



Right Path

Mensch ärgere dich nicht!

Wann hat Sie das letzte Mal etwas so richtig geärgert? Wer oder was hat Sie wütend, rasend, aggressiv gemacht? Hat Ihre Mitarbeiterin einen Patiententermin falsch eingetragen? Oder hat Ihre Chefin Sie ungerecht behandelt? Oder Ihr Behandlungsstuhl ist defekt und der Servicetechniker lässt auf sich warten? Oder Sie haben eine Kollegin im Team, die sich immer lautstark ärgert und damit alle anderen verärgert? Oder ärgern Sie sich etwa auch noch über sich selbst? Welch ein Ärger auch!

Es gibt viele Gründe, sich zu ärgern

Ich habe mich das letzte Mal geärgert, als ich ein Fotobuch aufwändig gestaltet habe und dann aus dem Nichts die Fehlermeldung auf dem Bildschirm aufpoppte: «Es ist ein Fehler aufgetreten» und ohne Vorwarnung wurde die Anwendung geschlossen, ohne dass ich das Fotobuch vorher abspeichern konnte. Viel Arbeit umsonst, welch Ärgernis. Jetzt hätte ich mich über den

Anbieter ärgern können, über meinen PC und überhaupt, über die viele Arbeit, die nebst dem Fotobuch noch auf mich wartet, und ich hätte mich weiter über den regnerischen Tag ärgern können und den Stau oder über den Kunden, der nicht zum Termin erschien, über die lange Schlange an der Kasse und die herumliegenden Socken – und wenn ich so weiter darüber nachdenke, dann könnte ich auch gleich eine Liste mit all der Ärgernisse erstellen, die einem täglich begegnen und ich bin sicher, dass ich ganz viele Ereignisse finden würde, über die zu ärgern es sich lohnt.

Ärger macht krank und erfolglos

Lohnt es sich wirklich? Ärger entsteht durch nichterfüllte Erwartungen, durch Unzufriedenheit, durch Enttäuschungen. Ärger lähmt uns, nimmt uns Kreativität und Lebensfreude, macht uns krank und erfolglos. Ärger bezieht sich immer auf die Vergangenheit, die wir nicht mehr ändern

können. Weshalb also ärgern? Ja, weshalb ärgern wir uns überhaupt, was ist der tiefere Grund? Wir ärgern uns, werden zornig und wütend, wenn wir nicht wissen, wie wir mit den Situationen unseres Lebens umgehen sollen. Damit offenbaren wir unsere fehlenden geistigen Fähigkeiten, akkurat auf eine Situation zu reagieren und sich den verschiedenen Lebenslagen anzupassen. Wut zeigt auf, dass jemand nicht in der Lage ist, gewisse Dinge zu verstehen. Es ist die Unfähigkeit für Verständnis und ein Mangel an Geduld und Ausdauer.

Zu jedem Problem gibt es eine Lösung

Somit müsste es das Ziel sein, diese Lebenskompetenz zu erwerben, um sich weniger aufzuregen. Menschen, die davon ausgehen, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt, werden selten wütend und zornig. Sie bleiben gelassen, nehmen die unangenehme Lage als Lernerfahrung an im Wissen, dass sie aus der Situation einen

Weg finden werden. Meine Lösung für das Fotobuch war die Erkenntnis, dass ich a) die Situation nicht mehr ändern konnte b) ich mich nicht auf die Applikation verlassen darf und c) ich in Eigenverantwortung nun fortlaufend abspeichern muss. Und so verflog mein kurzfristiger Ärger über die Vergangenheit recht schnell und ich konnte mich wieder unbelastet der Gegenwart widmen.

Seien Sie Ihr eigener Boss

Wenn Sie sich oft ärgern, dann stellen Sie sich jeweils folgende drei Fragen: Kann ich die Situation ändern? Kann ich die Person ändern? Kann ich meine Haltung zur Situation oder Person ändern? Entweder ändere ich die Umstände oder die Einstellung

dazu. Es gilt zu erkennen, dass eine Situation nur so ärgerlich ist, wie ich sie selbst bewerte. Ich bin auch hier mein eigener Boss im Selbstmanagement.

Wundern statt ärgern

Merke: Eine Stunde am Tag gereizt zu sein verbraucht angeblich mehr Energie als acht Stunden unaufgeregt zu arbeiten. «Nicht ärgern, nur wundern» hat mir als Leitmotto schon in vielen Situationen geholfen. Ich wundere mich nun des Öfteren darüber, wenn nicht alles so läuft, wie ich es mir gewünscht hätte. Erst wenn wir das Leben nicht allzu ernst nehmen und es als Spiel betrachten, dann haben wir das «Mensch-ärgere-dich-nicht»-Spiel in seiner Essenz als Lebensaufgabe verstanden.

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar Capobianco
CH-9512 Rossrüti (Wil SG)

Tel. +41 79 633 98 75
info@bb-selfmanagement.ch
www.bb-selfmanagement.ch

Headline Zeile 1

Headline Zeile 2

Subheadline

Vorspann

Fliesstext

www.xyz.ch

Literatur

Xx

Kontakt:

Xx

Xx

Xx

Xx