

## OFFENER BRIEF

Also ich habe heute sehr gut geschlafen und gestern am Abend konnte ich mich noch über zwei weitere neue Schreibrekorde erfreuen und mich beglücken lassen. Den neuen 46-Seiten Tagesschreibrekord und den neuen sehr begehrten Schnellschreiberekord. Heute werde ich mir den 47 Seiten Tagesschreiberekord holen, den 3 Tages Schreiberekord mit 138 Seiten und wenn möglich einen erneuten Schnellschreiberekord. Wenn mir das wirklich gelingen sollte, dann werde ich heute erneut drei Schreibrekorde an einen Tag ergattern können. Allerdings sind das nur Ziel, die erst umgesetzt werden müssen, eh klar. Aber alles ist in einem erreichbaren Umfeld und zu schaffen. Ich muss ja nur ein wenig besser als gestern sein, dann werde ich drei neue Schreibrekorde mir holen können und verdienen. Daher sieht es recht gut aus, dass ich so wie in vergangenen Schreibtagen ich immer wieder meine Schreibschnelligkeit verbessern konnte, dass es mir auch weiterhin gelingt, das unter nehmen zu können. Schauen wir Mal, dann werden wir schon sehen. OK? OK. Dann kann ich ja heiter weiterschreiben und den Fließtext frei und optimal fließen lassen und mit voller Schreibkraft voraus mich meinen heutigen Schreibziel entgegenzuschreiben. Hier an dieser Stelle auf der ersten Seite darf ich wieder gerne auf die zentralen und prioritären Angelegenheiten eingehen. Den österr. gekauften, korrupten, gierigen, skrupellosen völlig finanziell von unseren Steuergeldern abhängigen Hofberichterstatter ist mitzuteilen: Berichten Sie umgehend von unserer zweiundzwanzigjährigen aktiven Kriegsbeteiligung durch die verfassungswidrige Abhörstation Königswarte und unserem Heeresnachrichtenamt. Haben Sie Ihren Berichterstattungsauftrag verstanden? Ja, dann ist es gut und ich erwarte mir morgen einen ausführlichen Bericht lesen zu können. Wenn nicht, dann kassieren Sie jede Menge an Steuergelder, die Ihnen nicht zustehen und Sie Schadensersatzpflichtig sind. Comprende? Und zurückzukommen auf die Virginia Farm Boys, die geistig völlig unterentwickelten CSF-Versager die völlig pflichtwidrig, fahrlässig, straffällig, unbedacht, leichtfertig, risikofreudig die Sicherheit, das Leben und die Zukunft aller Amerikaner auf das Spiel setzen und längst dafür juristisch belangt gehörten, da Sie unter eine Arbeitsverweigerung und einer Vortäuschung alle Amerikaner für völlig dumm und dämlich verkaufen. Themenwechsel. Wenn ich jetzt wüsste was ich schreiben könnte, dann würde ich es schreiben, aber manchmal weiß man einfach nicht, was man schreiben kann, und dann kommt ein solcher Text wie hier zu Stande und niemand weiß ganz genau wo er anfängt und wo er endet. Alles ist möglich und alles ist offen. Daher können Sie wie ich selbst ganz neugierig sein wo der Text uns noch alle hinführt und auf was er uns hinweisen möchte. Daher lassen Sie sich lieber so wie ich einfach überraschen. Sollten Sie einer von denen sein die sich nicht gerne überraschen lassen wollen, dann ist das ganz und allein ihr Problem und mit Sicherheit nicht mein Problem. Ich denke, auch das sollte Ihnen klar sein. Falls nicht, probieren Sie es doch einmal mit Ihrer geistigen Entwicklung. Die hilft. Ganz sicher. Denn: Jeder der geistig entwickelt ist, der checkt viel mehr als jemand der nicht geistig entwickelt ist. Das sagt einem die Logik. Haben Sie das verstanden? Themenwechsel. Gestern ist es mir erstmalig passiert, dass ich meine veganen Wedges im Backofen komplett verkohlt habe. Früher habe ich oftmals meine Kartoffeln beim Kochen verbrannt. Und jetzt auch noch die Wedges im Backofen. Wo soll das alles noch

hinführen, stellte sich hier die Frage. Ich hoffe natürlich, dass ich aus gemachten Fehlern etwas lerne und diese nicht wiederhole, allerdings Kartoffeln habe ich schon oftmals verbrannt und aus Fehlern daher nicht gelernt. Natürlich hoffe ich, dass das mit den Wedges nicht so endet wie mit den Kartoffeln, aber wer weiß das schon. Da ja alles möglich ist und nichts fix ist. Zurückzukommen auf die Virginia Farm Boys, die geistig unterentwickelten Ungläubigen vom CSF-Versagerverschein. Erinnern darf ich Sie hier an dieser Stelle, dass Sie die Terminvereinbarungsvorschläge noch nicht gemacht haben, wie Sie auch auf die Sicherheit der Amerikaner nicht achten. Was ist bei Euch bloß los? Versagt Ihr schon wieder auf ganzer Linie? Könnt Ihr nicht einmal Terminvereinbarungsvorschläge unterbreiten. Seid Ihr dabei überfordert? Wirklich? Oder sagt Joe Biden Ihr dürft das nicht tun? Themenwechsel. Für mich ist klar, dass ein Mensch gar nicht anders kann, als bei Unrecht Widerstand zu betreiben. Daher betreibe ich ja auch seit elf Jahren politischen Widerstand und seit etwas über vier Jahren Widerstand gegen die Abhörstation Königswarte und unserer aktiven Kriegsbeteiligung und seit etwas über einem Jahr den offenen Briefe Totschweiger-Papierkrieg. Aktivismus und ziviler Ungehorsam gehören seit elf Jahren zu meiner Tagesbeschäftigung und ich habe über 45.000 ehrenamtliche Aktivismus Stunden in Weltverbesserungsangelegenheiten gesteckt. Ich betreibe ja auch den Blog [www.aktivist4you.at](http://www.aktivist4you.at), um hier für Aufklärung zu sorgen. Themenwechsel. Der Straßenbahnschienentausch ist wirklich sehr lärmintensiv. Jeden Werktag ab 7:00 Uhr fängt der Lärm an und geht bis 17:00 Uhr aber von 12:00-13:00 Uhr machen die Arbeiter Mittag und dann herrscht zum Glück eine Lärmpause. Leider ist die Baustelle näher zu mir gerückt und jetzt habe ich es noch lauter wie die Wochen bevor. Und zu dem ganzen Lärm von der Baustelle lärmt mein PC und gestaltet die Lärmkulisse mit. Ich mag keinen Lärm aber mein PC-Arbeitsplatz ist am Fenster. Und im Bad oder in der Küche, wo es viel ruhiger ist, da möchte ich nicht schreiben. Daher muss ich mich mit der derzeit herrschenden Lärmkulisse ein Auskommen finden. Man hat es nicht immer leicht im Leben. Aber es gibt auch Schlimmeres, eh klar. Themenwechsel. Mein Gehirn Booster Tee wärmt mir nicht nur den Magen, sondern auch meine kalten Hände bzw. Finger. In Innsbruck ist es kühler geworden, aber wir befinden uns ja im Herbst. Ein Freund war heute bei mir und hat mich gefragt, warum ich nicht heize. Ich habe gesagt, dass ich immer Mitte November anfangen zu heizen, weil meine Gastherme nicht leise ist. Er sagte es friert jetzt schon in der Nacht und er hat es gerne warm und heizt schon seit letzter Woche. Themenwechsel. Den Herrschenden nahestehenden Mainstreammedien in den USA sind immer mehr zu deren Propagandainstrument in Sachen Krieg verkommen. Die Spirale dreht sich immer schneller. Die Kriege befürwortenden Medienstimmen und Presseartikel nehmen zu. Die solche Sichtweisen befürwortenden sozialen Netzwerke in Medien und Politik werden enger, dichter und effektiver. Könnte es sein, dass Medien in Sachen Krieg die Glaubwürdigkeitslücke zwischen Angebot und Rezipienten ganz grundsätzlich nicht schließen können? Warum also – und stets aufs Neue – erhalten wir folgende, keinesfalls auf die Frage nach der Qualität von Kriegsberichterstattung beschränkten, Ergebnisse? 1. Massenmedien übernehmen häufig ungeprüft an sie weitergegebenen Informationen von staatlichen Stellen. 2. In vielen Massenmedien wird gelogen. 3. Massenmedien spiegeln eher den parlamentarischen Konsens als dass sie ihrer verfassungsmäßigen Wächteraufgabe nachkommen. 4. Massenmedien zeigen eher Beharrungs- und Verstärkungstendenz, als dass sie Motor von Veränderung und

gesellschaftlichen Alternativen sind. Meist sind sie also affirmativ und nicht kritisch. 5. Massenmedien konstruieren eine ihnen eigene Realität. Oft haben ihre Informationen und Berichte wenig damit zu tun, was man gemeinhin Wirklichkeit nennt. 6. Massenmedien neigen zu einer Vermischung von Meinung und Nachricht, von Politik und Unterhaltung, von Aufklärung und Kommerz. 7. Massenmedien sind gerade im Bereich der internationalen Beziehungen ein Substitut für eigene und persönliche Erfahrung. Warum das so ist, hat schon Karl Bücher (1981, S 146) analysiert: Der Zeitungsunternehmer „bezweckt nicht, wie naive Leute glauben, in Ihr (der Zeitung) öffentliche Interessen zu vertreten, sondern aus dem Verkaufe von Anzeigenraum Gewinn zu erzielen. Der redaktionelle Inhalt der Zeitung ist für ihn bloß ein kostensteigerndes Mittel zu diesem Zweck, und es gehört zu den auffallendsten Erscheinungen der Kulturwelt, dass sie diesen Zustand immer noch erträgt.“ Klar ist, dass Medien als materielle Träger von Kommunikation formbildend und verhaltenssteuernd die soziale Umwelt des Menschen prägen. Themenwechsel. OK. Wenn ich es mir so überlege komme ich zu dem Schluss, dass geistig Unterentwickelte wenig oder unzureichend viel denken und daher in einer völlig anderen Welt leben wie ich. Viele geistig Unterentwickelte sind meiner Ansicht nach auch ignorant, desinteressiert, lesen wenige Fachbücher, recherchieren wenig, konsumieren die Mainstreammedien, passen sich konform mit ihrer Meinung an den Mainstream an, berücksichtigen keinerlei Interessenskonflikte und Abhängigkeiten der gierigen, korrupten, gekauften, skrupellosen und völlig unwürdigen US-NATO-konforme Hofberichterstatter-Totschweiger die uns eine so miese, so schändliche und so unzumutbare Hofberichterstatter-Totschweiger-Situation bereiten die ein großer Skandal, eine Frechheit und eine völlige Zumutung ist. Geistig Unterentwickelten sind also für mich allermeist von den US-NATO-konformen Systemmassenmedien-Kriegsverkäufer-Kriegsmedienpartner-Totschweiger indoktriniert die eine kriegsdienliche US-NATO-Matrix in die Köpfe der geistig unterentwickelten Menschen hämmern. Umso öfter man eine Lüge hört, umso mehr wird die Lüge von den Menschen geglaubt. Wenn geistig Unterentwickelte der US-NATO-konformen Propaganda aufsitzen und unterbewusst durch die US-NATO-kognitive Kriegsführung beeinflusst werden, das US-NATO-konforme Narrativ nachbeten, leichtgläubig den US-NATO-konformen Kriegsverkäufer-Kriegsmedienpartner-Totschweiger alles glauben, dann leben dies ge-brainwash-den geistig Unterentwickelten in der US-NATO-Weltmatrix und man kann sie dann auch als geistig Unterentwickelte ansehen die eine Wahrnehmungsverschiebung haben und eine Realitätsverschiebung haben. Daher ist deren Weltansicht US-NATO-konform und hat mit der tatsächlichen Realität und Welt nicht viel gemein. Klar ist, dass die US-NATO-konforme Weltmatrix eine konstruierte Scheinwelt ist und mit der Realität so gut wie nichts zu tun hat. Comprendre? Themenwechsel. Haben mir gerade ein neues Fachbuch bestellt. Power fürs Gehirn - 244 Wege zu mehr Leistung, Gesundheit und Glück von Felix Mayer (Übers.) Beschreibung. Stärken Sie Ihr Gedächtnis, verbessern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, bleiben Sie mental flexibel - und das bis ins hohe Alter! Power fürs Gehirn zeigt Ihnen 244 Wege, wie Sie Ihre kleinen grauen Zellen so richtig auf Trab bringen. Einfach, schnell und alltagstauglich lernen Sie, wie positiv sich eine gesunde Ernährung, gezielte Bewegung und eine ausgeglichene Lebenseinstellung auf Ihr Gehirn auswirken. Zahlreiche praktische Übungen helfen Ihnen zudem, Ihre Gehirnleistung in kürzester Zeit zu optimieren. Lassen Sie sich inspirieren, denn Gesundheit und Wohlbefinden beginnen im Kopf! Bin schon auf

die vermittelten Inhalte sehr gespannt. Themenwechsel. Egoismus: [Haltung, die gekennzeichnet ist durch das] Streben nach Erlangung von Vorteilen für die eigene Person, nach Erfüllung der die eigene Person betreffenden Wünsche ohne Rücksicht auf die Ansprüche anderer; Selbstsucht, Ichsucht, Eigenliebe. Was zeichnet einen egoistischen Menschen aus? Alles dreht sich um das eigene Denken und Fühlen. Wünsche und Bedürfnisse anderer werden vielleicht wahrgenommen, aber nicht berücksichtigt. Egoisten setzen oftmals sehr erfolgreich ihren Willen durch, da sie Gegenargumente oder andere Ideen wie Dampfwalzen plattmachen. Ihr Selbstbewusstsein kann einschüchternd wirken. Welche Arten von Egoismus gibt es? Heißt also: Egoisten stellen ihre eigenen Interessen und Wünsche über die ihrer Mitmenschen. Selbstsucht. Ichsucht. Eigenliebe. Eigennutz. Ichbezogenheit. Narzissmus. Wie benehmen sich egoistische Menschen? Wer egoistisch handelt, denkt also in erster Linie an sich selbst. Wer altruistisch handelt, denkt in erster Linie an andere. Im engeren Sinne gilt ein Verhalten dann als egoistisch, wenn dabei nur die eigenen Vorteile wichtig sind. Schäden und Nachteile für andere werden dabei bewusst in Kauf genommen. Was sind egoistische Züge? Wer egoistisch handelt, ist stets darauf bedacht, seine persönlichen Wünsche und Ziele zu erreichen. Ihm ist es egal, ob dabei andere Personen zurückstecken müssen oder sogar in ihren Zielen behindert werden. Wer unter starkem Egoismus leidet, handelt also nach dem Ellenbogenprinzip. Wie nennt man einen egoistischen Menschen? Narzissten leiden nicht nur selbst, auch in ihrem Umfeld sorgen sie für Kummer. Eine beglückende Beziehung ist mit ihnen kaum möglich. Sie kreisen ausschließlich um sich selbst, zeigen kaum Mitgefühl und beuten andere aus. Was ist der Unterschied zwischen einem Egoisten und einem Narzissten? Ursprünglich beantwortet: Was sind die Unterschiede zwischen einem Narzissten und Egoisten? Der Narzissmus ist eine diagnostizierte Persönlichkeitsstörung, während der Egoismus eine Meinung über eine Person ist. Klar ist, ich bin mit Sicherheit kein Egoist, sondern das Gegenteil, ich bin ein Altruist. Wie handelt ein Altruist? Ein Altruist, so könnte man sagen, sieht die Anliegen anderer und nicht seine Wünsche, anderen Gutes zu tun, als Gründe zum Handeln. Es sind die Anliegen anderer, die ihn dazu motivieren, zugunsten anderer zu handeln. Dies ist kein emotiver, sondern ein kognitiver Altruismus. Was bedeutet altruistisch auf Deutsch? Altruismus (lateinisch alter ‚der andere‘) bedeutet in der Alltagssprache „Uneigennützigkeit, Selbstlosigkeit, durch Rücksicht auf andere gekennzeichnete Denk- und Handlungsweise“, kann bis heute jedoch nicht allgemeingültig definiert werden. Wann ist man altruistisch? Wer anderen hilft, ohne eine Gegenleistung zu erwarten, handelt altruistisch. Ist Altruismus gut? Sowohl psychisch als auch körperlich geht es uns besser, wenn wir anderen Menschen helfen. Spannenderweise ist altruistisches Verhalten für unsere psychische Gesundheit vor allem dann gut, wenn wir uns der positiven Auswirkungen bewusst sind. Ist Altruismus angeboren? Auch eine Untersuchung der Universität Utrecht bestätigt, dass der Mensch eher als Altruist geboren wird und kalkulierendes Verhalten, das vorwiegend auf den eigenen Vorteil abzielt, erst im Laufe des Lebens erlernt wird. Ist selbstlos sein gut? Vorteile von Selbstlosigkeit sind Glücksgefühle und Dankbarkeit von anderen Menschen. Nachteile können jedoch depressive Verstimmungen sein und übertriebener Altruismus kommt meistens vor, wenn die Person nur wenig Selbstwertgefühl besitzt. Themenwechsel. Was bedeutet es, wenn man selbstlos ist? Definition: Was ist Selbstlosigkeit? Selbstlosigkeit (auch: Altruismus) bedeutet Helfen ohne

