

# Wie wird mein Alltag wieder fröhlicher?

In unseren Impulsdialogen versuchen wir immer wieder zu vermitteln, dass der Blickwinkel und die Gedanken zu einem Thema entscheidend für deren Bewertung sind. Ein Problem bleibt ein Problem, die Umgangsweise damit ist aber ausschlaggebend dafür, wie problematisch es für Sie tatsächlich ist. Lassen Sie mich Ihnen zwei Beispiele geben:

1) Ein Mitarbeiter schaut Sie böse an. Dafür gibt es objektiv gesehen millionen von Erklärungen. Wir Menschen neigen jedoch in der Emotion oft dazu, es auf uns selbst zu beziehen. **"Was habe ich ihm getan?"**. Im Laufe unseres Lebens beziehen wir somit oft negative Dinge auf uns, die uns im Zuge dessen belasten. Oft stellt sich dann hinterher heraus, dass unser Freund vielleicht einfach nur einen stressigen Tag hatte und somit gereizt auf seine Umwelt reagierte.

Beziehen Sie daher nicht alles Negative Ihrer Umwelt auf sich.

2) Sie verpassen Ihren Bus und ärgern sich sehr darüber, dass Sie nun einen wichtigen Termin zu spät erst wahrnehmen können. Keine günstige Situation, über die Sie sich ärgern können. Lassen Sie aber auch die positiven Emotionen in Ihrem Alltag zu, um ausgewogen alle Einflüsse zu erleben. Haben Sie sich im selben Maße auch darüber gefreut, dass Sie heute gut geschlafen haben? Dass die Sonne heute wieder scheint und der Regen der letzten Tage endlich vorüber ist? Dass Ihr Mann Ihnen den Frühstückstisch gedeckt hat? **Die Hürde für positive Freude ist stets höher als die für Ärger.**

Versuchen Sie ausgewogen zu leben und Sie werden einen zufriedeneren Alltag haben.