden Selbstanklagen und Ihr schlechtes Gewissen. Wenn Sie

anderen vergeben, können Sie sich auch selbst vergeben.

7. Sehen Sie Misserfolg als Vorstufe

...zum Erfolg! Bedenken Sie, dass die Lebensgeschichten vieler berühmter Menschen unglaubliche Pleiten, Pannen, Konkurse und Sackgassen enthalten, bevor sie endlich zum großen Durchbruch gelangten. Versetzen sie sich hinein: Wie war das, als der Star von heute damals dem Untergang nahe war und nicht ahnen konnte, dass alles gut ausgeht? Spüren Sie, wie dieser Gedanke Kraft geben kann?

8. Ziehen Sie gedanklich um

Bleiben Sie nicht in dem verkorksten Abschnitt Ihres Lebens wohnen. Bauen Sie etwas Neues, oder renovieren Sie gründlich - in Gedanken und auch buchstäblich. Entfernen Sie Gegenstände aus Ihrem Blickfeld, die Sie an Ihren großen Fehler erinnern und so immer wieder ein schlechtes Gewissen wach rufen. Schließen Sie die Tür zu Ihren Erinnerungen. Erst dann kann sich eine neue Tür öffnen. Freuen Sie sich auf das, was dahinter zum Vorschein kommt!

9. Keine Peinlichkeit dauert ewig

Scham ist eine sehr starke Emotion, die Sie lange in ihren Bann ziehen kann. Aber das Gedächtnis Ihrer Umgebung ist weit schlechter als Ihr eigenes. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr schlechtes Gewissen Sie nur lähmt und Ihnen kein bisschen dabei hilft, es in Zukunft besser zu machen. Außerdem: Wenn Bill und Hillary Clinton sowie Moniva Lewinsky oder andere Prominente mit groben Fehlritten in der Vergangenheit längst wieder erhobenen Hauptes in die Öffentlichkeit treten können, dann können Sie das auch!

10. Stellen Sie die entscheidenden Fragen

Warum hat dieser Fehler Sie so besonders schlimm getroffen? Haben Sie sich für jemanden gehalten, der Sie gar nicht sind? Wurden Sie von anderen Menschen falsch eingeschätzt? Ein Fehler oder eine Krise ist eine Metamorphose. Sie verändern sich. Wie eine Raupe, die sich verpuppt und danach Flügel hat, werden Sie nach der Krise etwas können, das Sie vorher nicht konnten. Glückwunsch!

Tipp:

Wenn diese 10 helfende Anregungen Ihnen trotzdem nicht weiter helfen, dann scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen - Sie schaffen es!

Wenn Eltern alt werden

Suchen Sie das Gespräch mit Ihren Eltern - es lohnt sich

"Ich schaffe es einfach nicht, mit meinen Eltern richtig ins Gespräch zu kommen", dies ist kein Einzelfall. So wie vielen anderen, geht es vielen erwachsenen Kindern. Die Dipl.-Sozialgerontologin Monika Berry von der AWO-Beratungsstelle für pflegende Angehörige und ältere Menschen in München gibt folgende Tipps:

1. Klären Sie Ihre Motive

Sie möchten Ihre Eltern (Ihre Mutter, Ihren Vater) davon überzeugen, dass es an der Zeit ist für eine kleine oder größere Veränderung? Dass sie nicht mehr auf einer wackligen Leiter Fenster putzen, sich einen Hausnotruf zulegen, Ihnen eine Kontovollmacht geben, Essen auf Rädern bestellen, in ein Seniorenheim gehen oder doch lieber häusliche Pflege akzeptieren sollten? Die Grundvoraussetzung für ein gelingendes Gespräch, wenn ihre Eltern alt werden: Seien Sie ehrlich mit sich selbst - warum wollen Sie das?

Tipp:

Listen Sie ohne schlechtes Gewissen Ihre Motive auf. Ihre Sorgen um das Wohlergehen Ihrer Eltern wenn diese alt werden, etwa um deren Sicherheit oder deren Ernährung. Aber auch Ängste, die Sie für Ihr eigenes Leben haben. Beispielsweise davor, dass Sie eines Tages jedes Wochenende quer durch die Republik düsen müssen, um nach dem Rechten zu sehen. Oder davor, dass Ihre Eltern erwarten könnten, von Ihnen gepflegt zu werden, Sie sich das aber nicht zutrauen. Oder davor, dass es Sie teuer kommt, wenn Ihre Eltern in ein Seniorenheim gehen.