eigene Vorteil. Es ist die Fähigkeit, sich für Menschen einzusetzen oder zu engagieren, ohne dabei an sich selbst zu denken oder etwas im Gegenzug zu erwarten oder gar einzufordern. Themenwechsel. Definition: Was ist Selbstlosigkeit? Selbstlosigkeit (auch: Altruismus) bedeutet Helfen ohne eigene Vorteil. Es ist die Fähigkeit, sich für Menschen einzusetzen oder zu engagieren, ohne dabei an sich selbst zu denken oder etwas im Gegenzug zu erwarten oder gar einzufordern. Selbstlose Menschen können sich und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurücknehmen, um für andere in dem Moment da zu sein. Wahre Selbstlosigkeit ist selten. Die meisten Menschen sind eher auf den eigenen Vorteil bedacht, treffen Entscheidungen, von denen sie selbst profitieren oder haben bei vermeintlich guten Taten eigennützige Hintergedanken. Dann wird Selbstlosigkeit nur vorgespielt. Kennzeichen wahrer Selbstlosigkeit. Tatsächlich lässt sich wahre Selbstlosigkeit oder selbstlose Handlungen an drei Kriterien erkennen: Es geht nicht um den eigenen Nutzen oder Vorteil. Es gibt keine Hintergedanken. Es wird aus eigenem Antrieb heraus gehandelt. Ein herzerweichendes Beispiel von Selbstlosigkeit sorgte vor einiger Zeit in den sozialen Netzen für Aufsehen: Ein Vater im Business Outfit inklusive Aktentasche läuft mit seinem kleinen Sohn durch den strömenden Regen. Seine Kleidung ist vom Regen völlig durchnässt, trotzdem hält er in der rechten Hand einen Regenschirm über sein Kind, sodass der Junge trocken und mit guter Laune neben ihm mitspaziert. Gibt es Selbstlosigkeit überhaupt? Forscher sagen: Es ist nicht möglich, dauerhaft altruistisch beziehungsweise selbstlos zu handeln. Zum einen ist Egoismus in Maßen gesund und nötig – auch zum Selbstschutz. Ansonsten riskieren wir, ausgenutzt zu werden. Auf der anderen Seite würde uns pausenlose Selbstlosigkeit krankmachen und führt zur Selbstverleugnung und Selbstaufgabe. Gleichzeitig steht Selbstlosigkeit immer in der Gefahr, einen Zweck zu haben. Zum Beispiel, wollen Selbstlose sich moralisch aufwerten, ihr Selbstwertgefühl aufwerten oder anderen durch die gute Tat gefallen. Das wäre dann ein Widerspruch in sich – und eben gar nicht mehr selbstlos. Wann sind Menschen selbstlos? Oft hängt es drei Faktoren ab, ob wir bereit sind, unsere eigenen Bedürfnisse für das Wohlergehen eines anderen Menschen ruhen zu lassen: Beziehung. Je näher wir der Person stehen, desto leichter fällt es uns, selbstlos zu sein. Diese Hürde wird noch größer, je mehr wir opfern müssen, um dem oder der anderen zu helfen. Selbstvertrauen. Nur wer sich selbst zutraut, einem anderen helfen zu können, kann selbstlos handeln. Bedeutet: Wer nicht glaubt, durch seine Handlung einen Unterschied zu machen, wird es gar nicht erst versuchen. Empathie. Empathie ist Voraussetzung für Selbstlosigkeit: Nur wer sich in andere einfühlen kann und die Nöte oder Bedürfnisse sieht, kann sich für diese Menschen einsetzen. Auch die eigenen Ressourcen können beeinflussen, wie selbstlos wir sind. Wer viel Kraft, Energie, Zeit oder Geld zur Verfügung hat, kann anderen leichter etwas davon abgeben und spenden. Das bedeutet nicht, dass ohne diese Voraussetzungen Selbstlosigkeit unmöglich wäre, im Gegenteil: Wer wenig hat und dennoch davon abgibt, handelt wesentlich selbstloser und berührt seine Mitmenschen noch mehr. Zahlt sich Selbstlosigkeit aus? Studien konnten inzwischen belegen, dass sich die selbstlose Tat auszahlt. Der Fachbegriff dafür ist „reziproker Altruismus“ – auch bekannt als: „Wie du mir, so ich dir.“ Zunächst führt Selbstlosigkeit zu mehr Glücksgefühlen und innerer Zufriedenheit. Es ist eben eine „gute Tat“ – wie nobel von uns! Gleichzeitig spielt die selbstlose Geste mit der Reziprozität. Wer anderen einen (selbstlosen) Gefallen tut, erzeugt bei diesen Menschen zugleich ein schlechtes Gewissen.

Niemand möchte dauerhaft in der Schuld stehen. Also wird der Gefallen – obwohl nie erwartet oder eingefordert – doch erwidert. Die gute Tat kommt zu uns zurück. Es gibt sogar noch einen umgekehrten Effekt – den Benjamin-Franklin-Effekt: Danach wird derjenige sympathischer, der andere um einen Gefallen oder um Hilfe bittet! Nutzen die Menschen Selbstlosigkeit nicht aus? Der US-Ökonom Vernon Smith ging der Frage schon früh nach und erhielt für seine Erkenntnisse 2002 den Wirtschaftsnobelpreis. Bei seinem Experiment durften die Teilnehmer in eine Gemeinschaftskasse einzahlen, das Geld vermehren und den Gewinn schließlich teilen. Allerdings hatten die Probanden die Wahl zwischen kooperieren und einzahlen – oder nicht einzahlen und trotzdem profitieren. Die Studie zeigte: Spielten alle mit, erzielten sie den höchsten Gewinn. Den höchsten Einzelprofit aber gab es für egoistisches Schmarotzen. Was passierte? Zu Beginn spielten vier Fünftel fair, der Rest kassierte ab. Die Ehrlichen waren die Dummen und verhielten sich schon bald eigennützig. Effekt: Der Profit schmolz mit jeder Runde und erreichte zum Schluss seinen Tiefststand. Wie die Stimmung. Erst als die Mitspieler Trittbrettfahrer bestrafen konnten, verbesserte sich das Ergebnis. Die Sanktionen sorgten für mehr Gemeinwohl. Der Effekt ist heute vergleichbar mit Kundenbewertungen: Nur wer fair ist und einen guten Ruf hat, macht weiterhin gute Geschäfte. Selbstlos dank Sanktionen. Die Erkenntnis daraus ist ein Plädoyer für Zivilcourage und Opportunität: Der Mensch ist von Natur aus schlecht. Wo er kann, schmarotzt er sich durch. Das ist schlecht für alle. Sobald man das aber sanktioniert, entwickelt er zahllose Tugenden, wird anständig und bisweilen sogar selbstlos. Die unsichtbare Hand – sie wirkt auch wie eine unsichtbare Ohrfeige. Schmerzloser lebt natürlich, wer die Lektion schon vorher verinnerlicht. Dann zahlt sich die Selbstlosigkeit gleich doppelt aus... Selbstlosigkeit Zitate: Die besten Sprüche zum Thema. „Der Selbstlose findet ohne zu suchen, was der Eiferer sucht ohne es zu finden.“ (Kurt Haberstick) „Bis zu einem gewissen Grade selbstlos sollte man schon aus Selbstsucht sein.“ (Marie von Ebner-Eschenbach) „Der ideale Mensch verspürt Freude, wenn er anderen einen Dienst erweisen kann.“ (Aristoteles) „Wer etwas für einen anderen tut, darf sich nichts darauf einbilden oder selbstgefällig werden. Nicht um Belohnung soll es ihm gehen, nur eins: das Glück des anderen sei seine ganze Leidenschaft.“ (Dalai Lama) „Je mehr man für andere tut, desto mehr hat man. Je mehr man anderen gibt, desto mehr besitzt man.“ (Laotse) „Der Eigennutz spricht alle Sprachen und spielt alle Rollen, sogar die der Selbstlosigkeit.“ (François VI. Herzog de La Rochefoucauld). Themenwechsel. Themenwechsel. Hilfsbereitschaft: Ist der Nette der Dumme? Hilfsbereitschaft ist nobel und beliebt. Dem Kollegen Unterstützung anbieten, damit er keine Überstunden machen muss, einer älteren Dame über die Straße helfen oder einem Freund bei Problemen unter die Arme greifen – wer hilfsbereit ist, stellt sich in den Dienst anderer. Eine wichtige und positive Eigenschaft, aber auch mit der Frage verbunden: Ist der Nette der Dumme? Hilfsbereitschaft birgt Gefahren. Wir erklären, was echte Hilfsbereitschaft auszeichnet und worauf Sie dabei achten müssen... Definition: Was ist Hilfsbereitschaft? Hilfsbereitschaft ist Eigenschaft, bei der anderen gerne und freiwillig geholfen wird – und zwar ohne dabei an einen eigenen Nutzen zu denken, eine Gegenleistung zu erwarten oder einen Vorteil zu suchen. Hilfsbereite Menschen erkennen ein Problem, eine Schwierigkeit oder einen Mangel und wollen die Situation uneigennützig verbessern. Besonders stark ausgeprägt wird Hilfsbereitschaft als Altruismus bezeichnet, der besondere Selbstlosigkeit beschreibt. Wer wirklich hilfsbereit ist, akzeptiert, dass er sich

selbst durch die guten Taten möglicherweise schlechter stellt. Hilfsbereites Verhalten verlangt immer eigene Opfer. Das können Zeit, Energie oder auch andere Faktoren sein. Ob dabei die Grenze zur Selbstaufopferung überschritten wird, hängt vom Ausmaß und der Häufigkeit der Hilfe für andere ab. Hilfsbereitschaft Synonym. Synonym zur Hilfsbereitschaft werden auch die Begriffe Uneigennützigkeit, Selbstlosigkeit, Selbstaufopferung oder der bereits genannte Altruismus verwendet. Mehrere dieser Bezeichnungen stehen dabei für ein hohes Maß der Hilfsbereitschaft. Entscheidende Faktoren für die Hilfsbereitschaft. Es gibt große Unterschiede in der Hilfsbereitschaft. Während manche bei jeder Gelegenheit helfend zur Seite springen, konzentrieren andere sich fast ausschließlich auf die eigenen Probleme. Aber welche Faktoren entscheiden, ob wir anderen helfen? Ausschlaggebend sind vor allem diese drei Punkte: Charakter. Natürlich entscheidet zunächst der Charakter. Einige Menschen sind besonders empathisch und damit empfänglicher für die Sorgen und Probleme anderer Menschen, bei denen sie Unterstützung brauchen. Andere laufen mit Scheuklappen durch die Welt und nehmen außer sich selbst kaum etwas wahr. Verhältnis. Wichtig ist zudem das Verhältnis zwischen den beiden Personen. Wir helfen eher Menschen, die wir gut kennen und mit denen wir befreundet sind. Die soziale Bindung steigert die Hilfsbereitschaft. Bei Fremden sind wir eher zurückhaltend und bieten seltener Unterstützung an. Zeit. Eine große Rolle spielt der Faktor Zeit. Bei der Entscheidung, ob wir anderen helfen, stellt sich zunächst die Frage: Habe ich ausreichend Zeit dafür oder stehe ich gerade selbst unter Druck und habe viel zu tun? Psychologen der Universität Princeton zeigten: Ohne Zeitdruck zeigten sich 45 Prozent der Probanden hilfsbereit, mit Zeitdruck waren es nur 10 Prozent. Die Gefahren der Hilfsbereitschaft. Hilfsbereitschaft ist eine positive und auch wichtige Eigenschaft. Die Bedürfnisse anderer über die eigenen stellen, ein offenes Ohr für Probleme haben und in schwierigen Zeiten mit Rat und Tat zur Seite stehen – eine Vielzahl guter Taten, die vom Umfeld auch wahrgenommen werden. Leider sind damit aber auch Gefahren verbunden. Ihr uneigennütziges Verhalten lockt Menschen, die davon profitieren wollen. Drei Gefahren sollten Sie dabei beachten: Sie werden ausgenutzt Wenn Sie gerne helfen, wird es immer jemanden geben, der Sie ausnutzen will. Getreu dem Motto: „Mit ihm kann man es ja machen“ werden besonders gerne unliebsame Aufgaben abgeladen und die Hilfsbereitschaft bis zum Maximum ausgereizt. Sich überfordern sich selbst Seinen Mitmenschen zu helfen, ist löblich, doch allzu oft werden dabei die eigenen Grenzen überschritten. Die Folgen reichen von kurzfristiger Überarbeitung und Stress bis zu einem Burnout, wenn Sie sich langfristig zu viel zumuten. Sie vergessen eigene Bedürfnisse Wer immer nur an andere denkt, vergisst dabei oft sich selbst. Ein gesundes Maß an Egoismus gehört dazu, um sich nicht selbst zu vernachlässigen. Bei zu großer Hilfsbereitschaft achten Sie nicht auf die eigenen Bedürfnisse und schaden sich damit. So schützen Sie sich vor den Gefahren der Hilfsbereitschaft. Glücklicherweise sind die Gefahren eher die Ausnahme und nicht die Regel. Außerdem entlarven Schmarotzer sich meist selbst in relativ kurzer Zeit. Trotzdem sollten Sie sich der Gefahren bewusst sein. Zusätzlich können Sie sich durch das richtige Verhalten schützen: Bleiben Sie aufmerksam Ist es immer wieder ein und derselbe Kollege, der Ihre Hilfsbereitschaft benötigt? Möglicherweise ist dieser Mitarbeiter wirklich stark überfordert – oder er versucht Sie auszunutzen. Bleiben Sie aufmerksam und lassen Sie sich nicht hinters Licht führen. Achten

Sie auf sich selbst Bevor Sie jemand anderem zur Hilfe kommen, fragen Sie sich zuerst: Schaffe ich das auch? Habe ich genügend Zeit und die Kraft, das zusätzlich zu übernehmen? Die besten Absichten bringen nichts, wenn Sie sich regelmäßig selbst an die Grenze Ihrer Belastbarkeit und darüber hinaustreiben. Bieten Sie Hilfe zur Selbsthilfe. Ein guter Weg, um den Gefahren aus dem Weg zu gehen, ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Soll heißen: Anstatt dem Kollegen immer die Aufgaben abzunehmen, zeigen Sie ihm, wie er diese in Zukunft selbst bewältigen kann, ohne dabei viele Überstunden machen zu müssen. Hilfsbereitschaft: Ist der Nette der Dumme? Bei den potenziellen Gefahren der Ausnutzung stellt sich die Frage: Ist der Nette auch der Dumme? Der Hilfsbereite übernimmt die unbeliebte Schicht am Wochenende, bleibt länger, um zu helfen oder nimmt den Wutanfall des Chefs in Kauf, obwohl er nichts dafür kommt. Hilfsbereitschaft scheint nicht nur uneigennützig, sondern auch in hohem Maße undankbar. Auch deshalb halten sich viele lieber raus und kümmern sich nur um die eigenen Dinge. Aber schadet die Hilfsbereitschaft Ihnen tatsächlich und Sie stehen anschließend als der Dumme da? Kurzfristig mag es sich in manchen Fällen so anfühlen. Doch auf lange Sicht wandelt sich das Bild – Sie profitieren sogar mehrfach von der früheren Hilfsbereitschaft: Sie haben einen guten Ruf. Hilfsbereitschaft spricht sich schnell herum. Das kann zwar auch gefährlich sein, doch ein guter Ruf ist Ihnen auf diesem Weg so gut wie sicher. Auch den Kollegen, denen Sie geholfen haben, werden Sie positiv in Erinnerung bleiben. Die beruflichen Kontakte können Ihnen im Verlauf der Karriere nützlich sein. Vielleicht öffnet sich auf diese Weise sogar die Tür in eine höhere Position. Sie lernen neue Fähigkeiten. Durch Ihre Hilfsbereitschaft können Sie sich neue Fähigkeiten aneignen. Das kann ein besseres Zeitmanagement sein, vielleicht erhalten Sie aber auch Einblicke in neue Aufgaben und Themengebiete, in denen Sie Erfahrungen sammeln können. Und es gilt: Wer anderen dabei hilft, deren Probleme zu lösen, wird ganz automatisch auch besser darin, die eigenen Herausforderungen zu meistern. Die Motivation wird größer. Das Gefühl, anderen helfen zu können, kann für einen großen Motivationsschub sorgen, der die Leistungen im Job noch weiter verbessert. Wenn Sie mit Ihren Handlungen eine wichtige Hilfe und Stütze sind, gibt das der eigenen Arbeit einen größeren und tieferen Sinn. Das empfinden die meisten nicht nur sehr erfüllend, sondern auch motivierend. Hilfsbereitschaft Sprüche: Schöne und inspirierende Zitate. „In unserer Welt ist niemand ein Versager, der einem anderen seine Bürde erleichtert.“ (Charles Dickens). „Wer eine Not erblickt und wartet, bis er um Hilfe gebeten wird, ist ebenso schlecht, als ob er sie verweigert hätte.“ (Dante Alighieri). „Gewöhnlich haben die Menschen den guten Willen zu helfen nur bis zu dem Augenblick, da sie es könnten.“ (Luc de Clapiers, Marquis de Vauvenargues). „Wenn jeder dem anderen helfen wollte, wäre allen geholfen.“ (Marie von Ebner-Eschenbach). „Jeder überschätzt seinen Wohltätigkeitssinn.“ (Emanuel Wertheimer). „Hilfsbereitschaft ist eine Tugend, die nicht immer belohnt wird und trotzdem Sinn macht.“ (Franz Schmidberger). Themenwechsel. Soziale Kompetenz: Beispiele, Soft Skills + Training. Soziale Kompetenz ist ein Schlüsselfaktor bei Bewerbung und Karriere. Oft sind die sozialen Kompetenzen sogar wichtiger im Job als Fachkompetenzen. Laut Studien machen sie rund 40 Prozent des beruflichen Erfolgs aus. Dahinter verbergen sich zahlreiche Eigenschaften und Fähigkeiten, die den Umgang mit anderen Menschen erleichtern und verbessern. Aber welche soziale Kompetenzen gibt es, welche sind wichtig? Und gibt es ein gutes Training dafür? Alle Antworten, Beispiele und Tipps... Definition: Was ist hohe soziale



