



DAS MACHT GLÜCKLICH

Gelassenheit führt zum Glück.

Schluss mit Jammern. Gute Laune ist angesagt.

Manchmal wachen wir schon morgens mit einem schlechten Gefühl auf. Das bleibt meistens dann auch den ganzen Tag. Irgendwas läuft schief oder irgendjemand verdirbt uns die gute Laune. Was es auch ist, das schlechte Gefühl begleitet uns durch den Tag. Trübsal und miese Laune wohin man auch schaut. Wir reden hier von ganz normalen, alltäglichen Stimmungskillern, die uns diese schlechte Laune bescheren und die blockiert uns. Sie blockiert unsere Lebensfreude, unsere Kreativität und Kommunikationsfähigkeit und sie ist ansteckend.

Schluss damit!

Wir können schlechte Laune vermeiden, wenn wir die Kunst der Selbsterkenntnis lernen und nicht andere für unsere Glück verantwortlich machen sondern nur uns selbst.

Der innere Dialog, also sich die richtigen Fragen stellen ist das Geheimnis. Wer sich kluge Fragen stellt, erhält auch kluge Antworten und die geben unsere Stimmung vor.

Wie kriegt man das hin?

Wie alles im Leben, ist auch gute Laune erlernbar. Aber Schluss mit dem Jammern. Damit geht zu viel Energie verloren. Fragen Sie sich lieber, was Sie daraus lernen können oder ob die Situation wirklich so schlimm ist. Also gescheite Fragen.

Denken sie wie Sportler es tun an „Moments of Excellence“ – an schöne Momente, an frühere Erfolge, an vertraute Bilder oder Musik und an Momente, in denen Sie sich erfolgreich und gut gefühlt haben. Auch Bewegung und bewusstes Atmen stimuliert das Gute-Laune-Hormon Serotonin.

Was mit den Jammerern unter uns?

Ein Lächeln schadet nie und wirkt Wunder. Probieren Sie es und es klappt sogar am Telefon. Blickkontakt und auch ein nettes Wort öffnet Türen auch bei vermeintlichen Stimmungskillern. Und wenn das alles nichts nützt? Sie müssen nicht mit jedem können. Die Unverbesserlichen einfach hinnehmen; die müssen mit sich leben.

Gelassen bleiben und niemandem gestatten, Ihnen die gute Laune zu stehlen.

Tipp: Versuchen Sie es mal mit HERMANN

Ihr Gerhard Birsak

Gerhard Birsak

Hochfeld 34 B
4310 Mauthausen
mobil: 0664-73612921
gerhard.birsak@aon.at

Sales-Marketing | PR-Beratung | Training