2. Der beste Gesprächseinstieg: Ihre Sorge

"ich merke, dass du das alles nicht mehr schaffst" - "Bei deinem schlechten Augen solltest du nicht mehr Auto fahren". Wer seine Eltern auf diese Weise anspricht und sie unbarmherzig mit ihren Verlustängsten konfrontiert, muss sich nicht wundern, wenn sie sich kritisiert oder gar bloßgestellt fühlen und auf Abwehr schalten. Die meisten älteren Menschen wissen um ihre Schwächen! Das gilt auch für Alzheimer-Kranke: Wer betroffen ist, merkt den Gedächtnisverlust in der Regel als Erster.

Tipp:

Setzen Sie nicht bei den Defiziten Ihrer Eltern an, sondern bei Ihrer eigenen Sorge: "Ich werde unruhig, wenn ich daran denke, wie oft du die steile Treppe gehen musst".

Häufig senden alte Menschen Signale aus, dass sie über ihre Probleme sprechen möchten, z.B.: Der Vater jammert seit Neuestem über seine Müdigkeit, oder die Mutter beklagt sich, dass man so selten komme. Fangen Sie diese Signale auf!

Intensivieren Sie den persönlichen und telefonischen Kontakt. Dadurch werden Ihre Eltern mehr über sich sprechen. Hören Sie zu.

3. Veränderungen anstoßen

Überfahren Sie Ihre Eltern nicht mit einer fertigen Problemlösung, aber informieren Sie sich vorher über verschiedene Lösungsmöglichkeiten. Je mehr Sie selbst wissen und je überzeugter Sie von Ihren Vorschlägen sind, umso überzeugender werden Sie sein. Informationen bieten die Kommunen, aber auch Wohlfahrtsverbände (AWO, Caritas, Innere Mission usw.) und das Internet, gutes Infos finden Sie dort etwa auf den Plattformen der Bundes- und Landesministerien. Sie stoßen trotzdem auf taube Ohren?

Tipp:

Es ist nicht leicht für Ihre Eltern, emotional mit den unschönen Seiten des Älterwerdens zurechtzukommen. Haben Sie also Geduld, und sprechen sie das Thema nicht nur einmal an. Wenn Sie Geschwister haben: Sprechen Sie unbedingt mit einer Zunge.

Oft kann ein fachkundiger und neutraler Berater von außen mehr erreichen. Vereinbaren Sie für Sie beide einen Beratungstermin, beispielsweise bei einem Wohlfahrtsverband.

4. Ihre Eltern sind erwachsen

Behandeln Sie Ihre Eltern, wenn Sie alt werden nicht wie unmündige Kinder, über die Sie bestimmen bzw. denen Sie sagen müssen, "wo's lang geht". Akzeptieren Sie das Recht Ihrer Eltern auf Selbstbestimmung, auch wenn Sie manche Entscheidung anders treffen würden.

Tipp:

Unterscheiden Sie zwischen sicherheitsrelevanten Veränderungen und Veränderungen, die sie für sinnvoll bzw. praktisch halten. Beispiele: Ernährt sich Ihr Vater so schlecht, dass seine Gesundheit dadurch massiv beeinträchtigt wird, dürfen Sie das "Essen auf Rädern" auch dann probierhalber für ihn bestellen, wenn er das "unnötig" findet! Haben Sie den Verdacht, dass Ihre Mutter an Alzheimer erkrankt ist, dann überreden sie sie unbedingt zu einem Arztbesuch: Je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser lässt sich die Krankheit aufhalten. Will Ihre Mutter dagegen nicht zu Seniorenveranstaltungen in der Pfarrei, dann zerren Sie sie nicht dorthin, obwohl Sie meinen, dass mehr Gesellschaft ihr gut tun würde.

5. ...und Sie auch!

Hilfsbedürftige Eltern haben, so Monika Berry, oft ähnlich viel Kontrolle über ihre erwachsenen Kinder wie früher über ihre unmündigen Kinder. Zum Beispiel erteilen sie Aufträge und erwarten deren prompte Erfüllung.

Tipp:

Rutschen Sie nicht wieder in die Kindrolle hinein. Auch Sie haben ein Recht auf Ihr Leben. Fahren Sie z.B. nicht panisch durch die ganze Stadt, weil Ihre Mutter seit 3 Stunden nicht ans Telefon geht. Vereinbaren Sie mit den Nachbarn Ihrer Mutter, dass diese zweimal am Tag bei ihr klingeln und Ihnen Bescheid geben, wenn etwas nicht stimmt.

