

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Heilen Sie Ihre wunden Punkte

Rempelt Sie jemand versehentlich an und entschuldigt sich, sagen Sie wahrscheinlich: „Schon gut, nix passiert.“ Haben Sie jedoch einen blauen Fleck oder eine Verletzung an der Stelle, wird Ihre Reaktion wohl heftiger ausfallen: „Können Sie nicht aufpassen!“ oder „So ein rüpelhaftes Benehmen!“. Genauso ist es mit unseren seelischen Verletzungen, der Volksmund spricht von wunden Punkten. Werden diese getroffen, tut's besonders weh. Verständlich, wenn man dann auf den anderen wütend wird oder aber den Schmerz betäubt oder verdrängt und still vor sich hinleidet. Nur werden davon die Wunden nicht geheilt. Kein Mensch möchte Schmerzen erleiden, weder körperliche noch seelische. Aber hätten wir zum Beispiel keine Zahnschmerzen, würde viel Schaden entstehen, ohne dass wir es rechtzeitig merken. Insofern ist jeder Schmerz eine Aufforderung, etwas zu reparieren oder sich zumindest darum zu kümmern. Wenn ich in meinem Leben zurückschaue, habe ich von meinen eigenen Verletzungen mehr gelernt als aus allen Psychologiebüchern. Aber ich muss auch die Bereitschaft zum Lernen aufbringen. Hinspüren, Hinschauen und Akzeptieren ist oft der notwendige Anfang für einen Heilungs- und Wachstumsprozess. Dann müssen eine Erkenntnis und eine Handlung folgen. Auch wenn's schwerfällt, denken Sie immer daran: Wir haben keine Feinde auf dieser Welt, nur Freunde und Lehrer.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880