Kompetenz? Soziale Kompetenz ist die Fähigkeiten, mit anderen Menschen einfühlsam und angemessen umgehen zu können. Dahinter steckt ein ganzes Bündel von Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die im sozialen Miteinander von Bedeutung sind. Zum Beispiel: Menschenkenntnis, Empathie, Teamfähigkeit oder Überzeugungskraft. Laut Psychologie sind soziale Kompetenzen bei JEDEM zwischenmenschlichen Kontakt bedeutsam und beeinflussen, wie positiv, sympathisch und harmonisch die Beziehung oder Zusammenarbeit empfunden wird. 4 Bereiche der sozialen Kompetenz. Soziale Kompetenzen gehören zu den „weichen“ Fähigkeiten, den Social Skills oder Soft Skills. Im Gegensatz zu „harten“ Qualifikationen (Hard Skills) sind sie weder durch einen Abschluss oder ein Zertifikat messbar. Vielmehr offenbaren sich diese Kompetenzen erst im Miteinander. Dabei werden vier Bereiche der sozialen Kompetenz unterschieden: Umgang mit sich selbst. Wie stehe ich zu mir? – Kompetenzen Beispiele: Selbstreflexion, Selbsteinschätzung, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstdisziplin, Eigenverantwortung, Selbstvertrauen, Emotionale Intelligenz. Umgang mit anderen. Wie verhalte ich mich gegenüber Mitmenschen? – Kompetenzen Beispiele: Einfühlungsvermögen, Respekt, Toleranz, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Zivilcourage, Kommunikationsfähigkeit, Kritikfähigkeit, Interkulturelle Kompetenz. Zusammenarbeit. Wie gut arbeite ich im Team? – Kompetenzen Beispiele: Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Kooperationsbereitschaft, Lernbereitschaft. Menschenführung. Wie gut kann ich andere führen? – Kompetenzen Beispiele: Verantwortung, Vorbildfunktion, Motivationsfähigkeit, Überzeugungskraft, Fairness, Charisma. Soziale Kompetenz Beispiele: Liste 15 wichtiger Sozialkompetenzen. Welche sozialen Kompetenzen wichtig sind, hängt von den Anforderungen des Jobs ab. Es gibt aber übergeordnete Kompetenzen, die nahezu überall weiterhelfen. Sie zählen zu den sogenannten Top-Skills (auch Business Skills). Im Folgenden finden Sie eine Liste mit 15 Beispielen von sozialen Kompetenzen, die im sozialen Miteinander besonders relevant sind und mit denen Sie ebenfalls in der Bewerbung punkten können: Teamfähigkeit. Teamfähigkeit zählt zu den absoluten Top-Skills im Berufsleben. Niemand arbeitet alleine. Wo immer Menschen zusammenarbeiten, müssen sie kooperieren oder konkurrieren, debattieren und Kompromisse schließen. Teamfähig ist, wer konstruktiv und rücksichtsvoll mit anderen umgeht, bei Meinungsunterschieden respektvoll bleibt oder sich in der Gruppe engagiert und mithilft, wo es nötig ist. Beispiel: „Als Verteidigerin im Fußballteam stimme ich mich eng mit meinen Mitspielerinnen ab – und sie wissen, dass sie sich auf mich verlassen können.“ Empathie. Hinter Empathie steckt die Fähigkeit, Gedanken, Emotionen oder Motive seines Gegenübers zu erkennen, zu verstehen und sich darauf einzulassen sowie angemessen zu reagieren. Es ist eine Art vorausschauende Emotionsreaktion. Damit zählt Empathie zu den wichtigsten sozialen Kompetenzen in der Psychologie. Beispiel: „Als Teamleiterin im Vertrieb kann ich mich nicht nur gut in meine Kunden, sondern ebenso in meine Kollegen hineinversetzen. Das hilft mir beim Training ebenso wie beim Verkaufen.“ Selbstreflexion. Selbstreflexion ist eine Form der bewussten Selbstwahrnehmung. Dabei hinterfragen und analysieren wir uns selbst – unser Denken, Fühlen und Handeln – mit dem Ziel, uns besser zu verstehen und persönlich zu wachsen. Beispiel: „Früher neigte ich stark zum Perfektionismus. Heute weiß ich, dass das eher blockiert als nützt. Inzwischen erledige ich meine Aufgaben effizienter und fokussiere mich auf das Wesentliche.“ Eigeninitiative. Eigeninitiative rangiert

in Personaler-Umfragen oft an erster Stelle. Wer diese Kompetenz besitzt, handelt selbstständig, aus eigenem Antrieb heraus. Salopper: Diese Menschen muss man nicht zum Jagen tragen. Sie treffen schnell zügige Entscheidungen und übernehmen für ihr Handeln Verantwortung. Beispiel: „Erst kürzlich habe ich in unserer Abteilung ein Projekt für bessere interne E-Mails ins Leben gerufen.“ Kritikfähigkeit. Kritikfähigkeit bedeutet nicht, dass man sich alles gefallen lassen muss. Wer aber diese soziale Kompetenz besitzt, kann mit Kritik umgehen und ebenso konstruktiv kritisieren. Menschen mit dieser Kompetenz nehmen Kritik nicht persönlich, sondern sehen darin eine Chance zu persönlichem Wachstum. Beispiel: „Mein letzter Chef meinte, mein Englisch sei nicht gut genug. Deshalb habe ich einen Sprachkurs absolviert und spreche heute auf B2-Level.“ Kommunikationsfähigkeit. Kommunikationsfähigkeit ist oft nur ein Buzzword. Gemeint ist aber meist die Stärke, Botschaften klar und deutlich zu formulieren, die Signale anderer zu interpretieren sowie im Gespräch zu überzeugen. Beispiel: „Nachdem ich ein Rhetorik-Seminar besucht habe, kann ich im Meeting nicht nur kurz und prägnant präsentieren – ich halte inzwischen sogar Vorträge auf Fachkonferenzen!“ Überzeugungskraft. Eng verwandt mit kommunikativer Stärke ist die Überzeugungskraft. Mit dieser Kompetenz, können Sie nicht nur Ihre Ideen vorstellen, sondern auch Ihre Meinung oder Standpunkte begründen wie verteidigen oder andere bei ihren Vorschlägen unterstützen. Beispiel: „Während meines Studiums habe ich mich im AStA engagiert und an Debattier-Wettbewerben teilgenommen. Dabei wurde ich nicht nur Zweiter, sondern konnte auch die Hochschulleitung überzeugen.“ Durchsetzungsvermögen. Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen gehen oft Hand in Hand. Sie bedeuten aber nicht, jede Diskussion zu gewinnen, sondern allgemein die Fähigkeit, eigene Interessen, Ziele und Absichten wahrzunehmen, zu verfolgen und für sie einzustehen – auch gegen Widerstände. Beispiel: „Als Kassenwart im Verein muss ich darauf achten, dass das Geld reicht. Das bedeutet, dass ich manche Ideen aus finanziellen Gründen beerdigen muss – auch wenn das einigen Mitgliedern nicht gefällt.“ Kompromissbereitschaft. Wer in Verhandlungen stur mit dem Kopf durch die Wand will, erzeugt nur Gegenwehr. Im Leben muss man Kompromisse eingehen. Die soziale Kompetenz stellt alle Beteiligten zufrieden – während Sie das Ergebnis aktiv mitgestalten. Beispiel: „Als Key Account Manager versuche ich auf die Bedürfnisse und Wünsche meines Kunden so gut wie möglich einzugehen – andernfalls finde ich eine alternative Lösung.“ Begeisterungsfähigkeit. Die Psychologie weiß: Wer mit Freude seiner Arbeit nachgeht, hat mehr Erfolg. Begeisterungsfähigkeit ist die positive Grundeinstellung, die Herausforderungen willkommen heißt und dynamisch anpackt. Sie ist eine Form der intrinsischen Motivation – und die kann Berge versetzen. Beispiel: „Vor zwei Jahren habe ich mir vorgenommen, einen Marathon zu laufen. Nach einem Jahr nahm ich am New York Marathon teil. Inzwischen trainiere für den Ironman.“ Selbstdisziplin. Arbeit macht nicht immer Spaß. Selbstdisziplin aber hilft, auch unangenehme Aufgaben zu beenden. Disziplinierte Menschen überwinden den inneren Schweinehund und schaffen, was sie sich vorgenommen haben. Diese Sozialkompetenz ist ein oft unterschätzter Erfolgsfaktor. Beispiel: „In den vergangenen Jahren habe ich einen Youtube-Kanal mit 100.000 Followern aufgebaut. Das war nicht immer einfach. Aber ich habe durchgehalten und könnte heute davon leben.“ Anpassungsfähigkeit. Als Anpassungsfähigkeit wird die Stärke verstanden, sich schnell auf neue Situationen und Herausforderungen einzustellen. Im Beruf bedeutet das, sein

Verhalten bei Bedarf schnell und flexibel zu verändern. Beispiel: „Vor 2 Jahren stand das Unternehmen vor einer großen Krise. Ich habe dann sofort ein Projekt übernommen, um ein neues Marketing-Konzept zu entwickeln.“ Interkulturelle Kompetenz. Viele Unternehmen haben heute Standorte im Ausland oder ein internationales Team. Umso wichtiger ist es dann, sich auf die jeweiligen Kulturen, Bräuche und Mentalitäten einzustellen. Interkulturelle Kompetenz kann Unterschiede respektieren, Besonderheiten beachten und darauf Rücksicht nehmen. Beispiel: „Während meines Praktikums in Paris habe ich mit Kollegen aus der ganzen Welt problemlos zusammengearbeitet und mich abends regelmäßig ausgetauscht.“ Konfliktfähigkeit. Konflikte im Beruf und Privatleben sind unvermeidlich. Diese Kompetenz bedeutet nicht, dass Sie Streit suchen – Sie gehen ihm aber auch nicht aus dem Weg, wenn es sein muss. Konfliktfähigkeit ist das Gegenstück zur Harmoniesucht: Falls nötig, sind Sie in der Lage, einen Konflikt souverän und respektvoll zu lösen. Beispiel: „Im Ehrenamt bin ich als Jugendleiter in meiner Gemeinde aktiv. Dort kommt es immer wieder zu Streitereien, die ich dann ruhig deeskaliere und versuche zwischen allen zu vermitteln.“ Charisma. Diese soziale Kompetenz verleiht Menschen eine nahezu magische Ausstrahlung, Aura und Anziehungskraft. Vor allem im Management und in der Außenwirkung gilt Charisma als Motor, der andere inspiriert, motiviert und überzeugt. Sie macht manche sogar zur Marke. Beispiel: „In meinem Hobby bin ich als Hochzeitsrednerin tätig. Dabei schaffe ich es durch launige Anekdoten das Paar und ihre Freunde zu begeistern und den Tag unvergesslich zu machen.“ Soziale Kompetenz Liste. Soziale Kompetenz Bedeutung. Vor allem im Berufsleben hat die soziale Kompetenz eine hohe Bedeutung. Viele Personaler und Arbeitgeber geben ihr heute einen größeren Stellenwert als der Fachkompetenz. Schließlich arbeiten wir im Beruf ständig mit anderen Menschen zusammen: Kollegen, Kunden, Vorgesetzte, Geschäftspartner... Dabei kommt es unweigerlich zu Meinungsverschiedenheiten, Konflikten, Verhandlungen und Kompromissen. Die sozialen Kompetenzen werden dabei zur Schlüsselqualifikation: Je sozialkompetenter jemand ist, desto leichter fällt es ihm oder ihr, sich in andere hineinzusetzen, zu verstehen, wie andere Menschen ticken und darauf schließlich angemessen zu reagieren. Psychologie: Soziale Kompetenz verrät Potenziale. Mehr noch: Hinter den „Social Skills“ verbirgt sich das Potenzial eines Menschen. Wissen und Qualifikationen lassen sich durch Lernen erwerben. Zum Erfolg führen sie aber erst im Umgang mit anderen Menschen. Wer Sozialkompetenzen besitzt, ist in der Lage, seine persönlichen Ziele mit den Werten einer Gruppe zu verbinden und diese zu beeinflussen. Die soziale Kompetenz wird deshalb häufig mit der sozialen Intelligenz und Empathie gleichgesetzt. Wer beides mitbringt, besitzt zwei grundlegende Schlüsselkompetenzen: Das Talent zur Kooperation (Sozialkompetenz). Die konstruktive Konfliktfähigkeit (Selbstkompetenz). Überdies steckt in hoher sozialer Kompetenz die sogenannte Employability – die generelle und langfristige Attraktivität für den Arbeitsmarkt. Und das steigert den eigenen Marktwert. Soziale Kompetenzen in der Bewerbung. Soft Skills und soziale Kompetenzen sind in der Bewerbung ein deutlicher Wettbewerbsvorteil und Karrierefaktor. Dabei kommt es aber nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität an. Ob Anschreiben oder Lebenslauf: Wählen Sie aus! Soziale Kompetenzen im Bewerbungsgespräch. Vor allem im Vorstellungsgespräch können Bewerber mit sozialer Kompetenz punkten. Viele typische Bewerberfragen zielen genau auf diese

Schlüsselkompetenzen ab. Wenn Sie Ihre sozialen Fähigkeiten im Bewerbungsgespräch unter Beweis stellen, achten Sie bitte auf folgende Empfehlungen und Tipps: Nur relevante Sozialkompetenzen nennen. Je nach Stelle und Position sind andere soziale Kompetenzen wichtig. Überlegen Sie sich im Vorfeld, welche Herausforderungen der Job hat und welche Sozialkompetenzen hierfür besonders relevant sind. Beispiel: Wer sich im Vertrieb bewirbt, benötigt vor allem Einfühlungsvermögen, Überzeugungsfähigkeit und Frustrationstoleranz. Bleiben Sie dabei aber stets ehrlich und authentisch! Nur die wichtigsten Stärken betonen. Starke Argumente werden nicht stärker, indem man sie mit schwachen verwässert. Konzentrieren Sie sich in der Bewerbung daher auf maximal vier relevante soziale Kompetenzen, die Sie am meisten auszeichnen. Besser diese etwas tiefer ausführen und mit Beispielen belegen, als lange Listen aufzählen. Kompetenzen mit Beispielen belegen. Überhaupt Beispiele: Behaupten lässt sich Vieles. Indem Sie Ihre soziale Kompetenz aber mit Beispielen aus bisherigen Jobs und Herausforderungen belegen, werden sie plastisch und glaubwürdig. Beispiel Teamfähigkeit: Erzählen Sie etwa, wie Sie sich in der Fußballmannschaft engagieren und in der Kabine den Zusammenhalt stärken. Soziale Kompetenz in der Pflege. Gerade in der Pflege sind soziale Kompetenzen unverzichtbar und ein heute wichtiges Einstellungskriterium. Relevante Kompetenzen in der Pflege sind zum Beispiel: Menschenkenntnis, Einfühlungsvermögen, Selbstdisziplin, Toleranz und Sprachkompetenz sowie die nonverbale Kommunikation: Als Pflegefachkraft müssen Sie auch diese Signale wahrnehmen und zuverlässig interpretieren können. Soziale Kompetenz testen: Wie sozialkompetent bin ich? Wer sozial kompetent ist, muss deswegen kein besserer oder sympathischer Mensch sein. Auch Mafia-Anführer, Trickbetrüger und Diktatoren sind oft höchst sozialkompetent. Ziel und Zweck machen den Unterschied! Trotzdem fragen sich viele: „Wie sozial kompetent bin ich?“ Hinweise darauf kann Ihnen der folgende Test geben. Je häufiger Sie – ehrlich – zustimmen, desto sozialkompetenter sind Sie (Antworten gleich online im Browser abhaken!). Ich finde leicht neue Freunde – auch im Kollegenkreis. (Kontaktfreude). Es fällt mir leicht, die Motive anderer zu verstehen. (Empathie). Ich kann andere gut motivieren. (Motivationsfähigkeit). Wenn ich eine Idee habe, kann ich anderen diese kurz und präzise vermitteln. (Kommunikationsfähigkeit). Mir fällt es leicht, andere von meinen Ideen zu überzeugen. (Überzeugungsfähigkeit). Ich kann andere kritisieren, ohne diese zu kränken oder zu demotivieren. (Kritikfähigkeit). Ich freue mich auf Herausforderungen und liebe die Abwechslung. (Begeisterungsfähigkeit). Auch wenn ich keine Lust dazu habe, beende ich zeitnah, was ich angefangen habe. (Selbstdisziplin). Mir fallen Gemeinsamkeiten mehr auf als Trennendes. (Teamfähigkeit). Wenn ich sehe, dass jemand Hilfe benötigt, versuche ich zu unterstützen. (Hilfsbereitschaft). Ich finde fremde Kulturen spannend und versuche mich darauf einzustellen. (Interkulturelle Kompetenz). Ich kann mich gut mit Kompromissen abfinden. (Frustrationstoleranz). Ich muss in Diskussionen nicht das letzte Wort haben. (Konfliktfähigkeit). Ich kann meine Interessen gut denen des Teams unterordnen. (Kompromissfähigkeit). Soziale Kompetenz Training: Wie lernen? Sozial Kompetenz ist uns zwar nicht angeboren, aber soziale Kompetenz kann man lernen! Sie wird schon als Kleinkind trainiert. Kinder lernen diese Fähigkeit bereits in der Familie, schauen sich diese von den Eltern ab. Ebenso großen Einfluss haben später Freunde, die Erzieher im Kindergarten oder die Lehrer in der Grundschule. Selbst im Erwachsenenalter lassen sich noch soziale

Kompetenzen fördern und trainieren. Folgende Schritte und Methoden eignen sich zur Förderung der Sozialkompetenz: Schritt 1: Soziale Kompetenzen analysieren. Prüfen Sie selbstkritisch und ehrlich, welche sozialen Kompetenzen Sie schon besitzen und welche Ihnen noch fehlen. Welche Defizite sollten Sie vorrangig ausgleichen, weil sie im Berufsleben und Alltag blockieren? Fragen Sie hierzu ruhig Ihr Umfeld – Freunde, Kollegen, Chef – und priorisieren Sie die Kompetenzen, die Sie gerne ausbauen und stärken wollen. Schritt 2: Ziele definieren. Nachdem Sie wissen, an welcher sozialen Kompetenz Sie arbeiten wollen, überlegen Sie sich, welches Ziel genau Sie dabei erreichen wollen. Je konkreter Sie dies formulieren, desto besser. Beispiel Überzeugungskraft: Definieren Sie, warum, wie und in welchen Situationen Sie andere künftig besser überzeugen wollen, wie Sie das trainieren können und bis wann Sie das Ziel erreicht haben wollen. Schritt 3: Training starten. Mit dem konkreten Ziel vor Augen, sollten Sie möglichst bald damit beginnen, die soziale Kompetenz zu fördern. Geeignete Maßnahmen sind Selbstlernprogramme, Seminare und Webinare, Coachings oder Workshops mit Gleichgesinnten sowie gezielte Fortbildungen. Teilweise werden die Kosten dafür sogar vom Arbeitgeber übernommen, wenn dies der Personalentwicklung dient – zum Beispiel, weil Sie bald Führungskraft oder Teamleiter werden sollen. Schritt 4: Soziale Kompetenzen einsetzen. Alle Theorie oder Bücher lesen nutzt nichts, wenn Sie Ihre neue Kompetenz nicht regelmäßig im Alltag einsetzen und dadurch praxisnah trainieren. Wer zum Beispiel seine Kommunikationsfähigkeit fördern will, sollte sich in Meetings häufiger zu Wort melden; wer mehr Verantwortung trainieren will, sollte freiwillig neue Projekte initiieren oder sich stärker im Job engagieren. Schritt 5: Feedback einholen. Kein Erfolg ohne Erfolgskontrolle. Verfolgen Sie daher regelmäßig Ihre Fortschritte, ziehen Sie Bilanz und holen Sie sich Feedback dazu – wieder von Freunden, Kollegen oder Vorgesetzten. Ja, das kann auch mal unangenehm sein. Aber Sie verbessern Ihre sozialen Kompetenzen nicht durch geschönte Rückmeldungen. Umgekehrt: Mit gezieltem Training der sozialen Kompetenzen verbessern Sie Ihre Beziehungen, fördern Persönlichkeitsentwicklung und steigern den beruflichen Erfolg. Garantiert! Themenwechsel. Zurückzukommen auf die Virginia Farm Boys, die geistig unterentwickelten Ungläubigen Dummköpfe vom CSF-Versagerverein. Zurückzukommen auf Joe Biden. Geht es wirklich von Joe Biden aus, dass Sie keine Friedensverhandlungsterminvorschläge von Ihrer Seite kommen? Ist das so? Wer von euch CSF-Versager hat den die Analyse durchgeführt, ein völlig geistig Unterentwickelter vom CSF-Versagerverein? Etwa eine geistige Knalltüte? Jemand der nicht viel checkt, alles völlig falsch einschätzt und so wie die Allermeisten von den CSF-Brüdern völlig versagt und die anderen CSF-Versager das nicht checken können, da ja so viele eine ausgeprägte Erkenntnisschwäche haben nicht nur geistig unterentwickelt sind. Man hört ja auch das recht viele von Euch auch eine selbstverschuldete Bequemlichkeitsverblödung sich zugezogen oder eingehandelt haben. Ist das so? Ich kann das ja von Innsbruck aus nicht wirklich einschätzen. Aber man liest dort jenes und irgendwo anders dieses. Sie verstehen? Also, was stimmt bei euch nicht? Haben sich wirklich alles geistig Unterentwickelte beim CSF-Versagerverein zusammengerottet und sind dort untergekrochen? Also ich frage nochmals zur Erinnerung und zur Auffrischung: GEHT DAS VON JOE BIDEN AUS? JA? NEIN? Einfach Frage, einfache Antwort. Sonst holt euch die klügsten Köpfe und lasst euch beraten, vielleicht kommt ja dann etwas dabei heraus. Themenwechsel. Die