Kommunikation mit "Sie" und "Du"

So werden Sie stilsicher für Ihre verbale Kommunikation

Noch vor wenigen Jahrzehnten herrschten relativ starre Konventionen in dieser Frage, und das "Sie" war unter Erwachsenen Standard. Heute kommt das "Du" vielen Menschen einfacher über die Lippen, aber der stilsichere Umgang damit für eine gelungene verbale Kommunikation ist dadurch eher schwerer geworden.

Hier ein paar moderne Regeln:

1. Du bist nicht gleich Du

Vielleicht erinnern Sie sich noch an Situationen in Ihrer Kindheit, in der Ihre Eltern mit anderen Erwachsenen vom Sie zum Du übergingen. Dieses Zeichen persönlicher Freundschaft und Nähe wurde erst nach einem längeren Kennenlernprozess angeboten. Heute dagegen ist das Du in vielen Bereichen üblicher Bestandteil für eine freundliche verbale Kommunikation: In der Werbebranche und Modebranche, unter Handwerkern, unter Müttern kleiner Kinder, in manchen Sportgeschäften und Musikgeschäften, auf der Berghütte ("wir Sportler / Musiker / Bergsteiger").

Tipp:

Interpretieren Sie das "Du" nicht automatisch als Zeichen von Vertrautheit, sondern wahren Sie die Distanz, die der Beziehung entspricht. Beispiel: Sie haben auf der Berghütte Ihren Hausarzt geduzt, weil dort das allgemeine "Du" galt. Er hat es Ihnen aber nicht ausdrücklich angeboten. Dann sollten Sie im Alltag wieder zum "Sie" zurückkehren.

2. Wer bietet wem das "Du" an?

Im Geschäftsleben ist es das Vorrecht des/der Vorgesetzten, bei Gleichrangigen kann jede/jeder die Initiative ergreifen. Im Privatleben überlässt der/die Jüngere dem/der Älteren diesen Schritt. Geringe Altersunterschiede sind dabei allerdings egal, innerhalb einer Generation kann jede/jeder den Vorschlag machen.

Tipp:

Bietet Ihr Vorgesetzter Ihnen auf einer Betriebsfeier nach dem Genuss von reichlich Alkohol das "Du" an, so sprechen Sie ihn bei der nächsten Begegnung besser wie gewohnt per "Sie" an. Erst wenn er Sie daraufhin an das "Du" erinnert, sollten Sie das Angebot annehmen.

3. So machen Sie den ersten Schritt

Beim Angebot des Du handelt es sich um einen Wunsch, den Sie äußern. Formulieren Sie ihn so, dass der/die andere ihn auch abschlagen kann, ohne unhöflich zu wirken.

Beispiel: "Wir arbeiten jetzt schon so lange intensiv und gut miteinander, dass ich mich freuen würde, wenn wir zum Du übergehen würden. Ich bin aber davon überzeugt, dass sich an unserer guten Beziehung nichts ändern wird, wenn Sie weiterhin das Sie bevorzugen".

Wenn Ihr Gegenüber daraufhin ablehnt, wird das Ihrer guten Beziehung keinen Abbruch tun.

Tipp:

Wer zu einer festen Gruppe neu dazu stößt, in der das "Du" üblich ist, tut sich manchmal schwer mit der richtigen Anrede. Besonders wenn er viel älter oder jünger ist als die anderen. Wenn Sie merken, dass der Neue die kühnsten sprachlichen Verrenkungen macht, um eine Festlegung zu vermeiden, helfen Sie ihm.

Sagen Sie: "Sie haben schon gemerkt, wir duzen uns alle. Das ist aber kein Zwang, Sie dürfen das so halten, wie Sie möchten".

4. Ablehnen erlaubt!

Wird Ihnen das Du angeboten, dürfen Sie selbstverständlich ablehnen. Lassen Sie sich jedoch zuvor zumindest ein paar Sekunden Zeit, darüber nachzudenken, ob Ihnen daraus Nachteile erwachsen könnten, vor allem im beruflichen Kontext. Und so geht's diplomatisch: Bedanken Sie sich als Erstes für das Angebot und erklären Sie anschließend, warum Sie es nicht annehmen möchten. Verweisen Sie dabei nicht auf das persönliche Verhältnis zwischen Ihnen beiden - etwa mangelnde Sympathie -, sondern auf grundsätzliche Prinzipien.

