



Die Energie für schlechte Laune, ist genauso intensiv, wie die für gute Laune

Wie oft verschwenden wir Energie, Zeit und Kraft in Dinge, Begebenheiten und Menschen mit negativen Gedanken, um am Ende herauszufinden, dass uns dieser Ärger nichts gebracht hat?

Das Interessante daran ist, dass die **Kraft**, die wir dafür aufgebracht haben, die gleiche ist, als wenn wir uns im **Positivem** diesem Ereignis zugewandt hätten. Was ist das Positive an einer negativen Situation? Mir ist vor kurzem eine für mich scheinbar tragische und erstmals sehr negative Begebenheit zugestossen und ich dachte ich könnte nicht mehr weiter leben. Nach einem Arbeitswechsel, konnte ich meine Auto nicht aus der Schweiz nach Deutschland überführen und musste es dort zurücklassen. Gewohnt über ein lange Zeit mit meinem Cabrio überall an beruflich und schöne Ort zu fahren, kam ich mir schon fast gehandicapt vor und immobil. Bis ich dann mein altes Fahrrad und die Bahn entdeckt habe. Jetzt erlebe ich die Natur und meine Umgebung mit ganz anderen Augen, langsamer und mit viel mehr **Aufmerksamkeit**. Jetzt habe ich wieder Zeit im Zug zu lesen, wenn mir danach ist zu schlafen und ich habe schon sehr schöne Gespräche erlebt und liebe Menschen kennengelernt. Jetzt habe ich mich sogar für eine Bahncard 100 entschieden und mein Fahrrad auf Vordermann gebracht. Und wenn ich mal mit dem Auto fahren möchte, dann leihe ich mir eins. Und jedes mal ein anderes so wie mir danach ist. Ich hab jetzt viel

Botschafter und Botschaften in
unserem Leben



Überrasche deinen Partner mit einer romantischen Idee. Einen Ausflug. Ein Dinner zu zweit bei Candlelight. Und gute Laune ist garantiert

mehr gute Laune, denn ich muss mich nicht mehr über Staus und ähnliches ärgern.

Wir könnten uns Fragen: "Was hat dieser Ärger, diese Wut oder der negative Gedanke in uns ausgelöst?" Denn es geht genau, um das was in uns passiert und nicht um die Sache. Es ist nicht der Konflikt das Problem, die Herausforderung, sondern der Umgang damit! Wenn wir von dem Prinzip ausgehen, dass wir die Menschen in unser Leben einladen, zulassen, dass sie mit uns agieren, dann ist die Konsequenz die, dass wir aus jeder Begebenheit lernen können. Wenn wir aber die **Verantwortung** den anderen überlassen, dann überlassen wir ihnen auch die **Macht** und werden so zum Opfer der Situation und können nicht mehr handeln. Lasst uns also Verantwortung übernehmen über unsere **Gedanken, Worte** und **Taten** und vor allem über all das **was uns geschieht** und daraus lernen.

Staunen ist der erste Schritt zu einer Entdeckung Louis Pasteur

Kinder können über alles mögliche und für uns banale Dinge **staunen**. Da können wir von unseren Kindern viel lernen. Lasst uns **achtsam** sein, wenn wir unseren Alltag, unseren Partner und unsere Jobs begegnen. Einmal mehr innehalten und ein Detail betrachten, einer Kleinigkeit besondere **Aufmerksamkeit** schenken und lasst uns nicht übermäßig ärgern, wenn etwas mal schief gelaufen ist. Wir können auch präventiv damit umgehen, in dem wir unsere Vorhaben einmal mehr abwägen, bevor wir gleich loslegen, nur weil uns ein Mensch zu etwas geraten hat und wenn es schief geht, wir ihm die Schuld in die Schuhe schieben können. Betrachten wir uns die Umstände genau, bevor wir eine Entscheidung treffen. Eine Ent-**SCHEIDUNG** ist immer gleichzeitig ein An-**NEHMEN** und ein Weg-**LASSEN**.

Demnach: Zuerst informieren, danach überlegen und dann handeln

Sei stolz auf deine Erfolge

Wenn DU etwas gut gemacht hast, freu dich darüber und sei **stolz** darauf. Damit Du dieses Gefühl lange halten kannst, ruh dich nicht auf deinen Lorbeeren aus, sondern überlege genau in diesem **Hochgefühl** über neue gute Ideen und Vorhaben nach und leite schon mal die **ersten Schritte** ein. Es gibt unendlich viel schönes und dringendes in unserem Leben zu tun, was **Freude** macht, nicht nur uns, sondern auch anderen Menschen. Aktive und erfolgreiche Menschen kennen keine Langeweile. Ganz im Gegenteil, ihnen scheint die Zeit nicht zu reichen für alle ihre Vorhaben, die sie im Kopf und im Herzen mit sich herumtragen und verwirklichen wollen.

Erfolg macht nur in der Gemeinschaft Spaß

Lass möglichst viele Menschen an **deinem Erfolg** teilhaben. Es ist ziemlich einsam an der Spitze des Erfolgs, wenn wir nicht unsere Partner, Freunde und Familie in unsere Vorhaben mit einbeziehen. Vielleicht denken wir auch einmal daran, dass die meisten Erfolge, wir kaum alleine geschafft haben, sondern immer ein anderer Mensch uns eine Tür geöffnet hat. Du kannst einen Bestseller schreiben, wenn sich kein Verlag und kein Leser dafür interessiert, stirbst Du im Armenhaus.

Es gibt wenige Genüsse, die alleine Spaß machen ;-). Viele Genüsse, für Augen, Ohren und Gaumen machen mit lieben Menschen sehr viel mehr Spaß und bringen und verbreiten

VIEL GUTE LAUNE