

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Die Einstellung macht's

Haben Sie zu bestimmten Dingen Ihre eigene Einstellung? Das ist gut so. Genau genommen hat sie jeder, bewusst oder unbewusst. Meist merken wir dies erst, wenn uns etwas gegen den Strich geht. Immer dann, wenn uns etwas stört, wütend macht oder ängstigt, richtet sich etwas gegen unsere innere Einstellung zu dem Geschehen. Denn entspräche die Situation unserem Empfinden, wäre alles in Ordnung.

Schauen wir uns das Wort „Einstellung“ einmal genauer an: Wir sind auf etwas eingestellt, das wir so gewählt haben. Wenn Sie bei ihrem Radio hierzulande die Frequenz 89,3 MHz einstellen, hören Sie hr3. Wollten Sie lieber Antenne Bayern hören, müssten Sie eine andere Einstellung wählen. Ähnlich ist es im „richtigen Leben“. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum bestimmten Leuten immer wieder bestimmte Dinge passieren? Oder dass dies mal wieder typisch für den Betreffenden ist? Warum bekommt jeder das, was ihm zusteht?

Wenn uns etwas nicht passt, sollten wir es ändern, das ist völlig in Ordnung. Aber manchmal haben wir keinen willentlichen Einfluss auf ein Geschehen. Dann lohnt es sich, an Lao Tse zu denken, der sagte: „Die größte aller Freiheiten, die wir besitzen, ist die, in jeder Situation unsere Einstellung zu wählen.“ Wenn Sie einen anderen Sender wählen, bekommen sie eine andere Musik. Es ist nicht immer einfach, die Einstellung zu verändern, aber es kann sich sehr lohnen!