Beispiel: "Wenn ich Ihr Angebot annehme, dann hätte ich es schwer, bei anderen Kollegen abzulehnen. Ich bin aber nicht der Typ, der sich mit so vielen duzen mag".

Tipp:

Das Angebot kommt Ihnen zu früh, Sie möchten das "Du" aber für die Zukunft nicht ausschließen. Dann bauen Sie jetzt schon vor: "Es hat nichts mit Ihnen persönlich zu tun, ich brauche immer etwas Zeit für diesen Schritt. Darf ich auf Ihr Angebot zurückkommen, wenn ich so weit bin?"

5. Vom "Du" zum "Sie"

In beruflichen Situationen kann es sinnvoll sein, temporär aufs Sie überzugehen, etwa für die verbale Kommunikation im offiziellen Schriftverkehr, vor Kunden oder in einer Besprechung, in der Sie auch alle anderen siezen. Ein Du tatsächlich zurückzunehmen, heißt dagegen in der Regel, die Beziehung nachhaltig zu stören.

Tipp:

Anders liegt der Fall, wenn Sie jemanden von klein auf kennen. Dann ist es angebracht, den nunmehr Erwachsenen zu siezen. Ein guter Kompromiss ist die Variante "Sie plus Vorname". Oder Sie lassen sich Ihrerseits duzen.

7 Fähigkeiten für eine gute Ehe, die Eheprobleme vermeiden

"Was Sie in der Schule leider nicht gelernt haben"

In einer starken, gesunden Ehe oder Liebesbeziehung sind beide respektvoll und freundlich zueinander. Was der eine tut, geht nicht auf Kosten des anderen. Zusammen bilden beide etwas, das größer ist als die Summe ihrer einzelnen Fähigkeiten. Der amerikanische Beziehungs-Trainer Steve Brunkhorst nennt die 7 Fähigkeiten, die dazu nötig sind - und die sich erkennen lassen!

1. Auf optimistische Weise entspannt sein

Wenn Sie sich in der Gegenwart anderer wohl fühlen, fühlen sich die anderen auch in Ihrer Gesellschaft wohl. Sind Sie dagegen unruhig und nervös, spürt der andere das und hält Abstand.

Tipp:

Wenn Sie einen fremden Menschen zum ersten Mal sehen, verhalten Sie sich innerlich so, als würden Sie einen guten Freund (bzw. Freundin) wiedersehen. Das beste Hilfsmittel ist nach wie vor ein Lächeln. Aber bitte nicht die alte Masche "Wir kennen uns doch...!" Bleiben Sie bei der Wahrheit, verlassen Sie sich auf Ihre Ausstrahlung.

2. Hören Sie intensiv zu

Wirkliches Zuhören ist mehr als das Verstehen von Worten und Gesten. Es verbindet Sie emotional mit Ihrem Gegenüber.

Tipp:

Hören Sie mit Ihrem Herzen. Ganz gleich, ob es die erste Begegnung ist oder eine nach 15. Jahren Ehe: Stellen Sie sich vor, dass während eines Gesprächs nicht nur Ihr Kopf Ton und Bilder empfängt, sondern 3 Handbreit tiefer Ihre Herzen miteinander kommunizieren (wie per Funk). Aber bitte nicht schmeichelnde weiche Blicke. Herzens-Emotionen sind nichts Kitschiges, sondern eine bewährte menschliche Fähigkeit, die wichtig sind, um Eheprobleme zu vermeiden.

3. Fühlen Sie mit Empathie

Empathie bedeutet, die Perspektive des anderen einzunehmen und seine Empfindungen zu verstehen, ohne jedoch darin zu versinken.

Tipp:

Wenn der andere erzählt, wie er einen Fehler gemacht hat, dann fühlen Sie, wie Ihnen zumute wäre, wenn Sie diesen Fehler begangen hätten. Das bewahrt Sie davor, besserwisserische Ratschläge zu geben. Aber bitte nicht mitjammern oder zusammensinken! Bleiben Sie klar und aufrecht. Nur dann sind Sie für Ihren

Partner von Wert und sie können auch Eheprobleme mit der nötigen Empathie handhaben.

4. Antworten Sie stets vorsichtig

Vorsicht vor Ihrer eigenen Impulsivität! Eine Antwort kann ermutigen oder verletzen. ein falsches Wort können Sie nicht zurücknehmen.

Tipp:

Wenn Sie unsicher sind, was die richtige Antwort wäre, wiederholen Sie lieber mit eigenen Worten, was der andere gesagt hat. Aber bitte nicht nur schweigen! Seien Sie sparsam mit spontaner Kritik, großzügig mit spontanen Komplimenten.