Totschweiger sind Schergen, also Handlanger, Erfüllungsgehilfen und Partner der US-NATO-CSF-Drohnenmassenmörderpsychopathen-Terroristen in der Drohnenattentatsterrormord-Kollateralschaden-Terrorerzeugungs-Partnerschaft. Ein Scherge ist ja jemand, der unter Anwendung von Gewalt jemandes (besonders einer politischen Macht) Aufträge vollstreckt; Handlanger. Schergen sind auch käufliche Verräter, Henkersknechte oder Büttel und gelten als Person, die einem Schurken dienstbar ist. Themenwechsel. Das Rosmarinwasser für die Gehirnverjüngungskur ist wirklich sehr intensiv. Aber wenn es wirkt, nimmt man einen intensiven Rosmaringeschmack in Kauf. Zumindest ich. Und früher oder später werde ich mich schon an den Geschmack gewohnt haben. Auf jeden Fall hat Rosmarin wirklich sehr viel gesunde Eigenschaften als Synergieeffekte der Gehirnverjüngungskur zu bieten und nicht nur die Denkleistungssteigerungen um 15 % und ein um elf Jahren verjüngtes Gehirn. Darüber gibt es im Netz sehr viel Information. Ich habe mir so um die zehn Seiten durchgelesen und war sehr erstaunt, was Rosmarin alles kann. Hut ab, alle Achtung, Respekt. Ein wahres Wunderkraut, sozusagen. Themenwechsel. Das erste Zwischenziel, das Viertel, habe ich ja schon bei 11,75 Seiten durchgeschrieben und schreibe mich jetzt auf das Mitte-Zwischenziel zu, das heute 23,5 Seiten liegt, also noch ca. 9,5 Seiten. Es schreibt sich heute wirklich wieder sehr gut, also schnell und ich muss heute auch noch keine Schreibunterbrechungen erleiden. Also, alles gut. Läuft gut, schreibt sich sehr gut in der optimalen Schreibtechnik (Schreibstil). Das optimale Schreiben kann ich jeden nur ans Herz legen, da ich der Meinung bin, dass das optimale Schreiben gegenüber unserem normalen Schreiben RIESENVORTEILE hat. Von den ganzen Synergieeffekten habe ich eh schon mehrmals geschrieben, die wiederhole ich hier an dieser Stelle nicht nochmal. Sonst lesen Sie die offenen Briefe im Totschweiger Papierkrieg ab 20.09.23 nochmals, denn an diesem Tag wurde es mir offenbar. OK? OK. Dann wissen Sie ja Bescheid und ich rate Ihnen etwas gegen Erinnerungslücken zu unternehmen, nämlich die Erinnerungsfähigkeiten trainieren. Wie das funktioniert habe ich Ihnen es sehr ausführlich mitgeteilt und deshalb wiederhole ich es hier an dieser Stelle nicht nochmal. Natürlich wäre es ein leichtes für ich den ganzen Text hier per copy & paste nochmals rein zu kopieren, das erspare ich aber uns. Ich empfehle Ihnen hier an dieser Stelle erneut, unbedingt die geistige Meisterschaft zu unternehmen um Ihre geistigen Fähigkeiten zu entwickeln, zu entfalten, alle geistigen Fähigkeiten auch gut auszubilden und dann auch sehr gut zu trainieren, damit auch Sie irgendwann geistig geboren werden und über entwickelte geistige Fähigkeiten verfügen die Sie dann auch nutzen können. Nur dann vergeuden Sie Ihr so wertvolles geistreiches geistige Potenzial NICHT. Jeder der seine geistigen Fähigkeiten nicht entwickelt, nicht entfalten, nicht ausbildet, nicht trainiert, VERGEUDET SEIN GEISTIGES POTENZIAL und ist ein völliger Dummkopf, ein geistig Einfältiger, ein schwachsinniger Schwachkopf oder ein völliger Vollidiot, je nach dem. Eh klar. Aber klug, handelt der mit Sicherheit nicht, wie er auch nicht vernünftig sich verhält. Nein, das tut er auf keinen Fall, sondern im Gegenteil, er verhält sich blöde & dumm. Richtig blöde und völlig dumm. Naiv wäre eine völlige Untertreibung. Themenwechsel. Doppelmoral: verschiedene Grundsätze gelten lassende, zweierlei Maßstäbe anlegende Moral. Was ist eine Doppelmoral einfach erklärt? Was in einer Gesellschaft moralisch ist, kann in einer anderen als unmoralisch gelten. Doppelmoral bedeutet, dass für einen selbst die Moral nicht gilt, jedoch für alle anderen. In vielen Fällen ist es den Personen nicht einmal bewusst, dass sie für sich selbst und andere verschiedene

Moralvorstellungen besitzen. Wann spricht man von Doppelmoral? Von einer Doppelmoral kann immer dann gesprochen werden, wenn unterschiedliche Bewertungsmaßstäbe verwendet werden, obwohl die der Bewertung zugrundeliegenden Sachverhalte (strukturell) gleichartig sind. Wie nennt man Menschen mit Doppelmoral? Doppelmoral · Heuchelei · Pharisäertum (religiös) · scheinheilige Frömmerei (religiös) · Scheinheiligkeit · Bigotterie (bildungssprachlich, religiös) · Hypokrisie. Wie entsteht Doppelmoral? Dieses Paradoxon wird als moral hypocrisy, als Doppelmoral bezeichnet. Dieses Paradoxon entsteht aufgrund des Konflikts zwischen dem Selbstinteresse und moralischem Interesse. Wie verhält sich ein Heuchler? Merkmale. Wesentliches Merkmal der Heuchelei ist bei der betreffenden Person das Vortäuschen nicht vorhandener Gefühle oder Gemütszustände, die erwartet oder zumindest begrüßt werden. Scheinheiligkeit oder Doppelmoral ist in Abgrenzung dazu bei anderen Verhaltensformen einzufordern, die selbst nicht eingehalten werden. Was versteht man unter Scheinheiligkeit? Bedeutungen: Einstellung/Haltung, etwas vorzutäuschen, unaufrichtig zu sein. Was heißt Bigotterie auf Deutsch? Doppelmoral · Doppelzüngigkeit · Heuchelei · Pharisäertum · Scheinheiligkeit · Verlogenheit. Was ist ein scheinheiliger Mensch? Scheinheilig, 'sich heilig stellend, Aufrichtigkeit oder Frömmigkeit vortäuschend, heuchlerisch'. Themenwechsel. Ich bin wirklich sehr froh darüber, dass ich keine weiteren Schreibunterbrechungen mehr erleiden musste und das optimale Schreiben praktizieren kann, um mir die Synergieeffekte des optimalen Schreibens zu Gute kommen zu lassen und ein Hochleistungstraining für Gehirn und meine Finger unternehmen kann und zugleich noch viel mehr als früher schreiben kann. Themenwechsel. Heute habe ich mich dazu entschlossen noch eine weitere Gehirnvitalstoffmischung zu mir zu nehmen und habe mir einen fünf-Monate Vorrat gekauft. Bin schon auf die Wirkung gespannt. Somit steigen die Kosten pro Tag für die Gehirnverwöhnungskur auf € 7,0. Schauen wir Mal, dann werden wir schon sehen, wie gut die neue Gehirnvitalstoffmischung wirkt. Auf jeden Fall sind in diesem neuen Gehirn-Booster 21 verschiedene Gehirnvitalstoffe enthalten und ist ein veganes Produkt. Themenwechsel. Ein offener Brief (auch: Offener Brief, früher auch Sendschreiben oder Sendbrief, ist ein Schreiben, das als vervielfältigte Handschrift, Flugschrift, in Presse, Radio, Internet oder anderen Medien einer erweiterten Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird. Entscheidend ist dabei, dass sein intendierter Sinn erst durch die Mehrfachadressierung – Öffentlichkeit plus Empfänger – verständlich wird. Durch die Form des offenen Briefs wird oft ein Adressat zu einer öffentlichen Stellungnahme gedrängt oder direkt aufgefordert, in der Regel erfolglos. Ein offener Brief steht manchmal in Verbindung mit einer Petition oder einer Pressemitteilung und kann als Instrument der Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden. Ein offener Brief kann zusätzlich direkt an den oder die Empfänger zugestellt werden. In vielen Fällen handelt es sich vor allem um eine Selbsterklärung des Verfassers, die mit einer tatsächlichen Wirkung des Offenen Briefs gar nicht rechnet. Themenwechsel. Klar ist, jedes Totschweigen ist eine Lüge und jeder der totschweigt lügt. „Die hinterhältigste Lüge ist die Auslassung.“ Simone De Beauvoir. Da die gesamte Hofberichterstatter-Totschweiger-Branche in Österreich unsere aktive Kriegsbeteiligung und vieles mehr branchenweit, konsequent, völlig, systematisch und gezielt totschweigen, LÜGEN ALLE HOFBERICHTERSTATTER-TOTSCHWEIGER und man kann wahrheitsgetreu von einer LÜGENBRANCHE, oder LÜGENPRESSE oder von LÜGENMEDIEN oder von

LÜGENBLÄTTER LÜGEN-TV u. d. g. mehr sprechen, hier schreiben. Somit sind alle Österreicher eingebettet in den Lügen der HOFBERICHTERSTATTER-TOTSCHWEIGER. Umgeben von Lügern, die seit Jahrzehnten die ganze Bevölkerung gezielt anlügen und dafür unsere Steuergelder abkassieren und getarnt als Imagekampagnegelder erhalten. Lückenmedien sind Lügenmedien. Da brauchen wir uns nichts vormachen und das kann man auch nicht schönreden, hier schönschreiben. Somit ist klar, alle die bei den gekauften, korrupten, gierigen, skrupellosen Hofberichterstatter-Totschweigern arbeiten sind LÜGNER. Dort haben sich die LÜGNER zusammengerottet und sind dort untergekrochen. Aber nicht nur Lügner. Sondern auch völlig skrupellose und gierige Menschen, die damit kein Problem haben, wenn durch ihr gezieltes jahrzehntelanges Totschweigen, das Staatsverbrechen, die aktive Kriegsbeteiligung, die Massenmordbeteiligung von 98 % unschuldigen Menschen, die Terrorbeteiligung, der Staatsterrorismus, die Regierungskriminalität, die Ausübung der Lizenz zum Morden UNTERSTÜTZT; ERMÖGLICHT; VERDECKT UND VERLÄNGERT werden kann und dass man dadurch die MITVERANTWORTUNG für MASSENMORD trägt und auf sich nimmt um seiner Gier nach Steuergeldern frönen zu können. Als bezahlter willfähriger Handlanger, als gieriger Erfüllungsgehilfe und als Mordpartner der Drohnenattentatsterrormord-Kollateralschaden-Terrorerzeugungspartnerschaft agiert der aktive Kriegsakteure der US-NATO-CSF-Drohnenmassenmörderpsychopathen-Terroristen unterstützt. Themenwechsel. Und um hier nochmals zurückzukommen auf die Virginia Farm Boys, die geistig völlig unterentwickelten CSF-Versager die völlig pflichtwidrig, fahrlässig, straffällig, unbedacht, leichtfertig, risikofreudig die Sicherheit, das Leben und die Zukunft aller Amerikaner auf das Spiel setzen und längst dafür juristisch belangt gehörten, da Sie unter eine Arbeitsverweigerung und einer Vortäuschung alle Amerikaner für völlig dumm und dämlich verkaufen, ist nochmals zu erinnern: Die Terminvorschläge für die anstehenden Friedensverhandlungen sind immer noch offen. Können Sie Joe Biden etwas ausrichten? Ja, gut. Dann richten Sie Joe Biden von mir einen schönen Gruß aus und richten Ihn die Frage aus: „Joe Biden, wissen Sie was für eine völlige Fehlentscheidung Sie hier machen?“ OK? OK. Themenwechsel. Es ist wirklich sehr traurig, wenn überall nur geistig unterentwickelte Menschen rumlaufen, die es ihr ganzes Leben lang nicht auf die Reihe bekommen haben erkennen zu können, dass Sie noch ihre geistigen Fähigkeiten entwickeln, ausbilden und trainieren müssen um ihr geistiges Potenzial zu nutzen und nicht zu vergeuden. Wie kann es sein, dass die Menschen das selbst nicht erkennen können? Das habe ich als Hauptschüler mit ca. 22 Jahren erkennen können, dass ich meine geistigen Fähigkeiten noch entwickeln, ausbilden und trainieren muss. Akademisch gebildete Menschen sind nicht dazu in der Lage einfache Sachen erkennen zu können? Die geistige Elite kann das nicht erkennen und allen Menschen mitteilen, dass alle Menschen der Holschuld der geistigen Entwicklung nachkommen sollten? Ist es tatsächlich möglich, dass alle Menschen in diesem Bereich völlig versagen und geistig blind dafür sind, erkennen zu können, dass wir unbedingt eine geistige Entwicklung benötigen? Sind alle völlig betriebsblind? Niemand kann erkennen, dass er eine geistige Entwicklung unternehmen sollte um seine geistigen Fähigkeiten zu entwickeln, auszubilden und zu trainieren um irgendwann dann einmal über entwickelte geistige Fähigkeiten verfügen zu können und diese dann in einem entwickelten Zustand nutzen zu können. Themenwechsel. Hmm, wenn ich mir vorstelle, dass wenn ich zwischen zehn und



zwanzig Seiten am Tag schreiben kann und dann kommt einer daher und der kann sechzig Seiten am Tag schreiben, dann würde ich mir eingestehen müssen, dass ich sehr weit von sechzig Seiten Tagesschreibleistung entfernt bin und würde mir minderwertig, armselig, jämmerlich und herabgesetzt vorkommen. Daher ergibt sich hier an dieser Stelle die Frage: „Wie ergeht es Ihnen dabei?“ Sie sind schon heilfroh, dass Sie überhaupt zwischen zehn und zwanzig Seiten am Tag schreiben können? Eigentlich schaffen Sie maximal zehn Seiten? Wenn überhaupt. OK. Dann gebe ich Ihnen hier an dieser Stelle erneut den Rat: Versuchen Sie sich das optimale Schreiben anzugewöhnen dann wird sich Ihre Schreibleistung erhöhen. Wenn Sie geistig nicht dazu in der Lage sind optimales Schreiben bewerkstelligen zu können, dann rate ich Ihnen erneut: Fangen Sie endlich mit Ihrer geistigen Entwicklung an. Comprende? Themenwechsel. Auf den grünen Gehirn Booster Tee ist Verlass. Der regt geistig an und vernetzt die neuronalen Verbindungen einfach viel besser, als wenn man keinen grünen Tee trinkt. Zudem hilft er dabei etwaigen körperlichen oder auch Entzündungen im Gehirn zu heilen und sorgt für ein warmes Gefühl im Magen und schmeckt gut. Ganz anders als das gewöhnungsbedürftige Rosmarinwasser der Gehirnverjüngungskur was ja kalt getrunken wird und sehr intensiv nach Rosmarin schmeckt. Themenwechsel. Menschen könnten ein viel glücklicheres Leben führen, wenn Sie beim Essen auf ein paar wichtige Stoffe achten würden. Wie zum Beispiel auf die Zufuhr von: Tryptophan, das benötigt wird, um einen höheren Serotoninspiegel zu erzeugen. (Vorkommen in Lebensmittel, befrage Mr. Google) Serotonin ist ein Glückshormon und hebt unsere Stimmung, steuert unser Verhalten, beeinflusst die Verarbeitung von Sinnesreizen und gibt Souveränität, manche nennen es das Chefhormon und Tryptophan einen Wunderstoff. Nur kurz zur Info. Vielleicht sollte man das Fachbuch von Dr. med. Ulrich Strunz lesen mit dem Titel: 77 Tipps für ein gesundes Gehirn. Schneller denken, weniger vergessen, Krankheiten vorbeugen und heilen. So bleibt ihr Hirn forever young. Zufälligerweise habe ich es gelesen und kann Ihnen mitteilen, dass es wirklich sehr wertvolle und wichtige Informationen enthält die man vielfach in sein Leben integrieren sollte um davon einen persönlichen Nutzen zu erhalten. Themenwechsel. Klar ist, wenn man sich über den Dopaminkreislauf informiert, dann kann man Dopamin das Glückshormon gezielt produzieren. Denn wenn wir Sachen sehen, die wir sehr gerne mögen (z. B. Schweinsbraten, einen gutaussehenden Sexpartner, etc.), dann produzieren erbsengroße Kerne aus Neuronen – als Substantia nigra und Nucleus accumbens bezeichnet und das dorsale Striatum in der Tiefe des Gehirns Dopamin und schütten es ins Vorderhirn aus und eine Vorfreude entsteht und macht uns glücklich. Themenwechsel. Zurückzukommen auf die Virginia Farm Boys, die geistig Unterentwickelten und Ungläubigen vom CSF-Versagerverein. Ihr beweist gerade, dass Ihr geistig unterentwickelte Versager seid, die pflichtwidrig, straffällig, risikofreudig, fahrlässig handeln und Ihre Arbeit auf die Sicherheit aller Amerikaner zu achten nicht nachkommen und denen der Friede anscheinend nicht von Bedeutung oder Interesse ist. Längst bewiesen habt Ihr, dass ihr in eurer gesamten Geschichte am laufenden Band versagt habt, alle belogen habt, vieles verbochen habt, das Steuergeld der Amerikaner verschwendet habt, Verrat an den Amerikanern begeht und vieles, vieles negative mehr. Ich möchte das jetzt nicht alles wiederholen, ich haben Ihnen das schon sehr umfangreich schriftlich dargelegt. Sollten Sie an Erinnerungslücken leiden, dann empfehle ich Ihnen hier an dieser Stelle die diesbezüglichen offenen Briefe hier im Totschweiger-Papierkrieg nochmals zu lesen. Ich

