

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Friede sei mit dir

Eigentlich hätte es ein schöner Tag werden können. Die besten Voraussetzungen dafür waren gegeben: ein arbeitsfreier Sonntag, angenehmes Wetter und eine Veranstaltung, auf die man sich schon lange gefreut hatte. Wenn man doch nur seinen Mund gehalten hätte! Aber man wird ja schließlich seine Meinung sagen dürfen, ohne dafür beleidigende Äußerungen einstecken zu müssen. Lieber sollte jeder von seiner eigenen Haustür kehren. Außerdem hat man schon tausend Mal erklärt, dass ...

Kommt Ihnen das Szenario irgendwie bekannt vor? Wie könnte das Leben so schön sein, wenn es die anderen Menschen nicht gäbe. Nein - wenn die anderen Menschen so wären wie ich. Nein, jetzt hab ich's - wenn die anderen Menschen so wären, wie ich es mir vorstelle. Eine Wunschvorstellung, mit der man sich nur Frust einhandelt. Der andere ist, wie er ist, ob einem das gefällt oder nicht. In dem Maße, wie wir es schaffen, mit dem Anderssein einen guten Umgang zu finden, bewahren wir unsere seelische Gesundheit und Lebensfreude. Konrad Adenauer sagte einmal: „Nehmen Sie die Menschen, wie sie sind, andere gibt's nicht.“ Das ist allerdings leichter gesagt als getan. Insbesondere dann, wenn man mit diesen Menschen eng verbunden ist. Auch wenn's schwer fällt: Ändere, was du ändern kann, akzeptiere, was du nicht ändern kannst, und lerne, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880