

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Ich bemühe mich zumindest

Manchmal werde ich gefragt, woher ich all die guten Tipps nehme, die jede Woche in der Zeitung stehen. Einfache Antwort: „Ich beobachte mich selbst.“ Nicht, dass ich ein Beispiel perfekter Lebenskunst wäre, weit gefehlt. Durch meine Selbstbeobachtung erschließt sich eine Fundgrube von Unzulänglichkeiten, Irrtümern und ungewünschten Gefühlszuständen.

Zu meiner Ehrenrettung sei gesagt: Ich bemühe mich zumindest, damit klarzukommen. Dabei entdecke ich ungute Verhaltensmuster, Eigenarten oder wunde Punkte. Wie hartnäckig sich diese trotz der Erkenntnis halten! Ab einem gewissen Alter (nicht erst mit 60), kommt man nicht mehr so einfach aus seiner Haut heraus. Muss man auch nicht, aber man kann lernen, einen besseren Umgang mit sich und seinen Macken zu finden. Voraussetzung dafür ist, sich erst einmal zu erwischen.

Achtsamkeit heißt das Zauberwort. Es bedeutet, nicht sofort gegen alles angehen, was einem so in die Quere kommt, sondern innehalten und sich selbst spüren. Dabei gehe ich in eine Selbstbeobachterposition, ohne Selbstverurteilung. Ich beobachte nur, wie ich mich verhalte und dabei fühle. Wenn ich dann etwas gefunden habe, was mir weiterhilft, schreibe ich es auf. Auf diese Weise kommen Sie, verehrte Leserinnen und Leser, in den Genuss, von meinen Unzulänglichkeiten zu profitieren und den einen oder anderen guten Tipp zu lesen.