



JÖRG GANTERT
DER „DEUTSCHESAMURAI“

ERFOLGREICH MIT ALLTAGS- ÄRGERNISSEN UMGEHEN

Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff Erfolgreich und Alltagsärgernisse hören? Über welche alltäglichen Situationen oder Ereignisse ärgern Sie sich in regelmäßigen Abständen? Wenn ich diese Frage in meinen Vorträgen stelle, werden von den Teilnehmern häufig folgende Antworten genannt: Der Autostau, das Warten vor einer roten Ampel, die Unpünktlichkeit von Personen, die Unordentlichkeit des Partners, „Murphys-Gesetz“ beim Wählen der Warteschlange im Supermarkt, das ständig schlechte Wetter, die Stornierung eines Kundenauftrages usw.“

Möglicherweise können Sie diese Liste noch endlos mit Ihren eigenen nervenaufreibenden und belastenden Situationen fortsetzen. Da wir es sicherlich nicht schaffen werden, allen oben genannten Situationen aus dem Weg zu gehen oder ihnen auszuweichen, wäre es ratsam, sich über neue Bewertungsstrategien Gedanken zu machen.

Gelingt es uns, Situationen, Personen und Ereignisse sowie uns selbst weniger negativ zu bewerten und ihnen eine andere Bedeutung beizumessen, ändern sich automatisch unsere Gefühle und Handlungen.

Nehmen wir als ein erstes Beispiel den Autostau. Sie fahren früh morgens mit Ihrem Wagen zur Arbeit und geraten durch eine neue Baustelle in einen sehr zähflüssigen Verkehr. Nach einigen Minuten geht gar nichts mehr. Sie kommen mit Ihrem Wagen zum stehen. Welche Möglichkeiten haben Sie nun, mit dieser Situation erfolgreich umzugehen. Auf der einen Seite können Sie fluchen und sich fürchterlich aufregen. Dieses Verhalten ist übrigens eine normale Reaktion unseres Nervensystems auf äußerliche belastende Einflüsse und als durchaus gesund zu bezeichnen, da wir die aufgestauten Stresshormone durch einen lauten Schrei abbauen können. Wenn Sie sich jedoch auch nach einigen Minuten des Ärgerns nicht beruhigen können und Ihr ganzer Tag darunter leidet und Sie dieses Verhalten bei allen unvorhergesehenen Wartezeiten wiederholen, dann machen Sie sich auf Dauer Ihr Leben unnötig schwer. Sie haben daher auf der anderen Seite auch die Möglichkeit, Ereignisse oder Situationen, die Sie nicht verändern können, als solche zu akzeptieren.

Schon der bekannte Philosoph William James hat gesagt:

„Nehmt die Dinge, die wir nicht ändern können, wie sie sind. Sich mit den Gegebenheiten abzufinden, ist der erste Schritt, um mit den Folgen eines unvermeidbaren Umstandes zurechtzukommen.“

Was glauben Sie geschieht in dem Augenblick, wo Sie einen nicht veränderbaren Umstand als solchen akzeptieren? Wie werden Sie sich fühlen, sobald Sie sich mit dem Warten vor der roten Ampel oder im Stau abgefunden haben? Sehr wahrscheinlich wird es Ihnen in dem Moment sehr viel besser gehen und Sie haben die Möglichkeit, der Wartezeit einen positiven Aspekt zuzuordnen. Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen beispielsweise zur Verfügung:

- Hören Sie angenehme Musik
- Entspannen Sie durch bewusste Atmung
- Überlegen Sie sich neue Strategien, um in Ihrem Beruf noch erfolgreicher zu werden
- Denken Sie über Möglichkeiten nach, Ihrer Familie oder Ihren Freunden am Abend eine Freude zu bereiten

Kein Mensch hat genügend Energie, jeden Tag gegen diese unvermeidlichen Zustände anzukämpfen, ohne seine Lebensqualität einzubüßen. Wie bereits gesagt haben Sie 2 Wahlmöglichkeiten. Bildlich gesehen können Sie sich erfolgreich gegen die unvermeidlichen Hagelstürme des Lebens stemmen und daran zerbrechen oder Sie können sie als solche akzeptieren und das Beste aus ihnen machen. Ich möchte Ihnen damit nicht empfehlen, um auch einmal von den Alltagsärgernissen abzukommen, alle Schicksalsschläge, die auf Sie zukommen einfach hinzunehmen! Ganz sicher nicht. Solange Sie eine Chance haben und retten oder verändern können, kämpfen Sie! Doch wenn der gesunde Menschenverstand uns sagt, dass eine Sache so ist wie sie ist, also nicht abänderbar, dann sollten wir sie als unvermeidlich akzeptieren. Im Folgenden möchte ich Ihnen zum Reflektieren einen Gedankengang anbieten, der mir in der Vergangenheit und bis heute geholfen hat, mit Alltagsärgernissen entspannter umzugehen.

Man gebe mir Gelassenheit hinzunehmen, was nicht zu ändern ist,
Mut zu ändern, was ich ändern kann und
die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Ob es nun um den täglichen Autostau, das Warten in der Warteschlange, den Ausgang einer Sportveranstaltung, das Wetter, die Benzinpreise oder die Stornierung eines Kundenauftrags geht, in allen Fällen hängt es von unseren Gedanken und Bewertungen ab, ob wir auf angeblich belastende Umstände mit negativen, neutralen oder konstruktiven Gefühlen reagieren. Diese Beurteilungen nehmen wir gegenüber allen Personen (Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen, Kunden), Ereignissen und Umständen vor. In diesem Sinne sind wir es, die durch unsere Einstellungen und Denkweisen unsere Gefühlszustände beeinflussen. Der Philosoph Epiktet drückte diesen Sachverhalt bereits vor 2000 Jahren mit einem sehr bedeutenden Satz aus.

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen den Menschen, sondern die Vorstellung, die wir von den Dingen haben.“