

Januar

Monatsthema:

Übersicht über die wichtigsten Erfolgsbausteine

In den Tageskapiteln des Monats Januar finden Sie eine Erstübersicht der wichtigsten Bausteine und Faktoren des Erfolgs, sozusagen als Schnelleinstieg. Immer wieder sind Atem- und Entspannungsübungen eingestreut, die Sie überall bei der Arbeit oder im Privatleben ganz leicht einbauen und anwenden können. In den späteren Monaten werden viele Erfolgsfaktoren nochmals vertieft bzw. unter verschiedenen Blickwinkeln betrachtet.

1. Januar

Die Zielplanung

Der Start ins neue Jahr ist für viele der Zeitpunkt, sich kleine oder große Ziele zu setzen und Vorhaben zu planen. Je größer und umfangreicher solche Ziele sind, umso wichtiger ist eine gute Zielsetzung und Planung. Da können nachfolgende Punkte besonders hilfreich sein:

- Legen Sie genau fest, was Sie erreichen möchten, und zwar so detailliert wie möglich.
- Bestimmen Sie den Zeitpunkt, zu dem Sie Ihr Ziel erreichen wollen.
- Zerlegen Sie das Ganze in zeitliche und sachliche Abschnitte (Etappen).
- Halten Sie die Einzelheiten Ihres Vorhabens schriftlich fest.
- Planungen abgeschlossen? Dann starten Sie zügig. Eine Regel besagt, alles, was Sie in

den nächsten 72 Stunden anstoßen, hat eine Erfolgsaussicht von bis zu 90 Prozent.

2. Januar

Der Slogan

Finden Sie für Ihr Vorhaben einen kurzen Slogan. Dieser Slogan sollte kurz und prägnant sein und zwischen drei und maximal sechs Worte umfassen. Beispielslogan für beruflichen Erfolg: ‚Beruflich immer spitze; im Beruf immer ein Erfolg‘. Ein möglicher Slogan für Gesundheit wäre: ‚Gesundheit geht mit auf Schritt und Tritt. Ich bin gesund.‘

Denken Sie sich möglichst zu jedem Slogan einen kleinen Film aus, der Sie beim erfolgreichen Umsetzen Ihres Vorhabens zeigt und den Sie immer wieder in Ihrem Kopf ablaufen lassen. Wiederholen Sie Ihren Slogan in Worten und Bildern so oft wie möglich.

3. Januar

Langer Atem und Erfolg

Das Jahr ist noch lang. Also ist auch noch lange Zeit, den Weg zum Erfolg zu finden und das Ziel zu erreichen. Sagen oder denken Sie bei Misserfolgen und Rückschlägen:

- Ich habe den längeren Atem.
- Ich bin ausdauernd und erreiche auf jeden Fall mein Ziel.
- Ich kann alle Hindernisse überwinden, wenn ich ihnen Ausdauer und Geduld entgegensetze.

Wenn es auf dem Weg zum Ziel holprig wird, atmen Sie durch und gehen Sie weiter.

Wiederholen Sie heute vielleicht zum Tagesausklang in Gedanken einige Male die gerade genannten Sätze.

4. Januar

Entspannung mit Hilfe der Atmung

Hier symbolisch für den langen Atem eine Atemübung, die gleichzeitig für Entspannung sorgt. Es ist die sogenannte verzögerte Atmung. So funktioniert sie:

- Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf einen Stuhl, die Füße stehen locker auf dem Boden.
- Die Handflächen ruhen locker auf den Oberschenkeln. Die Augen sind geschlossen.
- Atmen Sie normal ein. Jetzt kommt das Wichtige: das langsame, verzögerte Ausatmen.
- Das Ausatmen soll merklich länger dauern als das Einatmen:
- Zählen Sie von 1-4 beim Einatmen und zählen Sie nach einer kleinen Pause von 5 bis 1 rückwärts beim Ausatmen.
- Machen Sie nach dem Ausatmen eine kleine Pause und starten Sie dann den nächsten Durchgang.

