

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Schönen Tag noch!

Leiden Sie öfter unter negativen Gedanken? Dann kann ich Ihnen ein erstaunlich einfaches und zugleich äußerst wirkungsvolles Gegenmittel nennen: Komplimente und Freundlichkeiten. Sagen Sie Ihren Mitmenschen etwas Positives. Ihrem Partner, ihren Kindern, Nachbarn, der Kassiererin im Supermarkt. Wenn man will, findet man immer etwas Nettes. Es müssen auch nicht immer die großen Ansprachen sein. Schon kleine Höflichkeitsworte wie „Danke“, „Bitte“ oder „Schönen Tag noch“ verbessern das zwischenmenschliche Klima spürbar. Ein einfacher Satz wie „Das war aber nett, dass du mir die Kiste hereingetragen hast“ kann Ihrem Partner den Tag verschönern oder „Prima, dass heute nicht so viel Betrieb ist“ zaubert vielleicht der Verkäuferin ein Lächeln auf die Lippen.

„Was habe ich davon?“, könnten Sie sich jetzt fragen. „Warum soll ich zu anderen nett sein, die sind es ja auch nicht zu mir?“ Ganz einfach: Damit es IHNEN besser geht. Sie können miesepetrig durchs Leben gehen, das ist Ihr gutes Recht. Sie können auch Gott und der Welt grollen, aber die Konsequenzen daraus müssen Sie selbst ausbaden, denn der Groll findet in IHREM Bauch statt! Es gibt keinen einzigen Gedanken, der außerhalb Ihres Körpers gedacht wird. Somit verursacht jeder Gedanke eine Körperreaktion. Passen Sie auf, was Sie denken es geht um nichts Geringeres als um Ihre Gesundheit!

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880