

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Vorsicht - Sie sind ansteckend!

Lachen ist ansteckend. Gähnen auch, gute Laune - miese Laune, ja sogar Kratzen und Juckreiz kann ansteckend sein. Schuld daran sind Spiegelneuronen, das haben Hirnforscher entdeckt. Diese Gehirnzellen sorgen dafür, dass wir uns in andere Menschen hineinversetzen können. Eine Eigenschaft, ohne die menschliches Zusammenleben, wie es seit Urzeiten überlebensnotwendig war, nicht funktionieren würde.

Leider gehören Jammern und Meckern für viele Menschen heute schon fast zum „guten Ton“ und es herrscht ein regelrechter Wettbewerb, wer mehr Stress oder größere Probleme hat. Vorsicht vor Menschen, die ihr Augenmerk immer nur auf das Schlechte richten. Sie können Sie mit runterziehen und Ihnen die Energie rauben. In solchen Situationen stelle ich mir eine dicke Panzerglasscheibe vor, die ich zwischen den Pessimisten und mich stelle, um mich vor der schlechten Energie zu schützen. Die gute Nachricht: Optimismus ist genauso ansteckend. Genauso wie der andere sind Sie selbst aber auch ansteckend, im Guten wie im Bösen. Seien Sie sich dieser Verantwortung bewusst, die Sie damit haben - insbesondere für Ihre Lieben, Familie und Freude - aber auch für sich selbst.

Mein Tipp: Schenken Sie anderen ein Lächeln und verbreiten Sie gute Neuigkeiten statt Unkenrufe. Sie werden staunen, wie viel Optimismus und gute Laune Sie sich damit selbst schenken!