

Lebenskunst

Auf deinem Weg der persönlichen Entwicklung, kreuzt auch hier und da mal Streit, Ärger und Unstimmigkeit deinen Weg!

Das kann passieren und ist nicht weiter schlimm – wichtig ist nur, wie du damit umgehst! Gibt es ein Problem, gibt es da nur eine Lösung: Aus der Welt schaffen, sofort!

Wie machst du das am besten? Ansprechen!

Die Hälfte der Unstimmigkeiten und die damit verbundenen Gedanken, entstehen im eigenen Kopf. Je länger wir das nun aufschieben, umso mehr wird interpretiert! Und im Interpretieren sind wir Menschen wahre Weltmeister! Mit gekränktem Stolz schreit das Ego: „Es muss genau SO gewesen sein“! Doch was hat man jetzt davon, diesen Streit zu gewinnen?

Genau – denn meistens ist es jetzt schon ein Streit geworden.

Die schlechten Gedanken wachsen und bekommen Futter von allen Seiten: „Die hat das gesagt, der hat das gehört“. „Warum bekomme ich keine Antwort bei Whatsapp...“ usw..usw..usw..

Wenn du dir an diesem Punkt also nicht bewusst bist, dass du hier ausbrechen musst, um das was in deinem Kopf herumschwirrt anzusprechen, bleibst du in dieser negativen Spirale!

Du bist unzufrieden? – sprich es an, es ist den Streit nicht wert! Es ist dein Recht glücklich zu sein!

Bist du dir unsicher, ob du vielleicht etwas gesagt oder getan hast, was jemanden gekränkt hat? Auch hier gilt: Sprich es an! Zeige, dass du Charakter genug hast, schaffe es aus der Welt & dann geht es normal weiter! Keine große – ja eine völlig normale Sache!

An einer anderen Stelle deines Weges hast du aber auch vielleicht mal richtig Mist gebaut! Du hast etwas getan - worauf du nicht stolz bist. Aber weißt du was, auch das kommt vor! Verfall nicht in den Modus „aber der hat doch auch schon mal / aber die hat letztens...“ Versuch das Gefühl, das auf deinem Gewissen liegt, nicht mit Schuldzuweisung zu stillen!

Wenn du etwas getan hast, was du bereust, ist es (sofern du das Gefühl auf dem Gewissen wieder loswerden möchtest) deine Aufgabe!

Und hier lautet der Schlüssel: „Die beste Entschuldigung, ist verändertes Verhalten“. Alle Worte, SMS & Anrufe bringen nichts, wenn nicht der mentale Schalter gedrückt wurde, auf dem steht:

„Entschuldigung, das ist nicht meine Art – es tut mir aufrichtig leid! Ich verstehe es vollkommen, dass du jetzt sauer bist, möchte dir dieses Gefühl nehmen und es sofort aus der Welt schaffen!“ Das darf kein defensives, trauriges „Entschuldigung“ sein!

Es ist offensiv und voller Wärme, die DU aussenden solltest!

Traurig oder enttäuscht über dich selbst kannst du sein, sobald du es aus der Welt geschafft hast! Dadurch entsteht eine emphatische Verbindung und die andere Person wird spüren, dass es von Herzen kommt!