

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Krempeln Sie die Ärmel hoch

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“. Dieses Sprichwort kennt wohl jeder. Aber wie alles hat es zwei Seiten. Einerseits ist es von Vorteil, den Stier gleich an den Hörnern zu packen, bevor er größeres Unheil anrichtet. Arbeit rechtzeitig zu erledigen macht ein gutes Gefühl und sich gar einen Vorsprung herauszuarbeiten ein noch besseres. Andererseits kann der Anspruch, alles sofort zu erledigen, eine maßlose Überforderung bilden in der heutigen Arbeitswelt ist dies oft die Fahrkarte in einen Burnout. Etwas auf morgen zu verschieben kann deshalb in unserer heutigen Zeit sehr gesundheitserhaltend sein.

Es ist auch gut, andere nicht damit zu bemühen, was Sie selbst tun können. Krempeln Sie selbst die Ärmel hoch. Schon John F. Kennedy rief aus: „Frage nicht, was dein Land für dich tun kann, sondern was du für dein Land tun kannst!“

Der Volksmund drückt es ähnlich aus: „Wenn jeder für sich selbst sorgt, ist für alle gesorgt.“ Unserer ganzen Gesellschaft ginge es besser, wenn sich mehr Menschen diese Regel zum Prinzip machen würden. Aber wie sagte ich bereits: „Jedes Ding hat seine zwei Seiten“. Unserer Gesellschaft ginge es ebenfalls besser, wenn nicht jeder nur auf seine eigenen Angelegenheiten bedacht wäre, sondern auch für die Sorgen und Nöte seiner Mitmenschen ein offenes Ohr und eine helfende Hand übrig hätte.