

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Was erlauben Sie sich eigentlich?

Mit wem sprechen wir am häufigsten? Richtig - mit uns selbst. Jeder Mensch führt pausenlos Selbstgespräche. Leider nicht immer zu unserem Vorteil. Wir kreiden uns etwas an, verbieten uns etwas und manchmal beleidigen wir uns sogar selbst. Dass wir diesen inneren Antreibern Einhalt gebieten sollten, versteht sich von selbst. Das können Sie in jedem guten Selbsterfahrungsseminar lernen.

Aber wie ist es mit unseren positiven inneren Stimmen? Auf die „Erlauber“ sollten wir viel mehr achten. „Sei du selbst!“, könnte eine Stimme sagen, vorausgesetzt, wir schenken ihr Gehör. Wenn Sie dieser Botschaft folgen, leben Sie authentisch und können Ihre wahren Talente entfalten, anstatt sich daran zu orientieren, was andere von Ihnen erwarten. Oder: „Lass dir Zeit!“ Jeder kennt das Sprichwort: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“ Wer sich das erlaubt, ist seltener gestresst und zudem erfolgreicher. „Du musst nicht perfekt sein“, könnte eine weitere Erlauberstimme sagen. Gut die Hälfte aller Anspannung würde sich sofort lösen, wenn wir auf sie hören.

Wer hindert Sie daran, sich mehr zu erlauben? Wie entspannt und gut gelaunt könnten Sie Ihr Leben führen, wenn Sie Ihre Antreiber in Teilzeit schicken und öfter den Erlaubern Ihr Vertrauen schenken würden? Tun Sie es und werden Sie mutiger. Es gibt kaum etwas, was sich mehr bezahlt macht.