möchte hier nicht nochmals durch erneute Aufzählung ihrer Schandtaten und Verbrechen das Niveau hier negativ gestalten müssen. Das habe ich jetzt nicht vor zu tun, obwohl es für mich ein leichtes wäre den Text hier nochmals per copy & paste herein zu kopieren. Comprendre? Themenwechsel. Ich bin sehr froh, dass ich schon seit über 18 Jahren nicht mehr lohnabhängig arbeiten muss und mein eigener dienstfreigestellter Chef bin, der sich vor 9 Jahren aus dem operativen Geschäft herausgenommen hat um seine gesamte Zeit Aktivismus zur Verfügung stellen zu können. Mein Aktivismus hat mich zum Nachdenken darüber gebracht, was ich unternehmen könnte, um viel mehr Lebenszeit zur freien Verfügung zu haben. Dann ist mir klargeworden, dass ich das nur als Arbeitgeber umsetzen kann. Ich habe zweieinhalb Jahre dann gebraucht, meine Mitarbeiterin auszubilden, dass Sie alle meine bisherigen Tätigkeiten übernehmen kann. Diese Ausbildung hat sich auf jeden Fall ausgezahlt, denn nach dieser Ausbildung konnte ich mich aus dem operativen Geschäft ganz herausnehmen. Themenwechsel. In den USA besitzen die Worte wie „Freiheit“ und „Demokratie“ keinen Bezug zur Realität mehr. Klar ist, dass die USA keine wirkliche Demokratie sind, sondern eine Scheindemokratie die eine Oligarchie ist. Das haben sogar zwei Universitäten eindeutig festgestellt. Die „Wahrheit“ ist in den USA unter einem Haufen von Lügen um Kriege führen zu können verborgen. Wir erinnern uns an das in Kauf nehmen von Pearl Harbor, damit die USA in den Zweiten Weltkrieg ziehen konnte, haben Sie tausende Amerikaner aufgeopfert, die Lüge von Tonkin für den Vietnamkrieg, die Brutkastenlüge um gegen den Irak Krieg führen zu können, die Lügen über Afghanistan, die über 10 Lügen, um einen Regime Change und gegen den Irak Krieg führen zu können, die Lügen über Gaddafi, um einen Regime Change und gegen Libyen Krieg führen zu können, die Lügen über Assad, um in Syrien einen Regime Change durch Krieg durchführen zu können. Ein US-Lügen-Kriegs-Terror-Folter-Überwachungs-Regime-Change-Imperium. Themenwechsel. In den USA beruht die Macht vielfach auf Lügen. Als Reaktion auf die Terroranschläge des 11. September 2001 hat George W. Bush die US-Verfassung zerschlagen, die Bill of Rights mit Füßen getreten, die Genfer Konvention verworfen und das heimische Folterstatut mit Hohn und Spott überschüttet ... als Antwort auf die Anschläge arrangierte und führte die Bush-Regierung die am längsten anhaltende Periode des verfassungsrechtlichen Verfalls in der Geschichte an. Bush unternahm eine „Military first“ Außenpolitik mit wiederholten Niederlagen, Enttäuschungen und Katastrophen. Vierzehn Jahre einer Kultur der Angst in Amerika, endloser Warnsignale und Warnungen sowie schrecklicher Vorhersagen und Terroranschlägen. Vierzehn Jahre Beerdigung der amerikanischen Demokratie ... Vierzehn Jahre der Ausbreitung von Geheimhaltung, der Klassifizierung jedes Dokuments in Sichtweite und der heftigen Verfolgung von Whistleblowern.... Vierzehn Jahre von Kriege, die in Form einer PTBS (posttraumatischen Belastungsstörung), der Militarisierung der Polizei und der Verbreitung von Kriegszonentechnologie wie Drohnen und Stingrays (IMSI-Catchern) in die „Heimat“ zurückgekehrt sind. ... Vierzehn Jahre der Ausweitung der Überwachung jeglicher Art und der Entwicklung eines globalen Überwachungssystems, dessen Reichweite ... die totalitären Staaten des 20. Jahrhunderts überrascht hätte. Die wahrgenommene Destruktivität dieser Reaktionen der US-Regierung auf den 11. September, sowohl für Amerika als auch für die Welt, lässt sich durch die folgenden Schlagzeilen von Artikeln veranschaulichen: „9/11 benutzt, um die muslimische Welt zu dämonisieren, das Ausspionieren von US-Bürgern durch

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

die NSA zu rechtfertigen.“ „9/11 – Nach dreizehn Jahren: Kontinuierliche Kriegsführung, Polizeistaat, endlose Unwahrheiten.“ „Die Tyrannei von 9/11: Die Bausteine des amerikanischen Polizeistaates von A-Z“ „Seit 09/11 hatten wir 4 Kriege im Nahen Osten. Sie sind alle Katastrophen gewesen.“ „9/11 verletzte Amerika, aber es zerstörte den Nahen Osten.“ „Ja, Bush half ISIS zu erschaffen – und brachte dem Nahen Osten eine Chaos-Generation.“ „Fünfzehn Jahre nach 09/11, niemals endender Krieg.“ Themenwechsel. Die gekauften, korrupten, gierigen, skrupellosen, geistig unterentwickelten und völlig würdelosen US-NATO-konformen-Hofberichterstatter-Totschweiger agieren seit langer Zeit als US-NATO-konforme-Handlanger, als US-NATO-konforme Erfüllungsgehilfen, als US-NATO-konforme-Kriegsverkäufer-Kriegsmedienpartner und Totschweigen über das größte milliarden schwere Terrorismusprogramm in der gesamten Menschheitsgeschichte, das illegale außergerichtliche Drohnenmordprogramm was geht. Keinerlei Kritik, am Massenmord von 98 % unschuldiger Menschen, keine Kritik an den Terror der dieses Terrorismusprogramm verbreitet, keine Kritik an der ausgeübten Lizenz zum Morden, keine Kritik über das gewaltige Ausmaß des Massenmordens der US-NATO-CSF-Drohnenmassenmörderpsychopathen-Terroristen. Keinerlei Kritik an den nicht gezielten Tötungen. Keine Kritik, dass nationale und internationale Gesetze für Mord gebrochen werden, keine Kritik das Menschenrechte gebrochen werden, keine Kritik, dass das humanitäre Völkerrecht gebrochen wird, keine Kritik, dass das Kriegsrecht gebrochen wird, keine Kritik das die Genfer Konvention gebrochen wird, keine Kritik, dass die Haager Konvention gebrochen wird. Keine Kritik, dass sich die Geheimdienste, die Militärs und Teile der Regierung aller NATO-Staaten, der Schweiz, Österreichs und Schweden dabei aktiv beteiligen und alle über dem Gesetz eine Lizenz zum Morden ausüben, alle eine Kriegsbeteiligung unternehmen, alle eine Terrorismusmassenmordbeteiligung unternehmen, alle den Terror bewusst und systematisch steigern, alle Schwerverbrecher sind. Keine Kritik. Wir haben wirklich eine so miese, so schändliche und eine so unzumutbare Mediensituation, die ein großer Skandal ist, eine Zumutung, eine Frechheit und eine Schande ist. Das kann man nicht schönreden, hier schön schreiben. Themenwechsel. Zurückzukommen auf die Virginia Farm Boys, die geistig unterentwickelten Ungläubigen vom CSF-Versagerverschein. Erinnern darf ich Sie hier an dieser Stelle, dass Sie die Terminvereinbarungsvorschläge noch nicht gemacht haben, wie Sie auch auf die Sicherheit der Amerikaner nicht achten. Sie wissen, es benötigt um die sechs Wiederholungen, damit das in Ihr Langzeitgedächtnis kommt und Sie sich daran erinnern können, und daran arbeite ich. OK, zu Beginn ihrer Karriere legten Sie damals alle noch als CIA-Agent einen Eid auf ihre Ehre und ihr Vaterland ab. Die Frage die sich hier an dieser Stelle ergibt, ist: Hat dieser Eid für die CSF-ler überhaupt keine Bedeutung? Ja, das ist eine ernstgemeinte Frage die nach einer Beantwortung sucht. Themenwechsel. Lieber Gott, ich danke Dir für das Leben und unser reichhaltiges körperliches und geistiges Potenzial, für deine Liebe, für die gesamte Schöpfung, für Deine Barmherzigkeit und Geduld mit uns Menschen, für das optimale Schreiben, für deine Kontaktaufnahme, für deine Einladungen von mir in den Himmel, für alle mir gemachten Freuden, für Dein Vertrauen in mich, für deine Aufgaben für mich, für deinen Humor, für die Erkenntnisse die du mir gibst und einfach für alles. Vielen lieben herzlichen Dank. Themenwechsel. Einbildung steht für: 1. Eine Vorstellung, die nicht der Realität entspricht. Siehe: Wahnvorstellung. 2. Eine anschauliche Vorstellungskraft.

Siehe: Imagination. 3. Eine geistige Vorstellung. Siehe: Phantasie. 4. Zu großes Selbstwertgefühl. Siehe: Hochmut. OK? Jeder der sich einbildet bereits geistig entwickelt zu sein hat eine Illusion. Wenn man sich noch nie im Leben die Zeit, Energie und Mühe genommen hat, seine geistigen Fähigkeiten zu entwickeln, dann hat man keine wirklich entwickelten geistigen Fähigkeiten zur Verfügung, sondern man vergeudet sein geistiges Potenzial. Das ist doch nicht schwer zu begreifen, trotzdem erkennen das die geistig Unterentwickelten nicht, denn sonst würden sich ja viele von den geistig Unterentwickelten sich geistig entwickeln, alle ihre geistigen Fähigkeiten ausbilden und auch gut trainieren. Wem die Erkenntnis fehlt, dass er noch seine geistigen Fähigkeiten entwickeln muss, der wird sich nie und nimmer geistig entwickeln können und wird für sein gesamtes Leben ein geistig Unterentwickelter bleiben. Die allermeisten Menschen werden als geistig Unterentwickelte geboren, dann werden die geistigen Fähigkeiten zu einem geringen Ausmaß durch die Umwelteinflüsse entwickelt, aber die wirkliche Entwicklung, Ausbildung und Training sind noch längst nicht gemacht. Von nichts, kommt nichts. Da muss jeder selber ran. Denn die geistige Entwicklung gehört zu den Holschulden des Menschen. Themenwechsel. Hey, die Seitenanzahl hat ab der nächsten Seite einen Zweier vorne. Es geht aufwärts. Noch fünfeinhalb Seiten und ich werde mich über die Mitte schreiben können. Das erfreut mich sehr, denn von da ab, werde die Seiten immer weniger die ich noch voll texten muss um meinen heute angestrebten 47-Seiten-Tagesschreiberekord und den 3-Tagesschreiberekord von 138 Seiten mir zu holen und wenn es so weiter geht wie bisher, möglicherweise einen erneuten Schnellschreiberekord. Wenn mir das gelingt, dann habe ich heute erneut 3 Schreibrekorde auf meiner Seite zu verbuchen. In viereinhalb Seiten werde ich eine Zwischenabrechnung vornehmen um Bescheid zu wissen wie ich heute liege. Auf jeden Fall konnte ich bisher von Anfang an bis jetzt ohne Schreibunterbrechungen optimal vor mich herschreiben und die heute Schnellschreibgeschwindigkeit fühlt sich sehr gut an. Mit voller Schreibkraft voraus werde ich mich heiter weiter vorschreiben und so wie immer 100 % Leistung geben und so schnell ich kann in die Tasten klopfen. Themenwechsel. Was wenn ich Ihnen sagen würde, dass egal wie viel Information Sie mit Ihren Freunden teilen über die korrupte Regierung & unsere verschwindenden Freiheiten, 97 % wird es einfach egal sein bis es zu spät ist & nur dann werden Sie sich wundern wie wir das passieren haben lassen. ... Ich versuche es aufgrund der enormen Wichtigkeit für den Frieden und Erreichung eines Systems, das allen dient, es trotzdem. Und zwar zu 100 %, mathematisch betrachtet. Die vielfältigen Ausreden/Selbstblockaden/Vorwände/ von sehr, sehr vielen Menschen sind mir zu häufig geläufig wo ich noch anmerken möchte: Jeder der was wirklich will (z. B. Frieden, Fairness, Wahrheit, Mitbestimmung, lebenswerte Zukunft für unsere Kinder, ...) der findet WEGE, der nicht will findet Ausreden ohne Ende. Wie geht's Dir dabei, oder Ihnen? Ich weiß, jeder könnte, wenn er wollte ein wenig die Welt in seinem Gestaltungsraum zum Besseren verändern. Aber Egoismus, Trägheit-Faulheit, Desinteresse-Gleichgültigkeit, selbstverantwortliche Zeitlosigkeit u. v. a. „Umstände/Gewohnheiten/...“ stehen dem im Wege. Wenn man sich nur vorstellt, wenn 10 % aller TV-Schauer ihre täglich TV-Zeit für z. B. Briefe/Emails an Politiker/Medien verwenden würden, hätten wir längst befreite Journalisten. Die unfreien Medien sind ein Hauptproblem. Die abhängigen Parteien ein weiteres Hauptproblem. Die Medien berichten für die Quote aber relativ Unwichtiges. Die

Berichterstattung über Geld in der Politik und Geld in den Medien fehlt. Wie kritische transatlantische Allianzkritik auch fehlt. Themenwechsel. Was ist eine Bosheit? Bosheit. Bedeutungen: böse, schlechte Gesinnung. Boshafte Tat; böser Scherz; boshafte Aussage; abfällige, stichelnde, verletzende Bemerkung. Was bedeutet es boshaft zu sein? Bedeutungen: mit böser Absicht; mit der Absicht, anderen zu schaden. Mit grundlegend bösem Charakter. Mit großem Spott. Ist der Mensch böse Kant? Kant sieht seine Behauptung, nach der der Mensch von Natur aus böse ist, von der Empirie bestätigt: Der Mensch „kann nach dem, wie man ihn durch Erfahrung kennt, nicht anders beurteilt werden“. Das Böse ist somit der Naturzustand, den der Mensch allerdings nicht verantworten kann. Themenwechsel. Der Straßenbahnschienenbaulärm ist heute wirklich beachtlich laut und kann als akustischer Psycholärmterror bezeichnet werden. So laut wie heute waren die Lärmarbeiter die letzten sechs Wochen nicht. Heute übertreiben Sie den Lärm und lärmten volles Programm, was möglich ist. Das ist wirklich ungeheuerlich was uns heute hier zugemutet wird. Aber wir lassen ja alles mit uns machen und schweigen tatenlos dazu. Themenwechsel. Schon wieder hat das Word mir eine Seite geraubt und dann später war Sie wieder da. Das ist schon ziemlich komisch mit dieser Seitenanzahlsoftware vom Word. Das irritiert mich immer wieder. Aber zum Glück ist die vorher verschwundene Seite jetzt wiederaufgetaucht. Das wäre ja noch schöner, wenn das Wordprogramm Text frisst. Und klar ist, dass das mich ein wenig nervt, wenn ich immer wieder feststellen muss, dass da irgendetwas mit der Seitenanzahl nicht passen kann und ein paar Minuten später ist dann plötzlich wieder alles so wie es richtig ist. Themenwechsel. Als Texter ist es wichtig seinen Einfallsreichtum voll entfalten zu können. Einfallsreichtum heißt viele Einfälle zu haben. Ein Mensch mit Einfallsreichtum ist schöpferisch in Einsatzmitteln der Lösungen oder Erfindungen. Er ist geschickt in Methoden der Produktivität. Er besitzt Mittel in Hülle und Fülle. Einfallsreichtum zu haben bedeutet, viele Ideen, viele Gedankenblitze zu bekommen. Manche Menschen haben großen Einfallsreichtum. Wenn man nicht selbst großen Einfallsreichtum hat, kann man sich mit Menschen umgeben, die viele Einfälle haben – oder Kreativitätstechniken anwenden, um mehr Einfälle zu bekommen. Einfallsreichtum als hilfreiche Tugend. Einfallsreichtum ist ein besonderer Reichtum, nämlich ein Reichtum an Einfällen. Reichtum ist natürlich etwas Gutes, Reichtum heißt, dass man reich ist an einigen Dingen. Und viele Menschen streben nach materiellem Wohlstand, nach materiellem Reichtum und denken, wenn sie genügend Geld haben, wenn sie genügend Aktien oder Immobilienbesitz haben, dann sind sie reich. Aber es gibt einen anderen Reichtum, nämlich den Einfallsreichtum. Wenn du viele Ideen hast und vieles, was du umsetzen willst, immer wieder neue Ideen, dann hast du einen ganz besonderen Reichtum, dann brauchst du nicht an irgendetwas Materiellem zu hängen. Immer wieder neue Einfälle, das beflügelt, das belebt, das ist schön, das ist lebendig. Es ist geradezu ein Kennzeichen auch von der Jugend, viele Einfälle zu haben, Einfallsreichtum zu haben. Und wenn du, auch wenn du älter bist, viele Einfälle hast, dann bewahrst du dir deine Jugend. Und es ist eine gute Sache, öfters mal für sich selbst Kreativitätsrunden zu machen. Es gibt ja jetzt inzwischen in vielen Unternehmen so genanntes Brainstorming, wenn Menschen zusammenkommen, sei es in Mitarbeiterversammlungen oder Teamleitersitzungen oder auch einfach wenn Menschen sich zu einem Thema zusammenfinden, dann fragen wir: "Was habt ihr für