5. Synchronisieren Sie sich

Sorgen Sie dafür, dass der eine immer weiß, was der in etwa gerade tut und wo er ungefähr ist. Wenn einer zu selbstherrlich Autonomie demonstriert, verletzt das den anderen.

Tipp:

Dazu müssen Sie nicht ständig miteinander telefonieren, es genügt der morgendliche Hinweis: "Morgen bin ich in Frankfurt und komme um 20 Uhr zurück, vielleicht etwas später". Aber bitte nicht anschließend kleinlich Worte glauben ("Jetzt ist es 22 Uhr, das ist doch mehr als 'etwas später'!"). Sonst können Sie unnötige Eheprobleme entstehen lassen.

6. Handeln Sie authentisch

Leben Sie in Einklang mit Ihren Werten. Spielen Sie Ihrem Partner nichts vor. Tun Sie, was Sie sagen. Lügen Sie nicht, das höhlt eine Beziehung aus.

Tipp:

Wenn es Lebensbereiche gibt, für die der andere kein Verständnis hat, legen Sie Freiräume dafür fest ("Montagabend mache ich Volkstanz"). Aber bitte nicht mehr diese Freiräume in Frage stellen ("Heute könntest du doch mal mitkommen!").

7. Schenken Sie Anerkennung

Fangen Sie bei sich selbst an. Suchen Sie für jede eigene positive Eigenschaft eine ebenso positive bei Ihrem Partner. Sagen Sie ihm, dass Sie z.B. seinen Humor lieben (und denken Sie sich im Stillen: Der ist so gut wie mein Fleiß).

Tipp:

Stellen Sie sich das als ausbalancierte Waage vor. Oder noch besser: Schreiben Sie die Stärken von Ihnen beiden auf. Jeder von Ihnen hat hervorragende Gaben, und als Paar haben Sie doppelt so viele wie jeder allein. Das ist die Schatztruhe Ihres gemeinsamen Glücks, mit der Sie gegen Eheprobleme gewappnet sind.

Schopenhauer über innere Unveränderlichkeit

"Unter der veränderlichen Hülle seiner Jahre, seiner Verhältnisse, selbst seiner Kenntnisse und Ansichten steckt, wie ein Krebs in seiner Schale, der identische und eigentliche Mensch, ganz unveränderlich und immer derselbe"

Wenn wir unsere Persönlichkeitsentwicklung über eine lange Zeit hinweg beobachten oder uns ins Gedächtnis rufen, wie sich unser Charakter noch vor einigen Jahren offenbart hat, stellen wir leicht fest, dass unsere Meinungen und Ansichten keineswegs so unumstößlich sind, wie es uns in der Gegenwart immer erscheint. Nicht selten fürchten wir sogar, dass eine Änderung der persönlichen Meinung darauf hindeuten könnte, dass wir uns selbst untreu werden. Das würde der Fall sein, wenn wir unsere innere Haltung nach äußeren Zwecken ausrichten und sie jeweils so ausrichten, dass sie uns den größtmöglichen Nutzen verspricht.

Dass dies zu vermeiden ist, bedeutet jedoch nicht, dass unser Charakter oder unser Selbstbild unveränderlich sein muss. Arthur Schopenhauer geht stattdessen davon aus, dass unser wahrer Charakter unveränderlich ist, sich je nach äußeren Begebenheiten lediglich andere Facetten von ihm zeigen. Wenn sich mit zunehmendem Wissen und Erfahrungen unsere Meinungen mit der Zeit ändern, ist dies mit unserem früheren Ich also nicht unvereinbar.

Ich denke, dass man eine Idee bekommt von diesem unveränderlichen Kern eines Menschen, wenn man jemanden über viele Jahre hinweg aus nächster Nähe erlebt und durch sein Verhalten und seine Entscheidungen erkennt, durch welche tiefen Bedürfnisse, Ängste oder Wünsche derjenige motiviert ist. Sich selbst aus dieser Perspektive zu betrachten kann spannend und aufwühlend zugleich sein, denn manchmal ist es angenehmer sich nur an einer neuen und passenden Schale zu erfreuen, anstatt zu betrachten, was darunter zum Vorschein kommt. Wer es jedoch wagt, einen Blick dorthin zu werfen, wird mit interessanten Einsichten über viele vergangene Situationen belohnt und sieht zukünftige Entwicklungen mit größerer Gelassenheit.