Atmen Sie circa 1-2 Minuten auf diese Weise. Danach recken und strecken Sie sich, schütteln Arme und Beine kurz durch und öffnen die Augen wieder.

5. Januar

Progressive Muskelentspannung

So wichtig wie der lange Atem ist die Fähigkeit, mit der richtigen Anspannung an die Dinge heranzugehen. Genauso wichtig ist es, auf seinem Weg immer wieder zu entspannen. Um zu entspannen, können wir auch unseren Körper benutzen. Dies geschieht mit verschiedenen Formen der Muskelentspannung. Hierbei ist besonders die progressive Muskelentspannung interessant. Dabei wird durch An- und Entspannen der Muskulatur, im Prinzip vom Scheitel bis zur Sohle auch für mentale Entspannung gesorgt. Es gilt da die Regel: ist der Körper entspannt, ist auch der Geist entspannt.

Falls Sie die Technik der progressiven Relaxation noch nicht kennen, googeln Sie einfach mal unter diesem Stichwort, kaufen Sie ein Buch oder belegen Sie bei Interesse vielleicht einen Kurs.

6. Januar

Die partielle Muskelentspannung

Die partielle Muskelentspannung ist von der progressiven Muskelentspannung abgeleitet. Sie dauert nicht lang und hat den Vorteil, dass sie überall leicht angewendet werden kann. Der Unterschied liegt darin, dass nicht jeder kleinere Körperteil oder Muskel an- und entspannt wird, sondern ganze Gruppen.

So funktioniert die Übung:

Spannen Sie die Muskeln bzw. die Muskelgruppen der Reihe nach circa fünf Sekunden mit ungefähr 60 bis 80

Prozent Intensität an. Die Muskeln dürfen nicht schmerzen. Atmen Sie dabei ruhig weiter. Nach circa fünf Sekunden die Entspannung, vorzugsweise beim Ausatmen, lösen. Führen Sie die Übung mit folgenden Muskelgruppen der Reihe nach durch:

- Armmuskeln: Hände zu Fäusten schließen und zuerst die Unterarme, dann die Oberarme anspannen und nach circa fünf Sekunden wieder entspannen.
- Beinmuskeln: Unter- und Oberschenkel anspannen und entspannen.
- Schultermuskeln: Schultern in Richtung Ohren ziehen und den Kopf leicht nach hinten drücken.
- Halsmuskeln: Kopf so weit wie möglich nach links drehen, dann nach rechts, dabei nicht überdehnen.
- Gesäßmuskeln anspannen und entspannen.
- Genießen Sie jeweils ausatmend bewusst das Gefühl der Entspannung.

Übrigens: Diese Übung bringt nicht nur Entspannung, sondern auch straffere Muskeln. Eine ähnliche Form der Entspannung mit Hilfe des Körpers ist der sogenannte Muskelpanzer. Dazu später noch etwas mehr.

7. Januar

Positives Denken

Mit unseren Gedanken beeinflussen wir Erfolg oder Misserfolg. Lenken Sie Ihre Gedanken deshalb in eine positive Richtung. Lernen Sie, Gedanken des Erfolgs, Wohlstands, Wohlwollens, der Freundschaft und Gesundheit in Ihr Denken und Handeln aufzunehmen. In-

tensiv gedachte Vorstellungen und Gedanken wirken wie ein Magnet und haben die Eigenschaft, sich zu verwirklichen und das Entsprechende anzuziehen.

Beschäftigen Sie sich heute oder in den nächsten Tagen mit Literatur zu positivem Denken.

8. Januar

Denkgewohnheiten ändern

Wollen Sie ein neues, erfolgreicherer Leben beginnen, gewöhnen Sie sich an ein neues Denken. Lernen Sie, Ihre Denkmuster in positive Bahnen zu lenken. Das Verhältnis der positiven und negativen Gedanken in Ihrem Bewusstsein bestimmt genau das Verhältnis der Glücksfälle und Enttäuschungen in Ihrem Leben. Betreiben Sie also eine ständige Gedankenhygiene.

