

Gelassen erfolgreich sein

Newsletter von LeCo Leadership Coaching GmbH

Zu viele negative Botschaften

Täglich werden uns viele Informationen über die unterschiedlichsten Kanäle zur Verfügung gestellt. Meist enthalten diese Informationen keine positiven Botschaften, sondern erzählen uns davon was schief gelaufen ist, wo es Katastrophen gibt und wer was Schlimmes getan hat.

Wenn man dies auf sich einwirken läßt, könnte man meinen, dass es mit uns, dem Land, dem Kontinent, ja der ganzen Welt kein gutes Ende nehmen wird.

Meine Frau hat letzt ein Buch gelesen, dass die positiven Entwicklung in verschiedenen Aspekten des Zusammen-

lebens aufzeigt. Das Buch ist von Hans Rosling und heißt „Factfulness“. Und der Untertitel lautet: „Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist“. Ein großer Anspruch, aber auf jeden Fall eine empfehlenswertes Buch, dass positive Entwicklungen in vielen Bereichen anhand von offiziellen statistischen Daten aufzeigt.

In dem heutigen Newsletter möchte ich zeigen, dass wir auch in unserem alltäglichen Umfeld Impulse setzen können, an die man sich gerne erinnert. Es geht dabei um unsere Haltung zu unseren Mitmenschen.

Aber - soviel kann ich verraten - nicht weil dies (nur) für die Mitmenschen einen Nutzen bringt. Es geht viel mehr um den Nutzen den unser Verhalten für uns selbst hat. In verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen im Rahmen der Glücksforschung wurde festgestellt, dass alles was wir Mitmenschen Positives tun, uns selbst körperliche und auch seelische Gesundheit bringt.

Lassen Sie sich überraschen. Und vielleicht bekommen Sie ja einige Ideen für gute Vorsätze für das Jahr 2020.

Ihr
Uwe Juli

Inhalt

Zu viele negative Botschaften
(S.1)

Alles eine Frage der Haltung!?
(S.2 und 3)

Schulungstermine (S. 4)

Hier finden Sie die Termine der öffentlichen Schulungen



Alles eine Frage der Haltung!?

Nein, in diesem Newsletter geht es nicht um die Art, wie wir gehen, stehen oder sitzen sollen und auch nicht um die vielen Angebote an Gurten und Bändern, die helfen sollen die körperliche Haltung zu korrigieren.

Vielmehr geht es um die *innere* Haltung, die unser Denken und Handeln prägt. Laut Duden können hierfür auch die Begriffe Gesinnung, Grundeinstellung, Sichtweise oder Standpunkt verwendet werden.

Woran erkennt man die Haltung?

Die Haltung selbst kann man nicht sehen. Man kann aber aus dem Verhalten von Menschen Rückschlüsse ziehen, wie deren Haltung zu Situationen oder Mitmenschen ist. Mir fallen zwei Gelegenheiten ein, bei denen man die Haltung gut beobachten kann: Zum einen beim Verhalten innerhalb der Familie und dem Umgang mit Servicepersonal.

In der Familie ist es offensichtlich: Durch das tägliche Miteinander kennt man sich so gut, das ein ‚aufgesetztes‘ Verhalten schnell durchschaut würde.

Aber auch am Verhalten gegenüber dem Servicepersonal im Restaurant und im Schnellimbiss oder gegenüber Stewards/Stewardessen im Flugzeug macht schnell deutlich, wie meine Haltung ist und ob ich auf diese Menschen herab-

blicke. Oder kennen Sie die Namen der Putzkräfte, die morgens oder abends Ihren Arbeitsplatz reinigen? Und falls ja, haben Sie sich schon einmal bei diesen Personen für deren Arbeit bedankt? In kleinen Unternehmen oder Organisationen passiert dies möglicherweise noch. Doch in größeren Unternehmen spricht man nicht *mit* den Reinigungskräften, sondern nur darüber, wie mangelhaft diese sauber machen. Doch beachten Sie: Reinigen die möglicherweise deshalb so schlecht, weil deren Arbeit nicht wertschätzend behandelt wird?

Der moralische Zeigefinger?

Es geht mir nicht darum mit erhobenem Zeigefinger zu sagen „Seid nett zueinander!“.



Obwohl der freundlichere Umgang miteinander sicherlich vieles vereinfachen würde...

Sondern es geht darum, warum es gut ist, unsere Haltung gegenüber anderen zu hinterfragen und ggf. zu verbessern. Und zwar aus ganz egoistischen Gründen: Es fördert nachweislich unsere körperliche und seelische Gesundheit!

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Es gibt verschiedene Untersuchungen die belegen, dass es glücklich macht, wenn wir zu anderen freundlich sind.

In einer [Studie](#) der Berkeley University berichtete der Großteil der Teilnehmer, mehr Energie zu haben, nachdem sie einem Anderen geholfen hatten. Sie fühlten sich optimistischer, stärker, selbstbewusster und verspürten deutlich mehr Gelassenheit.

