

Kinesiologie & Lebensberatung

Tatjana Bangerter

Kinesiologin / Betriebsökonomin

Gotthelfstrasse 50

3400 Burgdorf

Tel. 079 411 85 15

www.tatjanabangerter.ch



Dreh's um!

Hier folgt nun einer meiner absoluten Lieblingsaufgaben. Es vergeht kein Tag, an dem ich sie nicht anwende. Sie hat mein Leben verändert!

Unser Leben ist ein Spiegel. Wie im Innen so im Aussen, heisst es. Doch was bedeutet das genau? Alles, was uns begegnet, hat mit uns zu tun. Die gute Nachricht dabei ist: Wir können es zu unseren Gunsten verwenden! Und so geht das:

Ärgerst du dich manchmal über Mitmenschen oder Familienmitglieder? Gibt es Situationen im Alltag, bei denen du findest, das andere dies oder jenes tun oder nicht tun sollten, dass sie doch wissen müssten, dass es eigentlich ganz anders ist, oder dass sie sich einfach unmöglich benehmen? Das sind die Momente, in denen ich „**Dreh's um!**“ anwende.

Ein Beispiel: Mein Mann hört mir (wieder einmal) nicht zu. Drehs um: Ich höre meinem Mann (wieder Mal) nicht zu. Stimmt, denn ich bin zu sehr damit beschäftigt, mich über ihn zu ärgern, dabei will er mir gerade ein Foto von seinem Tageswerk zeigen...

„Meine Mutter weiss immer alles besser und mischt sich ständig ein.“ Tja, da verweise ich an meine Töchter, die denken bestimmt oft dasselbe über mich.

„Mein Chef schätzt meine Arbeit nicht oder zu wenig...“ Und schätzt du denn deine Arbeit? Hast du dich vor deinem Chef schon einmal dafür gelobt, was du gut gemacht hast?

Es gibt unzählige Beispiele. Forche einmal in deinem Leben danach. Viele der „Dreh's um“ sind unbequem, doch meist ein Augenöffner. Das Schönste an dieser Übung ist, dass sie dich in deine Selbstverantwortung zurückbringt, zurück zu dir. Und nur dort kannst du wirklich etwas ändern.