Überprüfen Sie bei negativen Gefühlen, was Sie gerade denken. Ist es ein negativer, angstbesetzter Gedanke? Dann versuchen Sie, einen positiven Gegengedanken zu finden. Wenn Sie so Ihre Gedanken zu 70, 80 oder 90 Prozent in eine positive Richtung gelenkt haben und höchstens noch 10 bis 20 Prozent negative Gedanken und Gefühle in sich haben, werden sich bald Erfolge in allen Lebensbereichen einstellen.

9. Januar

Ich bin ...

Ein Geheimnis vieler Erfolgreicher ist das ‚**Ich-bin-Denken**‘. Dabei entwickelt man seine Gedanken so, als ob das Angestrebte schon erreicht wäre. Denken Sie also „Ich bin ...“ und denken Sie dabei positiv. Entwickeln Sie Denkstrukturen wie „Ich bin erfolgreich, ich bin beliebt, ich bin reich, ich bin materiell gut versorgt, ich bin glücklich verheiratet, ich bin zufrieden.“ Denken Sie niemals „ich bin nicht“ oder „ich kann nicht“ oder „ich bin krank“. Lernen Sie also durch regelmäßige Übung, Ihre Gedanken in die entsprechenden Bahnen zu lenken.

Überlegen Sie heute, was Sie sind und tragen Sie dabei ruhig etwas dick auf.

10. Januar

So tun, als ob

In dem Sie so tun, als ob Sie schon etwas erreicht hätten, nehmen Sie durch Ihr Denken eine erfolgreiche Zukunft vorweg. Stellen Sie sich alles, was Sie sich wünschen, vor, als ob es bereits verwirklicht wäre. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie Ihr Ziel erreicht hätten. Mit dieser Vorgehensweise nehmen Sie Einfluss auf Ihr Unterbewusstes und lenken es in die gewünschte Richtung. Sie benötigen dazu auch eine gewisse Vorstellungskraft. Wie Sie Ihr Vorstellungsvermögen optimieren können, erfahren Sie in nachfolgenden Tagesimpulsen.

Nehmen Sie sich für heute ein kleines oder großes Ziel vor und lassen Sie die Umsetzung und das Erreichen des Ziels in Gedanken ablaufen.

11. Januar

Atemübung Hong-SooH

Sorgen Sie immer wieder für Entspannung. Hier eine Atemübung für zwischendurch, die sogenannte Hong-SooH-Atmung. So funktioniert sie:

- Atmen Sie zuerst ein paar Mal tief ein und aus.
- Denken oder sagen Sie jetzt beim Einatmen das Wort „Hong“,
- beim Ausatmen das Wort „SooH“.
- Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig circa 1-2 Minuten.

Diese Atemübung sorgt für Entspannung und lenkt ab vom Grübeln, da Sie sich auf die Atmung und auf das Denken bzw. Sagen der Wörter konzentrieren.

12. Januar

Atemübung Wechselatmung

Noch so eine kleine, leicht durchzuführende Atemübung ist die Wechselatmung.

Setzen oder legen Sie sich ganz entspannt hin.

- Atmen Sie zuerst mehrfach tief ein und aus.
- Legen Sie dann beim Einatmen den Ringfinger der rechten Hand an das linke Nasenloch und halten Sie dieses zu.

- Atmen Sie langsam bis 4 zählend ein.
- Halten Sie mit dem Daumen das rechte Nasenloch ebenfalls zu und halten Sie wieder bis 4 zählend den Atem an.
- Atmen Sie dann durch den freigegebenen linken Nasenflügel bis 8 zählend aus.
- Atmen Sie jetzt durch denselben Nasenflügel wieder ein. Anschließend wieder die Nase bis 4 zählend zuhalten und dann durch die andere Seite ausatmen.
- Machen Sie auf diese Weise so ca. zehn Atemdurchgänge.

