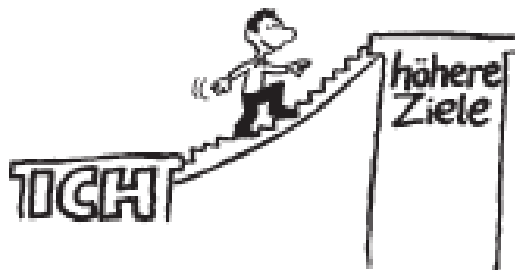




10. Juli 2017

Persönlichkeitsentwicklung für bessere Laune

Entgiften Sie sich und Ihre Umgebung



Deutschland ist eines der reichsten Länder (Platz 10 unter 200 Nationen), aber bei der Lebenszufriedenheit seiner Bewohner landet es nur auf Platz 93. Die Stimmung ist schlecht, gute Laune selten. Die erfahrenen Trainer Helmut Fuchs und Dirk Gratzel sind überzeugt: Das lässt sich ändern.

Wenn Sie die zahlreichen wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Stimmungen des Menschen anwenden, können Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu einer positiven Haltung finden, neuen Schwung für Ihr eigenes Leben gewinnen und gute Laune in Ihre Umgebung bringen. Gut gelaunt ist sicher, wer möglichst viele der folgenden Tugenden lebt.

Demut

Treten Sie innerlich entspannt zurück. Befreien Sie sich von der übertriebenen Wichtigkeit, die in unserer sehr individualistischen Gesellschaft den allerhöchsten Wert darzustellen scheint.

Rat: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf übergeordnete Ziele. Wann immer Sie in einem größeren Kontext aufgehen (Familie, Verein, Politik, Kirchengemeinde, Umweltschutz etc.), wachsen Sie über Ihre eigenen Grenzen hinaus und erfahren die Befriedigung, ein wertvoller Teil einer größeren Idee zu werden.

Hilfsbereitschaft

Schon eine winzige Geste (im Straßenverkehr jemanden einfädeln lassen, einem Touristen am Fahrkartenautomaten helfen) hebt – das ist wissenschaftlich gut belegt – Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Stimmung.

Rat: Verordnen Sie sich, jeden Tag mindestens 3 gute Taten für andere zu vollbringen, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten.



Höflichkeit

Diese Tugend erfordert vor allem Aufmerksamkeit: auf andere Menschen achten, ihre Absichten ahnen, eine Tür aufhalten, jemandem in den Mantel helfen, freundlich grüßen. Wahre Höflichkeit ist nicht die Befolgung einstudierter Benimmregeln, sondern eine freundliche Haltung dem anderen gegenüber, die bei beiden Beteiligten Freude und Dankbarkeit auslöst.

Rat: Stellen Sie sich vor, Sie stammten aus einer alten adeligen Familie, aber niemand würde es wissen. Sie werden verblüfft feststellen, dass Sie stilvoller und aufmerksamer mit Ihren Mitmenschen umgehen.



Toleranz



Andere Menschen sind anders, häufig sogar ausgesprochen fremdartig. Toleranz bedeutet nicht, das zu übersehen, sondern bewusst und aktiv das Beste im anderen zu entdecken.

Rat: Wenn Sie einem Menschen begegnen, der Ihnen unsympathisch ist, spielen Sie folgendes Gedankenspiel: Sie müssen eine Eigenschaft des anderen übernehmen und er eine von Ihnen. Welche würden das sein?

Gastfreundschaft

In vielen Kulturen gilt sie als die heiligste Tugend. Gastfreundschaft ist ein Ausdruck dafür, dass wir Menschen in einer vielfach feindlichen und lebensgefährlichen Umwelt leben, in der uns nur die Liebe der anderen wirklich beschützen kann.

Rat: Mindestens 1-mal pro Monat sollten Sie in irgendeiner Form Gastgeber sein – für andere kochen, jemanden bei sich übernachten lassen, anderen Ihre Stadt oder Ihre Firma zeigen usw.



Mitgefühl



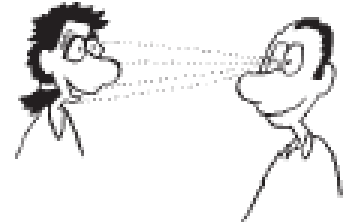
Öffnen Sie sich nicht nur für die Eigenheiten und Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen, sondern auch für deren innere Zustände. Damit gewinnen Sie eine erweiterte Perspektive für Ihr eigenes Leben, ohne dass Sie sich anmaßen, die Trauer und den Schmerz anderer zu verstehen.

Rat: Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Ihre Verbundenheit auszudrücken. Das erfordert weder große Worte noch große Taten, sondern Ihre aufmerksame Gegenwart. Blicken Sie dem anderen still in die Augen und sagen Sie dabei still zu sich selbst: „Ich bin bei dir“ oder „Gut, dass es dich gibt.“

Wohlwollen

In dieser Tugend steckt der Optimismus, dass der andere (Ihr Kind, Partner, Schüler, Mitarbeiter) das fortsetzt, was Ihnen selbst wichtig und richtig erscheint.

Rat: Üben Sie die Kunst, beim Blick auf einen anderen Menschen in dessen Zukunft zu schauen – und zwar mit der Macht eines Zauberers, der die besten Eigenschaften dieses Menschen freilegen kann. Sehen Sie, wie Ihr manchmal nerviger Mitarbeiter eines Tages ein erfolgreicher Chef ist; wie der faule Schüler als Student plötzlich wie besessen lernt – und wie Sie selbst, momentan vielleicht nicht gut drauf, bald gute Laune ausstrahlen werden!



6 Punkte für eine positive Grundhaltung

- **Geben Sie auch Ihren „fehlerhaften“ Mitmenschen eine Chance.**
- **Beobachten Sie, wie häufig andere destruktive Wörter benutzen – und machen Sie es anders.**
- **Blicken Sie liebevoll auf andere.**
- **Drücken Sie anderen Menschen Ihre Anerkennung aus – auch wenn es schwerfällt.**
- **Behalten Sie die Geduld, lassen Sie sich von Rückschlägen nicht herunterziehen.**
- **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.**

