

https://youtu.be/zH_IH_XeU24

V 190



Reg dich nicht auf! Ist das richtig oder falsch?

Reg dich nicht auf! Den Satz hören wir immer wieder oder wir sagen ihn uns selbst. Ist es richtig, sich nie aufzuregen? Nein! Bei dem Satz ist auch das Gegenteil richtig. Lebenskunst besteht darin, eine gute Balance zu haben: Wann bleib ich ruhig und gelassen und wann „reg ich mich auf“!.

Überlegen Sie kurz mit mir.

1. Rege ich mich oft auf? ...zu oft? ...zu intensiv? ...zu wenig?
2. WAS regt mich auf? WER regt mich auf?

Sich aufregen, sich ärgern, wütend werden scheint ein angeborener Reflex zu sein. Diese Reflexe sind jedoch vor allem gelernt. Eine 3. Frage: Wie waren Ihr Vater, Ihre Mutter? Haben sie sich über andere oft aufgeregt? Haben sie sich über dich und dein Verhalten aufgeregt? Welches Klima herrschte in der Familie? Waren Aufregung, Ärger vielleicht sogar Wut in der Familie „Erziehungsmittel“? In unserer Kindheit wurden uns Aufregung, Ärger, Wut... **oder** Besonnenheit, Toleranz und Gelassenheit vorgelebt. Die eigene Erziehung ist auch hier das Startkapital: Ideal oder erschwerend.

Erleben wir etwas als Gefahr, dann reagiert der Körper mit dem angeborenen Schutzmechanismus: Kampf oder Flucht-Reflex. Wir „regen uns auf“! Aber „Alles was und länger als 15 Sek ärgert, hat mit uns zu tun“ (Kübler-Ross)

In 9 von 10 Situationen, wo sich Menschen aufregen oder ärgern gibt es keine Lebensgefahr und statt der Aufregung und dem Ärger wären Gelassenheit und Toleranz die bessere Reaktion! (eigene Videos zu beiden Bereichen: Gelassenheit und Toleranz)

Gelassen bleiben oder tolerant sein erhöht die Lebensfreude und die Lebenszufriedenheit. Es mag schon Leute geben, die sagen: Das Leben ist fad ohne Ärger und ohne Aufregung. Das ist jedoch ganz oft eine Ausrede für Unbeherrschtheit. Die mit uns zusammenleben oder mit denen wir zusammenarbeiten, die schätzen sehr wohl Gelassenheit und Toleranz. Die Umwelt erlebt Ärger und Aufregung fast immer als Belastung, eben als Unbeherrschtheit.

Damit Sie immer öfter die richtige Balance finden, die folgende Anregungen: Wenn reflexartig Aufregung, Ärger oder Wut auftauchen, fragen Sie sich:

1. Betrifft die Sache wirklich mich und mein Leben?
2. Ist die Sache wichtig genug, ist sie eine Aufregung, einen Ärger oder einen Wutanfall wert?
3. Ist die Sache in einer Woche, in drei Monaten, in 5 Jahren auch noch wichtig?

Wenn Sie diese Fragen mit NEIN beantworten – betrifft mich nicht persönlich, ist eine Kleinigkeit, ist in 3 Wochen vergessen, dann stimmt jetzt der Satz: „Reg dich nicht auf!“

Wenn Sie diese Fragen mit JA beantworten, dann ist es jetzt „richtig“, sich aufzuregen.

Klug ist es jedoch kurz weiter zu überlegen:

„Hat es mit meiner engeren Umgebung, mit meinen Mitmenschen zu tun?“
oder

„Ist es eine Sache des Staates, der Gesellschaft, der Welt?“

Ist die Aufregung, der Ärger verursacht, weil jemand in Ihrem unmittelbaren Umfeld Sie ausnützt, etwas auf Ihre Kosten macht, Sie „missbraucht“, dann ist zu überlegen; A) „Wie kann ich mich abgrenzen, mich schützen, wie kann ich in meiner Selbstsicherheit bleiben?“ oder B) „Wie kann ich selbstbewusst bleiben und mich mutig dagegen verwehren?“ Gerade dazu brauchst du nicht den Ärger, sondern die klare Überlegung und den kühlen Kopf.

Sind es Probleme des Staates, der Gesellschaft, der Welt, die dich ärgern, aufregen... dann überlegen sinnvollerweise, **ob Sie und wie Die** dich mit anderen gemeinsam zu einer überlegten und sinnvollen Aktion zusammenschließen können, damit die Entwicklung des Staates, der Welt... in eine andere Richtung geht. Dann ist Ärger und Aufregung der Auslöser für eine Aktion; die Aktion selbst gelingt aber nie in Verärgerung oder Wut, sondern nur mit klarer Überlegung und mit gutem Engagement.

Können Sie oder wollen Sie sich nicht engagieren, dann lassen Sie die Sache drüben; dann ist es nicht Ihr Problem.

Ja, als Lebenskünstler, leben Sie mit viel Gelassenheit und Toleranz. Und dort, wo Sie etwas zu **Ihrer** Sache machen, dort ist Ärger und Aufregung immer nur der Anstoß, um mit Engagement und gut überlegt, etwas zu ändern. Etwas ändern, damit die Welt und das eigen Leben einen Schritt besser werden.