Sie fühlen sich nach der Übung frisch und entspannt. Sind Ihnen die Intervalle zu groß? Dann geht es auch bis jeweils drei und 6 zählend.

13. Januar

Einstellung entscheidet

Soweit Sie positiv eingestellt sind und nach außen harmonisch auftreten, wird alles, was auf Sie zurückfällt, ebenfalls positiv sein. Machen Sie sich folgende Übung zur Gewohnheit:

Begegnen Sie von heute an Ihren Mitmenschen mit freundlich bejahender Einstellung. Bejahen Sie Ihre gute Stimmung, Ihre Stärke und Gelassenheit gegenüber allem, was kommt. Versuchen Sie an allem das Positive und Gute zu sehen. Seien Sie davon überzeugt, dass es auch Ihnen zugutekommt, wenn Sie anderen gute Wünsche entgegenbringen. Glauben Sie, dass das Glück Ihnen hold ist und dass alles, was Sie anpacken,

gelingt. Machen Sie diese Übung über einen längeren Zeitraum. Schon bald werden sich positive Veränderungen bemerkbar machen.

Nehmen Sie sich heute eine Person vor, die Ihnen Probleme bereitet und versuchen Sie Positives und Gutes an ihr zu finden und ihr Gutes zu wünschen.

14. Januar

Geduld – eine elementare Erfolgseigenschaft

Eine der elementar wichtigen Eigenschaften auf dem Weg zum Erfolg ist Geduld. Wer sich Ausdauer und Geduld anzueignen vermag, kann auch bei mittelmäßiger Begabung viel erreichen. Üben Sie deshalb Geduld, Beharrlichkeit und Ausdauer.

Hilfreiche Aktivität für den Abend: lassen Sie den Tag Revue passieren und überlegen Sie, wo Sie heute irgendwie ungeduldig waren. Was war die Ursache? Was war die Folge Ihrer Ungeduld?

15. Januar

Der mächtige Strom – eine meditative Übung

Nachfolgende Übung soll Ihnen bei der Vorstellung von Beharrlichkeit helfen.

- Legen Sie eine kraftvolle, vorwärtstreibende Musik auf.

- Schließen Sie beim Zuhören Ihre Augen und stellen Sie sich dann Ihre Fortschritte wie einen Fluss vor.
- Er beginnt an seiner Quelle als kleiner Bach.
- Im Lauf der Zeit entwickelt er sich zu einem mächtigen, unaufhaltsamen Strom.
- Auch wenn der Fluss gelegentlich sein Bett verlässt, wenn mächtige Mauern ihn zunächst aufhalten, der Fluss fließt beharrlich weiter.
- Eines Tages wird er ins wunderschöne, große Meer münden.

Diese visuell-meditative Übung entspannt, vermittelt Beharrlichkeit und schult gleichzeitig Ihre Vorstellungskraft.

16. Januar

Erfolg oder Misserfolg

Vier wichtige Dinge sind es, die über Erfolg oder Misserfolg entscheiden:

- Ein klares Ziel und das unumstößliche Verlangen und die Begeisterung, dieses Ziel auch tatsächlich zu erreichen.
- Ein sorgfältig auf Ihre Fähigkeiten, Neigungen und Möglichkeiten zugeschnittenes Vorhaben.
- Der feste Wille, sich allen negativen und entmutigenden Einflüssen und Einflüsterungen von Verwandten und Bekannten zu widersetzen.
- Eine enge oder freundschaftliche Beziehung zu einer Person oder Personengruppe, die Sie bei Ihrem Vorhaben tatkräftig unterstützt.

Legen Sie heute oder in den nächsten Tagen Ihr Augenmerk regelmäßig auf diese Punkte und deren Umsetzung.

