

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Lösen Sie gerne Probleme anderer?

Ohne Umschweife auf den Punkt gebracht, gibt es drei Bereiche im Leben:

1. Das Leben an sich
2. Das Leben der anderen
3. Ihr eigenes Leben

Der erste Bereich ist Naturgesetzen unterworfen, die außerhalb Ihrer Einflussmöglichkeiten stehen. Für den zweiten Bereich gilt: Wenn es sich nicht um Ihre minderjährigen Kinder handelt, geht Sie das Leben der anderen genau genommen nichts an. Das klingt hart, aber ich stehe zu dieser Aussage. Es kann eine schreckliche Last sein, ständig nach Lösungen für die Probleme anderer Menschen zu suchen. Diese Suche belastet Gehirn und Seele. Zudem ist die Einmischung für den anderen gar keine echte Hilfe. Sie schwächt ihn auf Dauer mehr, als sie ihm nutzt. Mit Bereich drei haben Sie sowieso genug zu tun!

Denn so lautet mein Tipp: Kümmern Sie sich einzig und allein um den dritten Bereich, um Ihr eigenes Leben. Der Psychologe Jack Dawson schreibt: „Nichts wird Ihr Leben so vereinfachen wie die Beschränkung auf die Angelegenheiten, die Sie selbst ändern können.“ Man kann es auch so formulieren: Wenn jeder für sich selbst sorgt, ist für jeden gesorgt.