

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Zuerst komm ich, dann die anderen

Weckt schon die Überschrift bei Ihnen Widerstand? Dann ist dieser Tipp für Sie genau richtig. Zwar predigen Lebensberater und Selbsthilfebücher mit Engelszungen die Kunst des Egoismus und es gibt sogar eine Egoisten-Bibel. Nur gehen solche Gedanken den meisten bei allem guten Willen gegen den Strich. Besonders Frauen, die ganz andere Werte schon mit der Muttermilch aufgesogen haben, tun sich damit schwer. „Ich weiß, ich müsste mich mehr um mich kümmern, aber ich kann nicht aus meiner Haut“, höre ich oft in meinen Kursen und Coachings. Edel sei eben der Mensch, hilfreich und gut. Wer wagt schon, dem zu widersprechen.

Deshalb erzähle ich gerne ein Beispiel: Im Flugzeug werden die Sicherheitsmaßnahmen erläutert. Bei unzureichender Luftversorgung fallen Sauerstoffmasken von oben aus der Verankerung. Befinden sich Kinder im Flugzeug, wer soll dann die Maske zuerst bekommen, das Kind oder der begleitende Erwachsene? Überlegen Sie einmal. Natürlich der Erwachsene, damit er handlungsfähig bleibt. Das Kind kann die kurze Zeit ohne Sauerstoff überbrücken. Kümmert sich der Erwachsene aber zuerst um das Kind, kann er selbst ohnmächtig werden. Was würde dann das Kind ohne Hilfe machen?

Gerade dann, wenn man für andere sorgen will, muss man zuerst für sich selbst sorgen, um gut handlungsfähig zu bleiben.