17. Januar

Unser Erfolgzentrum

Unser Erfolgzentrum liegt in uns. Unser Leben unterliegt einer inneren Führung. Wenn wir zu diesem inneren Zentrum tiefes Vertrauen haben, uns aller Sorgen und Nöte entledigen und der inneren Führung überlassen, werden sich Not und Leid in Glück und Segen verwandeln. Dieses Vertrauen in die innere Führung (zu Gott) können wir durch Gebete erlangen.

Diese Kernaussagen stammen von den amerikanischen Predigern und Lebensberatern Norman Vincent Peale und Dr. Joseph Murphy. Informieren Sie sich über deren Bücher und lesen Sie das eine oder andere in nächster Zeit.

18. Januar

Das Gebet als wichtige Erfolgskomponente

Um zu beten, müssen Sie nicht tiefreligiös sein. Denn ein Gebet ist nicht nur an Gott gerichtet. Das Gebet geht den Weg über Ihr Inneres. Beten Sie stets auf eine positive Weise. Beten Sie auch, als ob Sie die Dinge, die Sie erstreben, bereits erhalten hätten. Danken Sie in Ihren Gebeten. Alles, was Sie in Ihren Gebeten denken, wird

von Ihrem Unterbewusstsein registriert und weiterverarbeitet.

Überlegen Sie für den heutigen oder morgigen Tag in Form von Bitten, was er Ihnen denn Gutes bringen soll und bedanken Sie sich dafür, als ob Sie das Erbetene bereits erhalten haben.

19. Januar

Die Wirkung des Dankens

Danken Sie Ihren Mitmenschen für Gefälligkeiten oder für deren Hilfe. Bedanken Sie sich auch in Ihren Gebeten für erhaltene Gaben und Güter. Bedanken Sie sich für Gesundheit, auch wenn es vielleicht nicht immer ganz so ist. Bedanken Sie sich für Ihre gute materielle Grundversorgung. Indem Sie sich für Dinge bedanken, die Sie womöglich noch gar nicht in vollem Umfang erhalten haben, erfüllen Sie wiederum die Regel: „So tun, als ob.“

Finden Sie am Abend 5 Punkte, für die Sie heute dankbar sein können.

20. Januar

Fehler sind Stufen auf dem Weg zum Erfolg

Auf Ihrem Erfolgsweg werden Ihnen Fehler unterlaufen. Es ist jedoch keine Schande, einen Fehler zu begehen. Gestatten Sie dem Fehler aber niemals, Ihre Lebensfreude zu beeinträchtigen. Werten Sie Irrtümer, Fehler und Missgeschicke als hilfreiche Stufen auf dem Weg

nach oben, auf dem Weg zum Erfolg. Lernen Sie aus Fehlern.

Fehler passiert? Dann überlegen Sie sich, was Sie stattdessen hätten tun können, was Sie hätten besser machen können und lernen Sie so daraus.

21. Januar

Sie können nicht genug Fehler machen!

Finden Sie im Zuge von Fehlschlägen heraus, wie es nicht geht. Lernen Sie daraus. Durch Eliminieren der Fehler finden Sie heraus, wie es funktioniert. Probieren Sie es nach jedem misslungenen, fehlerhaften Versuch erneut. Verlieren Sie nie Ihr Selbstvertrauen. Werden Sie nicht mutlos. Edison z.B. brauchte mehr als 1000 Versuche, bis seine Glühbirne funktionierte.

Entwickeln Sie nach Fehlern wegen Vorwürfen von Ihren Mitmenschen keine Schuldgefühle! Machen Sie sich selbst keine Vorwürfe. Machen Sie es aber auch zur Regel, Ihren Mitmenschen Fehler zuzugestehen und ihnen so das Lernen daraus zu ermöglichen.

22. Januar

Achten Sie auf Ihre Gedanken

Hier mal ein Zitat zum Thema Gedanken und was aus diesen wird:

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.“

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheit!“ (aus dem Talmud)

Nehmen Sie sich im Lauf des Tages mal ein wenig Zeit und denken Sie über diesen Satz nach.

