

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Werden Sie Schwarzmalerei!

Die wirklich schlimmen Dinge sind meistens gar nicht das Schlimmste. Viel mehr befürchten wir Unannehmlichkeiten, die uns das Leben vermiesen können. Solche Gefahren lauern überall: Sie könnten in einen Stau geraten, wenn Sie mit gepackten Koffern auf dem Weg zum Flughafen sind. Sie könnten einen großen Kunden verlieren oder Ihr Arbeitgeber könnte Sie nicht mehr weiter beschäftigen wollen und dann könnten Sie vielleicht die Miete nicht mehr bezahlen und Ihr Vermieter würde Sie auf die Straße setzen.

Anstatt sich selbst gut zuzureden, was Sie sich dann sowieso nicht glauben, gießen Sie doch einmal so richtig Öl ins Feuer. Übertreiben Sie maßlos: Wenn ich das Flugzeug verpasse, hat mein Leben keinen Sinn mehr, ich werde zeitlebens unglücklich und depressiv sein. Oder bei drohenden finanziellen Einbußen: Wenn ich den Kunden oder meine Arbeitsstelle verliere, werde ich verarmen, Haus und Hof verlieren, ich muss unter der Brücke schlafen und mir nachts heimlich weggeworfene Lebensmittel aus den Mülltonnen suchen und alle Freunde werden sich von mir abwenden. Wetten, dass Sie lächeln müssen und sich eine innere Stimme meldet: „Na, so schlimm kann's ja wohl nicht werden.“

Einen Tipp, den ich bei dem amerikanischen Bestsellerautor Bernie Siegel gelesen habe, muss ich Ihnen unbedingt weitergeben. Er rät, sich im Zweifelsfall die Frage zu stellen: Was würde Lassie tun?