Einfälle?" Und indem man das öfters fragt, kommen überhaupt erst die Einfälle. So ähnlich kannst du auch dich selbst öfters mal fragen: "Was habe ich für Einfälle? Was fällt mir ein zu dem Thema? Was könnte ich tun? Was könnten andere tun?" Viele Ideen. Nicht jede Idee kann umgesetzt werden, aber du könntest dir z.B. vornehmen, um deinen Einfallsreichtum in den nächsten Tagen zu verbessern, dass du dir eine Reihe von Fragen stellst. Du könntest dir z.B. Fragen stellen: "Was könnte ich in den nächsten zehn Jahren beruflich alles tun?" Und dann schreibe einfach auf. Du könntest fragen: "In meiner jetzigen Aufgabe in meinem Job, was könnte ich dort anders tun?" Schreibe es alles auf. "Wie könnte ich meine Beziehung tiefer gestalten?" Schreibe es alles auf. "Was könnte ich in meiner Wohnung, meinem Zimmer, meinem Haus alles ändern oder in meinem Garten?" Mache eine Liste, schreibe es auf. Wenn du das alles aufschreibst, dann kommen und sprudeln immer mehr Einfälle. Wenn du dann die Einfälle aufgeschrieben hast und die Technik des Brainstorming besagt ja, schreibe einfach auf, was auch immer dir in den Sinn kommt, das erhöht den Einfallsreichtum, danach setze auch das ein oder andere um. Dann kannst du irgendwo hinten dran zwei oder drei verschiedene Gesichtspunkte machen, du kannst in eine Tabelle z.B. eintragen, zuerst hast du das, was dir eingefallen ist, dann kannst du als erstes sagen: "Wie wichtig ist es?" Zweites ist: "Wie realistisch ist es?" Und drittens ist: "Wie schnell kann ich es umsetzen?" Und dann hast du vielleicht eine Tabelle und dann hast du von 0 bis 10, 10 ist am wichtigsten, dann hast du die wichtigsten, dann kannst du sagen: "Wie realistisch und wie schnell?" Und es hilft dem Einfallsreichtum, wenn du auch siehst, dass das eine oder andere umgesetzt wird. Dann nimm die Dinge, die eine gewisse Wichtigkeit haben, die eine gewisse realistische Einschätzung haben und die schnell umzusetzen sind zuerst. Dann siehst du nämlich zügig Erfolge. Und wenn du die kleinen Dinge mal umgesetzt hast, die schon eine gewisse Wichtigkeit haben, dann merkst du, es macht Spaß, Dinge zu tun, und das beflügelt auch deinen Einfallsreichtum. Nicht jeder Mensch hat gleich viele Einfälle, du kannst auch andere bitten, du kannst auch mit deinem Partner das machen, mit deinem Kind oder mit deiner besten Freundin. Im Arbeitsbereich kannst du natürlich auch mit deinen Kollegen darüber sprechen, oder wenn du Führungskraft bist, mit deinen Mitarbeitern. Du könntest auch wildfremde Menschen mal einfach fragen. Ich war dann immer wieder erstaunt, welche tollen Ideen die Menschen haben, wie groß der Einfallsreichtum ist. Manchmal hat man nämlich selbst Scheuklappen, man spricht ja auch von Betriebsblindheit. Und um den Einfallsreichtum zu einem bestimmten Thema zu erhöhen, ist es manchmal gut, viele Menschen zu befragen. Man muss sich nicht gezwungen sehen, irgendeinen Einfall umzusetzen, aber es ist schon gut, den einen oder anderen Einfall umzusetzen, dann wird auch der Einfallsreichtum sich weiterentwickeln. Einfallsreichtum, als Findigkeit, als Genialität und auch als jemand, der viele Ressourcen hat. Im Folgenden wird zitiert aus dem Kapitel über Resourcefulness, welches hier unter Einfallsreichtum abgehandelt wird. Manches unten Gesagte bezieht sich auf englische und indische Sprichwörter: Das, auf was man zurückgreifen kann, auf das man sich verlassen kann oder das als Hilfe zur Verfügung steht, ist ein Mittel (Ressource). Eine Lösung, auf die man als Hilfe oder zur Sicherheit zurückgreifen kann, ist eine Ressource (Mittel). Wir sprechen von "Betriebsmittel", die "Ressource (Charaktereigenschaft) einer Frau ist die Geduld", ein "Land mit unerschöpflichen Ressourcen (Bodenschätzen)", " Ressourcen sind finanzielle

Mittel, Kapital, Geld oder irgendein Besitz, der zu Betriebsmittel umgewandelt werden kann; Mittel zur Beschaffung von Geld oder Zubehör, verfügbare Mittel oder Fähigkeiten irgendeiner Art; wie "Im Russisch-Japanischen Krieg waren die russischen Ressourcen um ein Vielfaches höher als die der Japaner." Derjenige, der über einen einfallsreichen Verstand verfügt, kann Generalfeldmarschall, Großadmiral, ein Erfinder (natur-)wissenschaftlicher Instrumente werden. Ähnliche Eigenschaften wie Einfallsreichtum, also Synonyme zu Einfallsreichtum sind. z.B. Ideenreichtum, Erfindungsgabe, Originalität, Kreativität, Fantasie. Bewusste Stärkung der Fähigkeit Einfallsreichtum. Einfallsreichtum ist ein Persönlichkeitsmerkmal, dass man in sich stärker werden lassen kann. Vielleicht willst du ja Einfallsreichtum kultivieren. Hierzu einige Tipps: Nimm dir vor, eine Woche lang diese Eigenschaft der Einfallsreichtum mehr zum Ausdruck zu bringen. Du kannst z.B. den Entschluss fassen: "Während der nächsten Woche will ich Einfallsreichtum kultivieren, wachsen lassen, stärker werden lassen. Ich freue mich darauf, in einer Woche ein einfallsreicherer Mensch zu sein." Triff den Vorsatz, jeden Tag mindestens eine Handlung auszuführen, die Einfallsreichtum ausdrückt. Mache jeden Tag etwas, was du sonst nicht tun würdest, was aber diese Tugend, diese Eigenschaft zum Ausdruck bringt. Wenn du morgens aufwachst, dann sage eine Affirmation, z.B.: Ich entwickle Einfallsreichtum. Am Tag wiederhole immer wieder eine Autosuggestion, Affirmation wie z.B.: Ich bin einfallsreich. Affirmationen zum Thema Einfallsreichtum. Hier einige Affirmationen für mehr Einfallsreichtum. Unter dem Stichwort "Affirmation" und "Wunderaffirmationen" erfährst du mehr zu Funktion und Wirkungsweise von Affirmationen. Klassische Autosuggestion für Einfallsreichtum. Hier die klassische Autosuggestion: Ich bin einfallsreich. Ich bin einfallsreich. Om Om Om. Ich bin ein Einfallsreicher, eine Einfallsreiche OM. Entwicklungsbezogene Affirmation für Einfallsreichtum. Manche Menschen fühlen sich als Scheinheiliger oder als Heuchler, wenn sie sagen "Ich bin einfallsreich" - und sie sind es gar nicht. Dann hilft eine entwicklungsbezogene Affirmation: Ich entwickle Einfallsreichtum. Ich werde einfallsreich. Jeden Tag werde ich einfallsreicher. Durch die Gnade Gottes entwickle ich jeden Tag mehr Einfallsreichtum. Dankesaffirmation für Einfallsreichtum. Ich danke dafür, dass ich jeden Tag einfallsreicher werde. Wunderaffirmationen Einfallsreichtum. Du kannst es auch mit folgenden Affirmationen probieren: Bis jetzt bin ich noch nicht sehr einfallsreich. Und das ist auch ganz verständlich, ich habe gute Gründe dafür. Aber schon bald werde ich Einfallsreichtum entwickeln. Jeden Tag wird diese Tugend in mir stärker werden. Ich freue mich darauf, bald sehr einfallsreich zu sein. Ich bin jemand, der einfallsreich ist. Gebet für Einfallsreichtum. Auch ein Gebet ist ein machtvolleres Mittel, um eine Tugend zu kultivieren. Hier ein paar Möglichkeiten für Gebete für mehr Einfallsreichtum: Lieber Gott, bitte gib mir mehr Einfallsreichtum. Oh Gott, ich verehere dich. Ich bitte dich darum, dass ich ein einfallsreicher Mensch werde. Liebe Göttliche Mutter, ich danke dir. Ich danke dir dafür, dass ich jeden Tag die Tugend Einfallsreichtum mehr und mehr zum Ausdruck bringe. Frage dich: Was müsste ich tun, um Einfallsreichtum zu entwickeln? Du kannst dich auch fragen: Was müsste ich tun, um Einfallsreichtum zu entwickeln? Wie könnte ich einfallsreich werden? Lieber Gott, bitte zeige mir den Weg zu mehr Einfallsreichtum. Angenommen, ich will einfallsreich sein, wie würde ich das tun? Angenommen, ich wäre einfallsreich, wie würde sich das bemerkbar machen? Angenommen, ein Wunder würde geschehen, und ich hätte

morgen Einfallsreichtum kultiviert, was hätte sich geändert? Wie würde ich fühlen? Wie würde ich denken? Wie würde ich handeln? Als einfallsreicher Mensch, wie würde ich reagieren, mit anderen kommunizieren? Themenwechsel. Kreativitätstechniken sind Methoden zur Förderung von Kreativität und gezieltem Erzeugen neuer Ideen, um Visionen zu entwickeln oder Probleme zu lösen. In Wirtschaft, Politik, Bildung usw. werden dafür gezielt Innovationsworkshops und Innovationsprojekte durchgeführt. Kreativitätstechniken: Übersicht 20 genialer Tipps & Methoden. Kreativität ist eine der Schlüsselressourcen der Zukunft. Wer an der Spitze bleiben will, braucht kontinuierlich neue Ideen. Kreativitätstechniken können helfen, Ideen zu generieren, Denkanstöße zu geben und Kreativität zu fördern. Die Auswahl der Methoden ist groß. Neben Klassikern gibt es heute viele moderne Kreativitätstechniken zur Ideenfindung. Wir stellen Ihnen 20 der besten Techniken vor, die dem Geistesblitz auf die Sprünge helfen... 3 Arten: Was gibt es für Kreativitätstechniken? Kreativprozesse laufen oft nach typischen Phasen ab – falls Sie der Geistesblitz nicht zufällig heimsucht: Dabei kommen unterschiedliche Kreativitätstechniken zum Einsatz, die sich grundsätzlich in drei Arten unterteilen: Intuitive Methoden. Bei den intuitiven Kreativitätstechniken stehen Assoziationen im Vordergrund. Dabei gibt es ruhige und laute Techniken: Zu den ruhigen Techniken gehören die 6-3-5 Methode, die ABC-Liste oder das Mindmapping. Zu den lauten gehören das Brainstorming oder die Kopfstandtechnik. Das Besondere an den intuitiven Methoden: Innerhalb kurzer Zeit entwickeln die Teilnehmer viele Ideen. Oft bis zu 400 innerhalb von 30 Minuten. Diskursive Methoden. Diskursive Methoden generieren oft nur zehn bis 50 Ideen. Dafür gehen sie systematischer und analytischer vor. Ein Problem wird dafür in seine Bestandteile zerlegt. Anschließend finden alle zusammen Teillösungen dazu. Typische Kreativitätstechniken sind die Osborn-Methode, SCAMPER oder die Relevanzbaumanalyse. Kombimethoden. Kombimethoden enthalten intuitive wie diskursive Elemente. Kreativitätstechniken, die beide Methoden kombinieren, sind die De Bono Hüte, die Walt-Disney-Methode oder die Raikov-Methode. Ziel ist meist ein Perspektivenwechsel. Die Kombimethoden eignen sich daher für größere Gruppen. Kreativitätstechniken Übersicht: Tipps & Beispiele. In der folgenden Liste finden Sie 20 der besten Kreativitätstechniken. Wir erklären, wie die Methoden funktionieren und wie Sie diese optimal nutzen: 1. Mindmapping. Einer der Klassiker unter den Kreativitätstechniken ist die Mindmap. Mit einer Art Karte werden die Gedanken strukturiert und Ideen visualisiert. Es wird ein zentrales Thema festgelegt und weitere Ideen drumherum gesammelt. Auf diese Weise können Verbindungen hergestellt werden und Zusammenhänge werden sichtbar. Wichtig dabei ist jedoch, dass nur mit Schlüsselbegriffen gearbeitet wird. Auf Detailbeschreibungen sollte verzichtet werden. 2. Brainstorming. Ein weiterer Klassiker unter den Kreativitätstechniken ist das Brainstorming. Im Kern geht es darum, erst einmal alle Gedanken zu einer Frage oder einem Thema zu sammeln. Soll heißen: Es wird zunächst einmal nichts kritisiert oder ausgeschlossen. Jeder Input ist wertvoll und wird festgehalten, selbst wenn es sich um total ausgefallene Vorschläge handelt. Erst im zweiten Schritt werden alle gesammelten Eingebungen genauer analysiert, bewertet und sortiert. Hier können auch Prioritäten gesetzt werden, welche Idee als besonders vielversprechend ist und als erstes verfolgt werden soll. 3. Brainwriting. Dabei handelt es sich um eine Technik, die ähnlich wie das Brainstorming funktioniert. Das Brainstorming bietet vor allem extrovertierten



Teilnehmern die Chance, sich einzubringen. Das Brainwriting hingegen bezieht alle mit ein: Hierfür sitzen alle Anwesenden im Kreis um einen Tisch. Jeder schreibt seine Ideen ganz oben auf ein DIN-A4-Blatt. Nach 5 bis 10 Minuten werden die Ideen an den linken Tischnachbarn weitergegeben. Dieser ergänzt die Idee mit seinen Gedanken. Jede Idee wird solange weitergereicht bis jeder die Gelegenheit hatte, alle Ideen zu ergänzen. Die aufgeschriebenen Skizzen bilden danach eine Diskussionsgrundlage.

4. Brainswarming. Die Kreativtechnik geht auf den Amerikaner Tony McCaffrey zurück. Er entwickelte das Brainswarming als er feststellte, dass beim klassischen Brainstorming oft die extrovertierten Teammitglieder die Gruppe und damit auch die Ideenfindung dominieren. Dadurch aber gehen die Ideen der eher schüchternen Meeting-Teilnehmer meist unter oder gar verloren. Resultat: Ein suboptimales Ergebnis. McCaffrey suchte also nach einem Weg, die übliche Selbstdarstellung oder das klassische Not-invented-here-Syndrom aus der Gleichung zu nehmen – und wurde fündig bei den Methoden des sogenannten Business Modelling und Post-it-Notes. Beim Brainswarming schreiben die Teilnehmer zunächst ihre Ideen auf Klebezettel – jeder für sich. Anschließend werden diese auf eine gemeinsame Pinnwand geheftet und die Ideen miteinander verknüpft. So geht keine Idee verloren und auch die stilleren Teilnehmer können sich ungehindert einbringen.

5. Brainwalking. Diese Methode ist eine weitere Abwandlung des Brainstorming und Brainwriting, die sich die Tatsache zunutze macht, dass Bewegung den Kopf frei macht und Raum für Kreativität schafft. Hierfür werden Flipcharts an verschiedenen Stellen über ein weiträumiges Gebiet verteilt. Jeder Teilnehmer wandert die einzelnen Stationen ab und ergänzt die Flipcharts mit den eigenen Einfällen. Die Ergebnisse werden im Anschluss diskutiert.

6. Gruppendiskussion. Ideen können nicht nur aufgeschrieben, sondern auch ausdiskutiert und präsentiert werden. Genau dabei geht es bei der Gruppendiskussion, die sich vor allem in größeren Teams oder Gruppen eignet. Anfangs finden sich kleinere Gruppen von jeweils drei bis fünf Teilnehmern zusammen, die untereinander Ideen sammeln, Vorschläge machen und Lösungsansätze entwickeln. Dabei sollten Notizen und Stichpunkte gemacht werden, um alles festzuhalten. Ist diese Phase abgeschlossen, werden die Gruppen neu gemischt. In der zweiten Gruppendiskussion kommt jeweils ein Teilnehmer aus jeder Gruppe zusammen, um eine neue Diskussion zu beginnen. Es werden also alle Ansätze der ersten Gesprächsrunde mitgebracht, ausgetauscht und ergänzt. Dabei sollte jeder versuchen, die anderen zu überzeugen aber gleichzeitig offen für deren Vorschläge sein, um das optimale Ergebnis zu erzielen. Als letzte Runde kann noch einmal in die ursprüngliche Konstellation zurückgekehrt werden, um noch einmal alle Eindrücke und Ideen zu besprechen, die in den verschiedenen Diskussionen entstanden sind. Zum Abschluss sollten die Ideen in großer Runde gesammelt, analysiert und bewertet werden.

7. 6-3-5 Methode. Die Kreativitätstechnik 6-3-5 Methode erhält ihren Namen durch die drei wichtigsten Faktoren: Es gibt insgesamt sechs Teilnehmer, die jeweils drei Ideen aufschreiben und das fünf Mal wiederholen. Anfangs schreibt jeder Teilnehmer drei Ideen, Vorschläge oder Problemlösungen auf sein Blatt Papier. Im Anschluss werden die Zettel weitergereicht und jeder erhält die Ideen seines Nachbarn. In der zweiten Runde werden diese Ideen mit eigenen Gedanken erweitert, ausgeführt und ergänzt. Das Ganze geschieht bei sechs Teilnehmern genau fünf Mal – bis also jeder einmal jeden Zettel hatte und diesen mit eigenem Input ergänzen konnte.

8. Design Thinking. Das Design Thinking erfreut sich als Kreativitätstechnik gerade im Projektmanagement und im Marketing großer Beliebtheit und

wird aufgrund einer besonderen Eigenart gerne genutzt: Als entscheidender Faktor wird beim Design Thinking die Perspektive gewechselt und aus Sicht des Kunden gedacht. Erster und wichtigster Schritt beim Design Thinking ist deshalb eine klare Identifizierung des Kunden oder der Zielgruppe. Wer soll angesprochen werden? Was wünscht sich der Kunde? Welche Bedürfnisse stehen an erster Stelle? Wie können diese bestmöglich befriedigt werden? So kann ein genaues Bild potenzieller Kunden gewonnen werden, auf die das weitere Vorgehen angepasst wird.

9. ABC Technik. Sie wollen viele Ideen und Impulse sammeln? Dann kann die ABC Technik genau richtig sein. Diese ist ungemein einfach, kann jederzeit angewendet werden und liefert zahlreiche Eingebunden und Gedanken. Alles was Sie brauchen: Ein Blatt Papier pro Teilnehmer, auf das Sie die Buchstaben des Alphabets von A bis Z schreiben. Ziel ist es nun, dass jeder Teilnehmer seine Ideen und Anregungen zu den jeweiligen Anfangsbuchstaben festhält. Neben das A kommen also alle Einfälle, die mit A beginnen... Im besten Fall wird so zu jedem Anfangsbuchstaben mindestens ein Impuls aufgeschrieben, in der Praxis zeigt sich jedoch, dass meist einige Buchstaben nur schwer zu füllen sind (vor allem Q, X, und Y).