Machen Sie ihn sich zu eigen, indem Sie immer wieder auf Ihre Gedanken achten.

23. Januar

Konzentrations- und Visualisierungsübung

Um sich seinen Erfolg bildhaft vorzustellen, ist es wichtig, sich Bilder überhaupt vorstellen zu können. Dabei kann Ihnen nachfolgende kleine meditative und entspannende Übung helfen:

Zünden Sie eine Kerze an. Schauen Sie sich die Kerze zunächst genau an. Schließen Sie dann die Augen und versuchen Sie, sich die Kerze vor Ihrem inneren Auge erscheinen zu lassen. Klappt es nicht, schauen Sie sich die Kerze nochmals in allen Details an (Form, Farbe, Kerzenlicht usw.). Üben Sie so lange, bis die Kerze vor Ihrem inneren Auge sichtbar wird.

Die Übung funktioniert auch gut mit einer farbenprächtigen Blüte oder einem Apfel. Durch regelmäßige Übung verbessert sich mit der Zeit Ihr Vorstellungsvermögen. Machen Sie immer wieder solche kleine Visualisierungsübungen.

24. Januar

Die Kraft der Gelassenheit und Besonnenheit

Auf Ihrem Erfolgsweg wird es Hindernisse und Schlaglöcher geben. Je besonnener und gelassener Sie darauf reagieren, desto sicherer und schneller finden Sie in die Erfolgsspur zurück. „Wenn der Mond am vollsten ist, beginnt er zu schwinden, wenn er am dunkelsten ist, nimmt er zu.“ Dieses chinesische Sprichwort zeigt, dass nach jedem Abstieg ein Aufstieg folgt, dass es nach dunklen Phasen heller wird, wenn wir nur gelassen und besonnen genug bleiben.

Versuchen Sie Situationen in Ihrem Leben zu finden, in denen sich, durch Gelassenheit und Besonnenheit, Schwierigkeiten und Probleme zum Guten gewendet haben.

25. Januar

Gelassenheit als Lebenshilfe

Auf unserem Lebensweg werden wir immer wieder kritisiert. Wichtig ist es dann, gelassen zu bleiben. Hier zwei Zitate zum Thema Gelassenheit:

Spruch von Seneca: „Je gelassener, desto sicherer und glücksfähiger wird der Mensch.“ Benjamin Franklin hielt es beim Umgang mit Nörglern und Kritikern so: „War der Tadel begründet, änderte ich mein Verhalten, war er unverdient, überließ ich es der Zeit und der göttlichen Führung, für meine Rechtfertigung zu sorgen.“

Denken Sie über die Zitate nach und lassen Sie diese in Ihr Denken einfließen.

26. Januar

Tipps zum Umgang mit Kritik

Lassen Sie sich durch Kritik nicht kränken. Reagieren Sie nicht emotional auf Kritik. Beachten Sie folgende Punkte beim Umgang nach ungerechtfertigter Kritik:

- Der Mensch, der Sie kritisiert, lässt an Ihnen seine aufgestauten destruktiven Gefühle wie Neid, Ärger und Furcht aus. Nehmen Sie diese Art von Kritik einfach nicht zur Kenntnis.
- Derjenige, der kritisiert, versucht gleichzeitig, Sie herunterzumachen und sich selber aufzubauen. Auch auf diese Form der Kritik nicht reagieren.
- Kritik kann auch als guter Rat aufgefasst werden.
- Prüfen Sie Kritik in allen Fällen auf ihre Berechtigung. Wenn Sie zum Schluss kommen, dass es sich um berechtigte Kritik handelt, ziehen Sie Ihre Lehre daraus.
- Ansonsten die Kritik abhaken.

27. Januar

Was du nicht willst, dass man dir tu ...

Es gibt Dinge, die möchte man nicht am eigenen Leib erfahren. Eine stets gültige Regel sagt, dass man diese Dinge dann auch nicht seinen Mitmenschen zumuten

soll. Hierzu gehört maßlose und vor allem unberechtigte Kritik.