Sonja Lyubomirsky, Professorin für Psychologie an der University of California erklärt in ihrem Buch „Glücklich Sein“ (Campus Verlag), warum Hilfsbereitschaft wesentlich zum *eigenen* Glück beiträgt.

Andere [Studien](#) sagen, dass Freundlichkeit das Leben verlängert, mehr Energie gibt, Schmerz, Stress, Bluthochdruck, Angst und Depressionen reduziert.

Die körperlichen und seelischen Auswirkungen verlängern laut dem Buch „Raising Happiness“ sogar unser Leben. „Menschen über 55, die sich freiwillig in Organisationen einbringen, haben eine um 44 Prozent verringerte Wahrscheinlichkeit, verfrüht zu sterben. Dieser Effekt ist stärker, als viermal in der Woche Sport zu treiben.“

So ergibt sich eine klassische Win-Win-Situation: Der Mensch zu dem ich freundlich und hilfsbereit bin, freut sich. Ich habe selbst körperlichen und seelischen Nutzen aus meiner Freundlichkeit. und vielleicht bewirkt die Freundlichkeit sogar eine Kettenreaktion!

Was bedeutet dies konkret?

Probieren geht über Studieren: Diese wissenschaftlichen Untersuchungen nutzen nichts,

wenn man die Wirkung nicht selbst einmal ausprobiert. Möglicherweise probieren Sie für vier Wochen jeden Tag einem Menschen etwas Nettes zu tun (ohne eine Gegenleistung zu erwarten). Und nach dieser Zeit ziehen Sie Bilanz, ob es sich (für Sie) gelohnt hat.

Und wenn es sich gelohnt hat, werden Sie die Welt mit anderen Augen sehen.

Hier nun ein paar Tipps, was Sie tun könnten:

- Bei Starbucks den Kaffee des nachfolgenden Kunden mit bezahlen
- Geld für den Nächsten in die Parkuhr einwerfen
- Räumen Sie die Spülmaschine aus
- Jemanden dafür loben, wie er geparkt hat
- Stelle ein Sparschwein auf und sammle Geld für einen guten Zweck
- Schreibe dem Briefträger eine nette Botschaft und hänge sie an den Briefkasten
- Geben Sie ein großzügiges Trinkgeld für guten Service (und sprechen Sie es auch aus)
- Schicken Sie jemandem eine nette Postkarte
- Lassen Sie im Supermarkt jemanden an der Kasse vor
- Laden Sie jemanden zum Spaziergang ein
- Senden Sie positive Textnachrichten an fünf verschiedene Freunde/Bekannte
- Lächeln Sie heute drei Menschen auf der Straße freundlich zu
- Schreiben Sie ihrem Partner eine Liste von Dingen die Sie an ihm/ihr schätzen
- Sagen/schreiben Sie einem Menschen der Sie früher beeindruckt hat, wie dies Ihr Leben beeinflusst hat
- Wenn Sie eine entmutigende Stimme in Ihrem Kopf hören, stellen Sie dem etwas Positives gegenüber - auch Sie verdienen es, freundlich behandelt zu werden (auch und gerade von sich selbst)!

Der gute Umgang mit anderen fördert nachweislich unsere eigene körperliche und seelische Gesundheit!



Sie suchen Unterstützung in einer wichtigen Phase Ihres Lebens?

Es gibt Zeiten im Leben, in denen es gut ist, mit jemandem die eigene Situation aus einem ‚anderen Blickwinkel‘ anzuschauen und neue Wege und Optionen zu entdecken.

Gerne unterstütze ich Sie dabei. Rufen Sie mich an oder senden Sie mir eine E-Mail. Ein Erstgespräch ist immer unverbindlich und es entstehen keine Kosten für Sie.

Ich freue mich von Ihnen zu hören!

Uwe Juli

Seminartermine

Folgende öffentliche Seminare sind in den nächsten Monaten geplant:

Zeitmanagement

24./25. April 2020 in der Volkshochschule Wiesbaden

Gesund führen (Bildungsurlaub)

Termine für 2020 sind noch nicht festgelegt.

Informationen zu den Kursen finden Sie auf der VHS-Homepage (www.VHS-Wiesbaden.de). Geben Sie unter „Kurs suchen“ meinen Namen bzw. den Namen des Kurses ein. Anmeldung

Bezug des Newsletters

Möchten Sie den Newsletter regelmäßig beziehen? Das ist ganz einfach möglich, indem Sie eine E-Mail senden an

Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de

und Sie erhalten etwa vierteljährlich die News per E-Mail kostenlos und unverbindlich zugesandt. Wenn Sie die News nicht mehr empfangen möchten, genügt ein kurzes E-Mail. Gerne können Sie den Newsletter auch an andere Personen weiterleiten.

Newsletter der LeCo Leadership-Coaching GmbH

Herausgegeben von:

LeCo Leadership Coaching GmbH
 Alemannenstr. 16
 65205 Wiesbaden
 Telefon 0172 8943916
Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de

LeCo 
 Leadership Coaching GmbH