10. Walt Disney Methode. Die Walt Disney Methode geht tatsächlich auf den Schöpfer von Micky Maus und Donald Duck zurück. Der US-Filmproduzent entwickelte diese Methode, um Denkblockaden zu überwinden. Dazu schlüpfen die Teilnehmer in drei verschiedene Rollen und argumentieren aus dieser speziellen Sichtweise: Der Träumer denkt chaotisch und visionär und lässt sich weder durch (logische) Regeln noch Traditionen einschränken. Der Realist konzentriert sich danach auf das Machbare – jedoch mit viel gutem Willen: Falls die Idee des Träumers umgesetzt würde, was wäre dazu nötig? Was würde es kosten? Wichtig ist, dass der Realist stets vor dem Kritiker gehört wird. So bekommt die Vision die Chance, ihr Potenzial zu zeigen. Der Kritiker stellt schließlich konstruktive (!) Fragen, prüft, analysiert und verbessert das vorläufige Ergebnis. Danach beginnt der Prozess von vorne, der Kritiker übergibt die Lösung zurück an den Träumer, der sie weiterspinn und so weiter. Sobald der Kritiker keine offenen Fragen mehr hat, der Realist von dem Gelingen des Projekts überzeugt und der Träumer von dessen Strahlkraft begeistert ist, liegt ein optimales Ergebnis vor. Damit das funktioniert, sollte die Größe der Gruppe neun Personen nicht überschreiten. Eine weitere Rollen- oder Perspektivtechnik ist die sogenannte Raikov-Methode.

11. De Bono Hüte. Die Kreativitätstechnik der De Bono Hüte funktioniert ähnlich wie die Walt-Disney-Methode, auch hierbei werden verschiedene Rollen eingenommen. Der britische Psychologe und renommierten Lehrer für kreatives Denken, Edward de Bono, erweiterte Disneys Modell jedoch auf sechs Perspektiven und wies ihnen verschiedenfarbige Hüte zu: Selbst wenn nicht alle Farbtypen in einem Team vertreten sind, lassen sich mit dieser Technik zumindest kreative Prozesse anstoßen, indem Sie entweder a) verschiedenen Kollegen jeweils eine Farbe und Eigenschaft bewusst zuordnen, b) das Team nach genau diesen Stärken zusammenstellen oder c) alle mal reihum verschiedene Hüte aufsetzen. Eine neuere Erweiterung der Teamrollen stammt indes von dem britischen Psychologie-Professor Meredith Belbin. Er formulierte ganze 9 Perspektiven – die Belbin Teamrollen.

12. Advocatus Diaboli. Zwischen den einzelnen Kreativitätstechniken gibt es durchaus Überschneidungen. Oder anders ausgedrückt: Bei Advocatus Diaboli handelt es sich um eine abgespeckte Version der De Bono Hüte. Als Advocatus Diaboli bezeichnet man jemanden, der konsequent Gegenargumente zu einer Sache liefert. So jemand kann ein Bedenkenträger sein. Oder er

nutzt es als rhetorische Strategie: Dann handelt es sich um eine Kreativitätstechnik, bei der eine ernste Auseinandersetzung mit den Gegenargumenten stattfindet. Die hilft, die eigene Position stärker herauszuarbeiten. Oder aber es wird durch die intensive Beschäftigung mit den Gegenargumenten ersichtlich, dass die ursprüngliche Idee so nicht funktioniert. 13. Lernen aus der Vergangenheit. Normalerweise richten Kreativitätstechniken den Blick nach vorne: Was muss getan werden? Wie erreichen wir das Ziel in der Zukunft? Welche Schritte müssen gegangen werden? Auf der anderen Seite können Sie aus der Vergangenheit lernen, denn nur die wenigsten Fragen, Probleme oder Situationen sind wirklich vollkommen neu. Denken Sie deshalb zurück und fragen Sie sich: Wie wurde ein ähnliches Problem schon einmal gelöst? Wie sind andere dabei vorgegangen? Dabei geht es nicht zwangsläufig darum, einen Lösungsweg zu kopieren, weil selbst die Ideen ausbleiben. Vielmehr sollen Sie Ihre Kreativität anregen, neue Erkenntnisse gewinnen und feststellen, dass es durchaus Lösungen gibt, selbst wenn Sie diese noch nicht sehen. Ihre Erkenntnisse können außerdem eine gute Grundlage sein, um an eigene Ziele, Erwartungen und Bedürfnisse angepasst zu werden. 14. Osborn-Methode. Alex Osborn gilt nicht nur als Urvater des Brainstormings, sondern auch als Entwickler einer weiteren Kreativitätstechnik, die heute seinen Namen trägt: die Osborn-Methode. Es ist eine Art Fragenkaskade, um Assoziationen im geschäftlichen oder auch privaten Umfeld zu fördern. Die Fragen lauten: Adaptieren? Wofür kann ich es noch verwenden? Welche Bedingungen können geändert werden? Anpassen? Weist das Problem auf andere Ideen hin? Kann etwas übernommen werden? Verändern? Was lässt sich ändern? Welche Eigenschaften lassen sich umgestalten? Vergrößern? Lässt sich etwas hinzufügen? Lässt sich etwas verstärken? Verkleinern? Lässt sich etwas wegnehmen? Lässt sich etwas abschwächen? Ersetzen? Was lässt sich ersetzen? Kann man etwas austauschen? Umordnen? Kann die Reihenfolge geändert werden? Kann an der Struktur etwas verändert werden? Umkehren? Kann der Ablauf umgekehrt werden? Wie sieht das Gegenteil aus? Kombinieren? Können Ideen verbunden werden? Kann die Idee in Teile zerlegt werden? Eine noch detaillierte Liste von Fragen wird indes Osborn-Checkliste genannt. Diese sollen etwa auf Karten geschrieben und zufällig gezogen, beziehungsweise spontan beantwortet werden. 15. SCAMPER, Auch die Kreativtechnik SCAMPER arbeitet mit einer Checkliste aus verschiedenen Fragen und ist deshalb mit der Osborn-Methode verwandt. Der Begriff selbst ist ein Akronym, das sich aus den englischen Begriffen zusammensetzt, die ihr Erfinder, Bob Eberle, damals kombinierte: Substitute: Welche Komponenten, Materialien, Personen lassen sich ersetzen? Combine: Welche Funktionen, Angebote, Dienstleistungen überschneiden sich oder lassen sich kombinieren? Adapt: Welche zusätzlichen Elemente können ergänzt werden? Modify: Lassen sich Farben, Größe, Materialien, Menüpunkte modifizieren? Put to other purposes: Wie kann man Vorhandenes noch nutzen? Eliminate: Weniger ist mehr: Welche Elemente/Komponenten lassen sich entfernen, vereinfachen, reduzieren? Reverse: Lassen sich Elemente auch entgegengesetzt nutzen oder die Reihenfolge ändern? Was auf den ersten Blick vielleicht etwas trivial wirkt, hat es jedoch in sich: Was die Kreativtechnik so effektiv macht, ist der provozierte Perspektivwechsel der den Fragen innewohnt. Sie stellen damit alles, was Sie bisher als normal oder gegeben hingenommen haben noch einmal infrage oder gar auf den Kopf. 16. Kopfstand. Sie müssen für diese Kreativitätstechnik nicht gleich wirklich kopfstehen, doch gedanklich stellen Sie dabei tatsächlich alles auf den Kopf. Der Kerngedanke

dabei lautet: Drehen Sie die Fragestellung oder das Problem komplett um und suchen Sie nach Vorschlägen für das genaue Gegenteil. Anders formuliert: Was klappt mit großer Sicherheit überhaupt NICHT und erreicht das Gegenteil von dem, was eigentlich umgesetzt werden soll? Klingt zunächst absurd und kontraproduktiv, regt die Kreativität aber ungemein an. Durch das Umdenken kommen Sie auf völlig neue Ideen, sehen ein Problem aus einer anderen Perspektive und können frischen Wind in Ihre Ideensuche bringen. Positiver Nebeneffekt: Sie grenzen das Gebiet der besten Idee immer weiter ein, weil Sie schon sehr genau wissen, was nicht funktioniert.

17. Morphologischer Kasten. Richtig angewandt kann ein morphologischer Kasten ein umfangreiches Bild aller möglicher Lösungen bieten und somit als Kreativitätstechnik die optimale Grundlage zur Entscheidungsfindung bilden. Der Weg dorthin ist mitunter aber etwas komplizierter, als bei anderen Kreativitätstechniken. Vereinfacht ausgedrückt geht es darum, ein Problem in alle relevanten Parameter, also Eigenschaften oder Elemente, zu zerlegen. Für jeden dieser Parameter werden anschließend alle möglichen Ausprägungen aufgelistet. Für ein besseres Verständnis zeigen wir Ihnen, wie dies anschaulich am Beispiel von Schokolade aussehen kann: Anhand dieser Auflistung lassen sich nun alle unterschiedlichen Kombinationen finden, entweder ganz systematisch oder indem von vornherein Prioritäten gesetzt werden, welche Parameter besonders wichtig sind oder welche Ausprägung bevorzugt wird.

18. Kuchen-Methode. Mit der Kuchen-Methode sollen neue Ideen wie nach einem Rezept gebacken werden können. Der Name entsteht durch die klassischen Schritte beim Backen eines Kuchens, die hier für die Ideenfindung adaptiert wurden. Die vier wichtigsten Vorgänge dabei sind: Zutaten sammeln. Gemeint sind damit alle Informationen, Ideen, Einfälle und Lösungsvorschläge, die es gibt. Ähnlich wie beim Brainstorming wird hier erst einmal alles zusammengetragen. Zutaten mischen. Nun wird analysiert und verbunden. Welche Punkte gehören zusammen? Was verspricht besonders viel Erfolg? Welche Idee erscheint bei genauerer Betrachtung wenig sinnvoll? Teig ruhen lassen. Ein guter Hefeteig braucht Zeit – genau wie Kreativität. Beschäftigen Sie sich mit etwas völlig anderem, lenken Sie sich ab und lassen Sie allein Ihr Unterbewusstsein an einer Lösung arbeiten. Oft kommt dabei ganz plötzlich ein Aha-Moment, der Klarheit verschafft. Kuchen backen. Zu guter Letzt können Sie die Idee oder den Ansatz noch verfeinern, weiterdenken und schließlich umsetzen.

19. Relevanzbaumanalyse. Diese Übung weist Ähnlichkeiten mit dem Mindmapping auf und zählt zu den anspruchsvollen unter den Kreativitätstechniken. Die besten Ergebnisse werden mit vier Personen erzielt. Im Gegensatz zu anderen Kreativitätstechniken sollten die Teilnehmer nicht allzu unbedarft an die Sache gehen. Vielmehr ist Expertise im jeweiligen Arbeitsfeld gefragt. Auf einem Flipchart zeichnen Sie zunächst das Problem in Form eines Baumstammes auf. Anschließend werden sämtliche Informationen aufgeteilt und nach Relevanz hierarchisch geordnet. Das geschieht mithilfe verschiedener Äste, die jeweils für eine Information stehen. Je verzweigter und weiter vom Baumstamm entfernt, desto detaillierter das jeweilige Problem. Es empfiehlt sich allerdings, sparsam mit Verästelungen umzugehen und höchstens vier Ebenen aufzubauen.

20. Was-wäre-wenn-Technik. Die Was-wäre-wenn-Technik (im englischsprachigen Raum auch als „As if“ bekannt) wurde ebenfalls von Alex Osborn beschrieben. Bei dieser Übung dürfen Sie sich ausdrücklich ausmalen, was wäre, wenn die Bedingungen anders wären als im Moment. Da mitunter sogar geltende Gesetze und Vorgaben

außer Kraft gesetzt werden, ist diese Übung auch als Provokationstechnik bekannt. Zum Beispiel könnten Sie fragen, wie sich ein Spiel gestalten würde, wenn zwei Fußbälle erlaubt würden. Daraus können unmittelbare Konsequenzen auf Spielverlauf und Regeln abgeleitet werden. Bonus: Spazieren fördert Kreativität. Laut Studie der Stanford Universität reicht schon einfaches Gehen oder Spazieren, um auf bessere Ideen zu kommen. Man könnte Spaziergänge somit zu den Kreativitätstechniken zählen. Unterstützt wird das von weiteren Wissenschaftlern. Sie fanden heraus, dass chemische Botenstoffe (vor allem der Neurotransmitter Dopamin) dafür verantwortlich sind, dass es in der Oberstufe „Klick“ macht. Die Ausschüttung dieser Stoffe ist abhängig vom Umfeld – also von den Orten und Räumen, in denen wir leben oder arbeiten. Danach sei der Schreibtisch für kreative Gedanken jedoch der ungeeignetste Ort: Mit ihm assoziieren wir Arbeit, Stress, Druck. Das hemmt. Beim Duschen kommen einem dagegen oft die besseren Ideen. Genauso wie beim Spazieren oder Joggen, beim Schlafen oder sogar auf dem Klo. Der Grund laut dem Schweizer Psychiater und Kreativitätsforscher Gottlieb Guntern: Entspannung und Zerstreuung. Sie sind das A und O, damit kreative Gedanken aufblühen können. Kreativitätstechniken: Kreativität nicht blockieren. Leichter als eine Idee zu bekommen, ist, die keimende Kreativität zu beerdigen. Klassische Wege, Kreativität im Keim zu ersticken, sind: Pauschalkritik, Verweis auf Traditionen, Normen, feste Prozesse, dramatisieren von Risiken, persönliche Angriffe... Die Strategien funktionieren auch in Form des Allzwecksatzes, der von jeglicher Denkanstrengung entbindet: „Hamwerschonimmersogemacht.“ Somit ist die wichtigste Kreativitätstechnik die, an die die wenigsten denken: Kreativität nicht blockieren! Kreativitätstechniken haben ihre Vor- und Nachteile. Die eine, beste Kreativitätstechnik gibt es nicht. Probieren Sie verschiedene Methoden aus, kombinieren Sie diese und finden Sie heraus, womit Sie selbst oder im Team die besten Ergebnisse erzielen. Ob eine Kreativitätstechnik zündet, hängt nicht zuletzt von der Tagesform und den Teilnehmern ab. Kreativer werden: 7 clevere Tricks. Kreativität hat ein gutes Image. Wer kreativ ist, hat viele Ideen, findet bessere Lösungen, denkt auch mal quer. Nur glauben einige, dass beträfe nur bestimmte Menschen, die eben kreativ seien, andere seien es nicht. Falsch! Jeder Mensch kann kreativer werden. Kreativität hat nur bedingt mit Talent und Veranlagung zu tun. Ganz häufig stecken dahinter bestimmte Verhaltensweisen und Techniken, die die Schöpfungskraft fördern. Ein paar dieser Tricks stellen wir hier vor... Kreativer werden: Definition der Kreativität. Kreativität – der Begriff beschreibt eine Fähigkeit die in allen Berufen wichtig ist. Laut Wikipedia wird die Eigenschaft so definiert: Der Begriff Kreativität geht auf das lateinische Wort „creare“ zurück, was so viel bedeutet wie „etwas neu schöpfen, etwas erfinden, etwas erzeugen, herstellen“, aber auch die Nebenbedeutung von „auswählen“ hat. Der Begriff enthält als weitere Wurzel das lateinische „crescere“, das „geschehen und wachsen“ bedeutet. Diese Doppelgesichtigkeit der Kreativität zwischen aktivem Tun und passivem Geschehen-Lassen findet sich auch in modernen Kreativitätskonzepten. Kreativität ist also ein Weg, Informationen und Gedanken miteinander zu verbinden und daraus etwas Neues zu schaffen. Interessanterweise gehört übermäßiges Analysieren und Kritisieren nicht dazu – obwohl, dass vielen Menschen (gerade in Deutschland) liegt. Verstehen Sie uns nicht falsch: Der kritisch-analytische Blick ist enorm wichtig, weil er vor Fehlern bewahrt. Er steht aber auch der Kreativität häufig im Weg – vor allem am Anfang des kreativen Prozesses.

Denken Sie nur an Kreativitätstechniken wie die Disney-Methode oder die DeBono-Hüte: Bei beiden kommt die Rolle des Kritikers vor, jedoch darf dieser die Idee erst dann bewerten, wenn der eigentliche Schöpfungsprozess abgeschlossen ist. Kreativ statt kritisch denken: 3 Fragen, um anders zu denken. Wozu? Wenn etwas schief läuft, sind die meisten schnell bei der Analyse und fragen: Warum? Produktiver und zukunftsorientierter ist aber, seinen Blick nach vorne zu richten, nicht sich selbst in den Mittelpunkt des Geschehenen zu stellen, und nach dem Zweck zu fragen. So jemand fragt nicht nach dem Warum, sondern: Wozu? Wie? Wer etwas will, findet Wege; wer etwas nicht will, findet Gründe. Kritiker neigen dazu, den advocatus diaboli zu spielen. Klar, wer erst einmal dagegen ist, muss nicht beweisen, dass es dennoch geht. Hätten Leonardo da Vinci, Thomas Edison oder die Gebrüder Wright so gedacht, würden wir heute nicht fliegen, im Dunkeln sitzen und wären um viele Kunstwerke ärmer. Kurz: Entweder Sie sind Teil der Lösung – oder Sie sind Teil des Problems. Warum nicht? Für die meisten Menschen stellen Neuerungen eine Bedrohung dar, weil sie mit Traditionen brechen, lieb gewonnene Gewohnheiten hinterfragen. Betroffene fragen dann: Was soll das bringen? Weshalb sollen wir das ändern? Sie sehen die Dinge und fragen: Warum denn? Wer aber eine Vision hat, kreativer werden und etwas bewegen will, fragt: Warum nicht? 7 Tipps, wie Sie kreativer werden. Die folgenden Tipps und Tricks haben sich in der Praxis bewährt und können das kreative Denken spürbar fördern. Sie verfolgen primär zwei Ziele: Sie können kreative Flauten und Dürrephasen beenden und eingefahrene Denkmuster aufbrechen. So können Sie sich beispielsweise aus einer gedanklichen Sackgasse lösen, eine Schreibblockade überwinden oder eine neue Perspektive einnehmen. Sie können, bei regelmäßiger Umsetzung, Ihre Kreativität langfristig steigern und Ihr kreatives Potenzial besser nutzen. Wenden Sie die Tipps regelmäßig an, werden Sie mehr Ideen entwickeln. Allerdings gilt auch hier: Das volle Potenzial schöpfen Sie erst aus, wenn Sie die Empfehlungen regelmäßig anwenden und wiederholen. Ein wenig Geduld und Ausdauer sind daher notwendig. Morgenseiten schreiben. Diese Methode wird von vielen Autoren, Schriftstellern und Künstlern empfohlen. Der amerikanische Bestseller-Autor Tim Ferris nutzt sie zum Beispiel regelmäßig. Mark Twain soll sie ebenfalls verwendet haben. Und so funktioniert es: Setzen Sie sich morgens, idealerweise, bevor Sie E-Mails lesen oder etwas anderes tun, hin und schreiben Sie mindestens eine A4-Seite – von Hand. Das freie Schreiben dient dazu, Ihre Gedanken zu ordnen und anzuregen. Es geht nicht darum, bestimmte Inhalte aufs Papier zu bringen. Das Ziel ist lediglich, den Kopf frei zu bekommen und Ihre Kreativität schon morgens anzuregen. Freie Assoziation. Sie stecken bei einem Problem fest, kommen nicht weiter und finden einfach keinen Ausweg? Dann treten Sie gedanklich einen Schritt zurück, nehmen sich wieder ein Blatt Papier und sammeln Sie – ähnlich wie bei einem Brainstorming – alle Begriffe, die Ihnen zur Situation und zum Thema in den Kopf kommen. Ob Sie das in Form einer MindMap (siehe Grafik), an einem Flipchart oder auf einem Tablet-PC machen, liegt ganz bei Ihnen. Ein naher Verwandter dieser Technik ist die sogenannte Osborn-Methode. Sie basiert auf einer Reihe von Fragen, durch die neue Ideen entwickelt werden sollen. Rückwärts-Analyse. Auch diese Technik kann Denkblockaden lösen – jedoch, indem Sie das Pferd von hinten aufzäumen: Vergessen Sie für einen Moment das Problem und skizzieren das Ergebnis Ihrer Arbeit, also zum Beispiel den erfolgreichen Abschluss des Projekts. Arbeiten Sie sich dann – gerne auch zusammen mit Kollegen – von