Beherrigen Sie daher folgenden Rat: Kritik stößt Menschen ab, Verständnis zieht an.

28. Januar

Das Gute bejahen und tun

Einer der stärksten Antriebe für das positive Denken ist das Gute. Indem wir versuchen, das Gute zu denken und zu tun, insbesondere im Verhalten gegenüber unseren Mitmenschen, bringen wir das Gute in unsere Umwelt. Vor allem aber tun wir auch uns selbst Gutes, indem wir unsere Sympathiewerte bei den Mitmenschen steigern. Auch in uns selbst entwickelt sich ein gutes Gefühl, wenn wir jemandem geholfen haben. Einem Mitmenschen zu helfen, kann eine tiefe innere Befriedigung verschaffen.

Ziehen Sie heute ein Tagesfazit zu den Fragen: Wem habe ich Gutes getan? Wer hat mir heute Gutes getan?

29. Januar

Wir brauchen unsere Mitmenschen

Wollen wir erfolgreich und beliebt sein, brauchen wir dazu unsere Mitmenschen. Schon mit einigen wenigen Regeln können Sie Erfolg und Beliebtheit erheblich steigern:

- Bringen Sie stets Ihre Dankbarkeit zum Ausdruck.

- Lernen Sie, das Bedürfnis der Menschen nach Anerkennung zu befriedigen.
- Zeigen Sie möglichst oft Ihren guten Willen.
- Wünschen Sie Ihren Mitmenschen Positives.

In späteren Tagesimpulsen finden Sie dazu noch weitere Informationen.

30. Januar

Entwickeln Sie das Verhältnis zu Ihren Mitmenschen zum Guten

Gewöhnen Sie sich an bejahendes und liebevolles Denken. Machen Sie folgende Übung: Senden Sie heute den ganzen Tag hindurch jedem, an den Sie denken, Gedanken der Liebe und gute Wünsche zu. Sagen Sie jedem, der Ihnen heute begegnet oder mit dem Sie zu tun haben, ein freundliches Wort, etwas Liebes, Lobendes und Mut machendes. Versuchen Sie dies auch bei Menschen, die Ihnen nicht allzu sympathisch sind. Schon bald kann Positives auf Sie zurückfallen.

31. Januar

Befriedigen Sie wichtige Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen

Um zu unseren Mitmenschen einen guten Draht zu bekommen, müssen wir deren Bedürfnisse kennen und diese befriedigen. Dies sind die wichtigen Bedürfnisse:

- Das Bedürfnis, akzeptiert zu werden: Akzeptieren Sie auch Fehler und Schwächen des anderen.
- Das Bedürfnis nach Zustimmung: Geben Sie Ihre Zustimmung im Hinblick auf Arbeit, Leistung, das Äußere, sooft es Ihnen möglich ist und Sie meinen, dass es der Zustimmung wert ist.
- Das Bedürfnis nach Bewunderung: Suchen Sie etwas, das Sie bei Ihren Mitmenschen aufrichtig bewundern können. Verleihen Sie Ihrer Bewunderung Ausdruck.
- Das Bedürfnis nach Anerkennung: Bringen Sie Ihren Mitmenschen Dankbarkeit, Achtung und Wertschätzung entgegen.
- Das Bedürfnis, sich wichtig zu fühlen: Zeigen Sie anderen, wie wichtig diese sind und wie sie gebraucht werden (auch oder gerade bei älteren Menschen ist das eine wertvolle Vorgehensweise).
- Das Geltungsbedürfnis: Schenken Sie Ihren Mitmenschen und deren Aussagen, Anliegen und Leistungen so oft wie möglich Ihre Beachtung. Hören Sie zu. Geben Sie da, wo Sie gleicher Meinung sind, Ihre Zustimmung.

Überlegen Sie, wessen Bedürfnissen Sie heute oder in den nächsten Tagen Aufmerksamkeit und Beachtung zukommen lassen wollen.