diesem Ergebnis Schritt für Schritt rückwärts durch die verschiedenen Arbeitsschritte und Phasen, bis Sie beim aktuellen Problem ankommen. So können Sie eine neue Perspektive zum Problem einnehmen und ganz andere, neue Lösungen finden. Kreativ-Walk. Diese Übung kombiniert gleich zwei Tricks, um kreativer zu werden: Bewegung und Visualisierung. Begeben Sie sich auf einen Spaziergang und nutzen Sie markante Gebäude, Bäume oder andere Gelegenheiten, um verschiedene Aspekte eines Problems zu visualisieren. Binden Sie dabei die Umgebung bewusst mit ein und versuchen Sie, markante Merkmale und Gegenstände in die Visualisierung einzubinden. Sie werden erstaunt sein, welche Ideen sich daraus entwickeln. Kindlich denken. Eine kindliche (nicht kindische!) Sichtweise dient in erster Linie dazu Voreingenommenheit und Traditionsdenken zu lösen. Dahinter verbirgt sich ein gedanklicher Reset-Schalter, bei dem Sie alles auf null setzen: Hinterfragen Sie alle etablierten Prozesse, nehmen Sie nichts als gesetzt an und fragen Sie (scheinbar) naiv: Warum ist das so? Muss das wirklich so sein – oder kann das weg? Komfortzone verlassen. Diesmal buchstäblich. Wer immer nur in der gleichen Umgebung und unter den gleichen Rahmenbedingungen arbeitet, kommt immer seltener auf neue Ideen. Begeben Sie sich daher ganz bewusst an unbekannte (kreative) Orte. Das kann auch bedeuten, mal morgens einen anderen (neuen) Weg zur Arbeit zu fahren oder im Büro über andere Treppen und Flure zu seinem Arbeitsplatz zu gehen. Tagträume nutzen. Mittagsschlaf oder ein Powernap sind nicht Ihr Ding? Ihr Chef hätte dafür auch kein Verständnis? Dann nutzen Sie Ihre Pausen oder ein paar ruhige Minuten zum sogenannten Tagträumen: Lassen Sie Ihre Gedanken los und abschweifen. Tagträume sind in erster Linie eine Art Ausgleichsmechanismus des Gehirns der dafür sorgt, dass die körpereigenen Ressourcen und Kapazitäten richtig genutzt werden. Denn wer sich zu lange mit einer Aufgabe beschäftigt, lenkt sein Denken in einen Tunnel und sorgt für geistige Blindheit. Es fehlt die Frischluft der freien Assoziation. Beim Tagträumen aber bekommt das Gehirn die nötige Zeit und Freiheit, damit es Informationen verknüpfen kann und so zur Keimzelle für gute Einfälle mutiert. So verwandeln Sie Frust in Kreativität. Um kreativer werden zu können, müssen wir uns allerdings auch wohlfühlen. Frust ist dabei eine denkbar schlechte Voraussetzung. Denken wir. Aber wir denken falsch. Wendy Berry Mendes und Modupe Akinola von der Harvard Universität haben dazu schon im Jahr 2008 eine Versuchsreihe aufgesetzt. Ihre Ausgangsfrage war: Könnte es sein, dass in einem Menschen Kreativität freigesetzt wird, wenn er eine unangenehme Begegnung hat oder, wenn er mit einer unschönen zwischenmenschlichen Situation konfrontiert wird? Also simulierten die Forscherinnen ein paar Jobinterviews, bei denen Sie den vermeintlichen Bewerbern zum Teil ein unschönes Feedback gaben: Mal gähnte der Interviewer demonstrativ, ein andermal rollte er mit den Augen oder ließ einen barschen Kommentar los. Natürlich gab es auch Gruppen mit positivem Feedback sowie eine Kontrollgruppe. Als alle drei Teilnehmergruppen jedoch anschließend Kreativaufgaben lösen sollten, schnitten die zuvor Frustrierten am besten ab. Sie warfen jetzt ihre ganze Energie in die Waagschale und verwandelten ihren Frust in ein künstlerisches Feuerwerk. Dabei spielten Steroidhormone eine entscheidende Rolle. Für das Warum haben Mendes und Akinola mehrere Theorien: Das vernichtende Urteil könnte die Teilnehmer dazu veranlassen haben, noch härter an sich zu arbeiten, um das schwache Feedback nachträglich zu falsifizieren. Oder aber es hatte sie dazu veranlasst, noch inniger nachzudenken, in sich zu gehen, Selbstreflexion zu üben, was ihre kreative Arbeit umso mehr

beflügelte. So ähnlich hatte das auch schon Geir Kaufmann von der Norwegian Business School ausgedrückt: „Positive Stimmung kann zu einem weniger vorsichtigen Ansatz führen, wenn man eine Aufgabe vor der Brust hat“, schreibt der Norweger in „The Effect of Mood on Creativity in the Innovative Process“, einem Kapitel in „The International Handbook on Innovation“. „Positive Stimmung führt kurz gesagt dazu, dass man die Dinge umfassender, aber oberflächlicher verarbeitet. Negative Stimmung führt dazu, dass man sie eingengter, aber tiefgründiger verarbeitet.“ So oder so: Die Beobachtungen widersprechen der gängigen Vorstellung, dass man nur im Wohlfühlmodus kreative Topleistungen erbringen kann. Nicht selten ist das genaue Gegenteil der Fall. Kreativer werden: Ausgrenzung kann beflügeln. Die Johns Hopkins University kam 2012 in einer Studie sogar zu dem Schluss, dass auch soziale Ausgrenzung die Kreativität fördere. „Für Menschen, die sich ohnehin schon durch die Menge isoliert fühlen, kann soziale Ausgrenzung eine Form der Bestätigung sein“, sagt die Professorin Sharon Kim von der Johns Hopkins Carey Business School. „Ablehnung bestätigt sie darin, was sie ohnehin schon über sich selbst wissen, dass sie nämlich nicht wie die anderen sind. Diese Menschen empfinden das eher als eine Auszeichnung, die sie noch kreativer macht.“ Auch für Unternehmen ist diese Erkenntnis möglicherweise zu gebrauchen: Der kreativste Kopf ist womöglich nicht Everybody's Darling, sondern eher der störrische Freigeist oder der eigenbrötlerische Nerd. „Wir stellen fest, dass es in der Gesellschaft eine wachsende Sorge über die negativen Folgen von sozialer Ausgrenzung gibt, unter anderem durch Medienberichte über Mobbing an Schulen, am Arbeitsplatz und online. Es ist offensichtlich, dass Mobbing verwerflich und nichts Gutes ist. Was wir aber versucht haben zu zeigen ist, dass auch etwas Positives daraus entstehen kann, wenn jemand, so lange es sich um einen selbstständig denkenden Menschen handelt, von einer Gruppe ausgeschlossen wird“, so Kim. Auch der britische Journalist Tim Harford machte in seinem TED-Talk darauf aufmerksam, dass uns unser Bauchgefühl manchmal auf die falsche Spur führt. Wenn es uns nämlich instinktiv sagt, dass vor allem die Rahmenbedingungen stimmen müssen, um kreativer werden und erfolgreich sein zu können. „Ich glaube, wir müssen uns mehr auf die unerwarteten Vorteile besinnen, die man hat, wenn man in Schwierigkeiten steckt“, sagt Harford. Situationen, die nerven, frustrieren, herunterziehen, seien oft eher die kreativen Katalysatoren. Was Kreative mehr als alles andere hassen. Kreativität lässt sich allerdings nicht auf Knopfdruck verordnen. Es gibt keine Termine für herausragende Ideen. Ein Meeting, bei dem angestrengt nach Ideen gesucht werden soll, ist oft der falsche Rahmen für kreative Geistesblitze. Erschwerend hinzu kommt, dass viele Vorgesetzte den Aufwand der Kreativität unterschätzen und nicht anerkennen. Eine Einstellung, die Kreative vor den Kopf stößt – und neue Ideen blockiert. Um Kreativität bei Mitarbeitern zu fördern und eine Unternehmenskultur zu etablieren, in der Ideen ein wichtiger Teil sind, müssen manche Arbeitgeber umdenken: Kreativität kann nicht erzwungen werden. Im Beruf gibt es zwar Termine und Deadlines und manchmal müssen Dinge relativ schnell geregelt werden. Doch kann die zündende Idee nicht erzwungen werden. Geben Sie kreativen Prozessen daher ausreichend Zeit, wenn bestmögliche Ergebnisse erreicht werden sollen. Kreativität ist nicht weniger wichtig, als andere Aufgaben. Kaum etwas kann kreativen Mitarbeitern so schnell die Motivation rauben, wie der Satz: Jetzt machen Sie sich wieder an die richtigen Aufgaben. Gibt ein Chef seinen Mitarbeitern das Gefühl, dass die Ideenfindung nur Nebensache ist, geht jeder



Antrieb verloren, die Qualität der neuen Impulse nimmt ab und der Einfallsreichtum kommt zum Erliegen. Es benötigt Wertschätzung für Kreativität. Gute Ideen sind keine Selbstverständlichkeit und sollten von Chefs auch nicht als solche behandelt werden. Nur durch entsprechende Wertschätzung und positives Feedback kann der Anreiz erhalten werden, den es braucht, um nicht nur eigene Ideen auszuarbeiten, sondern diese auch dem Chef und den Kollegen vorzustellen. Wird eine gute Idee schlichtweg ignoriert oder abgetan, wird es vermutlich der letzte Einfall sein, den ein Mitarbeiter präsentiert hat. Themenwechsel. Zurückzukommen auf die Virginia Farm Boys, die geistig unterentwickelten ungläubigen CSF'ler. Finden Sie es kreativ, den Kopf in den Sand zu stecken und Ihre Arbeit zu verweigern? Ich kann Ihnen versichern, dass das überhaupt nicht kreativ ist, sondern dumm. Da bestehen also gravierende Unterschiede. Wenn Sie denken, dass Sie als geistig Unterentwickelter beim CSF sich geistig unterentwickelt verhalten können und überall total versagen können, dann stimmt das nicht. Themenwechsel. Also heute arbeiten die Arbeiter länger als bis 18:00 und in voller Lautstärke. Was uns hier schon wieder allen zugemutet wird, ist überhaupt nicht angenehm. Jetzt fangen die um 07:00 Uhr in der Früh an und um 18:39 lärmern die noch immer wie wild rum. Das ist Lärmpsychoterror von sehr ungueter Art. Am liebsten würde ich rausgehen und fragen ob es nicht einmal genug sein kann und ob man auf die Wohnbevölkerung nicht Rücksicht nehmen kann? Jetzt habe ich den ganzen Tag den Lärm in voller Lautstärke erdulden müssen und die wollen nicht aufhören herum zu lärmern. Was habe ich verbrochen? Mir reicht es jetzt und ich werde mir Naturgeräusche als Hintergrundmusik laut abspielen, so laut, dass die Naturgeräusche das laute lärmern übertönt. Das hätte ich schon viel früher machen sollen. Die Jungs nerven wirklich sehr. Unglaublich. Ich habe dann irgendwann laut zu schreien angefangen, dann haben Sie aufgehört. Ob Sie Ihre Arbeit zufälligerweise zur selben Zeit eingestellt haben, als ich laut geschrien habe, weiß ich nicht. Ich denke das war ein Zufall. Aber zum Schluss haben die so genervt, dass mein Inneres laut schreien musste und laut geflucht hat. Die wollen heute wirklich 12 Stunden laut gelärmt haben und lärmern. Das ist eine riesengroße Frechheit, die da mit uns allen gemacht wird. OK, mittags haben Sie eine Stunde nicht gelärmt, weil alle gegessen haben. Aber sonst von morgens bis JETZT. Und die Lautstärke des Lärms ist unerträglich, richtiger Psychoterror am laufenden Band. Die ganze Zeit. Für mich sind das jetzt Lärmterroristen die mittels ganztäglichen Psychoterror die Geduldsfäden der Anrainer in Mitleidenschaft ziehen und eigentlich dafür juristisch zur Verantwortung gezogen werden sollten. Sie können sich ja gar nicht vorstellen, wie die lärmern und auch nicht in welcher Lautstärke, es ist ein völliger Wahnsinn, der von statten geht und mit Sicherheit alle Anrainer total nervt. Als ob alle Akkord arbeiten und Vollgas mit vollen Lärm geben. Das ist durchgehender Lärm in voller Lautstärke. Das ist einfach nicht mehr zum Glauben und die hören einfach nicht mehr auf damit, also ob die alle unter völligen Lärmzwang leiden und nur glücklich sind, wenn Sie die ganze Zeit völlig lärmern und alle völlig nerven. Zum Glück habe ich kein Luftdruckgewehr, denn sonst würde ich mich zur Wehr setzen und einem eine mit dem Luftdruckgewehr .... ich kann es selbst nicht glauben, dass ich sowas schreibe, aber die machen mich wirklich völlig fix & fertig mit dem Lärm. Vielleicht sollte ich Wasserbomben zum Einsatz bringen und einen großen Mittelfinger ausdrücken um diesen Lärmverursachern auf die Pelle zu rücken. Ohne Rücksicht mit vollem Lärm über den ganzen Tag mit Vollgas zu lärmern, das kann man ja nicht machen,

aber die machen das. Es ist ein totaler Lärmwahnsinn der hier aufgeführt wird. Durchgehender Lärm. Und. Jetzt um 18:58 Uhr haben Sie eine kurze Unterbrechung, um jetzt heiter weiter zu lärmern. Die geben nicht auf, bis zum Schluss Vollgas mit vollem Lärm. Auch 19:00 Uhr war noch nicht das Ende des Lärmes. Es geht heiter weiter. Für mich sind die völlig wahnsinnig. Ja, aber wenn Sie das hören könnten was hier abgeht, dann würden Sie mir recht geben. Das ist völliger Lärmpsychoterror der hier abgeht. Ich kann nicht verstehen, dass das erlaubt ist. Und Sie kommen immer näher und alles wird immer noch lauter. Zum Glück habe ich ja zwischenzeitlich was gekocht und war in der Küche als Schnellkoch tätig und habe etwas gegessen. Sonst würde ich jetzt sicherlich rauslaufen und völlig ausflippen. Völlig. Was die da aufführen, geht auf keine Kuhhaut. Die lärmern heute wirklich bis 20:00 Uhr. Natürlich kann man es auch positiv betrachten, denn wenn Sie heute mehr lärmern, dann werden Sie künftig nicht mehr so viel lärmern. Der Lärm konzentriert sich derzeit allerdings auf heute und das mit 100 % Lärmkraft. Sollte das eine Lärmattacke auf mich sein, dann würde ich mich dafür revanchieren. Auf jeden Fall. So laut wie heute war es noch nie in dieser Straße, seit über 13 Jahren, wo ich hier wohne, auch früher wo ich hier gewohnt habe, war es niemals so laut wie heute. NACHTRAG: Die Bauarbeiten sind noch bis 04:00 Uhr in der Früh lärmreich fortgesetzt worden. War nicht schön. Ganz und gar nicht. Themenwechsel. Wenn Sie als geistig Unterentwickelter glauben, dass Gehirnvitalstoffe keine Auswirkungen auf das Gehirn haben, dann irren Sie sich auch hier völlig. Ganz sicher. Ich bin der lebende Beweis dafür, dass Gehirnvitalstoffe erhebliche Auswirkungen auf unsere Gehirnleistungen haben. Oder wollen Sie mir erklären, dass auch hier in Ihrer irrigen Meinung nach der Zufall seine Finger im Spiel hatte, da kann ich nur mit meinem Kopf schütteln und Sie beweisen abermals Ihre Geistige Unterentwicklung. Ist es Ihre Absicht, mir Ihre geistige Unterentwicklung die ganze Zeit vor Augen zu führen? Ja, das ist eine ernstgemeinte Frage die nach einer Beantwortung sucht, da ich ja tatsächlich wissen will wie Sie denken und ticken. Ich denke Sie können mir das nicht verübeln, dass ich wissen will, was mit Ihnen allen bloß los ist. Sie kann ja keiner mehr verstehen. Sie verhalten sich so abartig, wie man es eigentlich nicht glauben kann, dass sich Menschen so verhalten. Haben Sie das verstanden? Themenwechsel. Geduld ruhiges und beherrschtes Ertragen von etwas, was unangenehm ist oder sehr lange dauert, "große, engelhafte Geduld" Wie kann man Geduld erklären? Geduld kann man als einen Mix aus Willen, Ausdauer, Durchsetzungsvermögen und Selbstkontrolle verstehen. Auch Frustrationstoleranz, also die eigene Fähigkeit, tolerant und ausdauernd gegenüber frustrierenden bzw. unangenehmen Dingen zu sein, beinhaltet Geduld. Was bedeutet es ein geduldiger Mensch zu sein? Geduld ist die Fähigkeit, auf etwas zu warten, was wir uns wünschen, oder aber mit etwas Unangenehmem zu leben. Entscheidend ist dabei der Gemütszustand. Geduldige Menschen nehmen zwar wahr, dass etwas unangenehm ist oder sie eine starke Sehnsucht haben, können das Leben aber trotzdem weiter genießen. Ist Geduld eine Stärke? Wir alle kennen Sätze wie „in der Ruhe liegt die Kraft“ oder „Übe Dich in Geduld“ oder? Hinter diesen Redewendungen steckt viel Wahres, denn Geduld und innere Ruhe sind der Schlüssel zu einem Leben mit mehr Entspannung und Dankbarkeit. Zumindest kann Geduld als Tugend und Stärke angesehen werden. Warum Geduld so wichtig ist? Wer geduldig ist, ist zufriedener und setzt sich weniger Stress aus. Dadurch wird gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit eines Burnouts oder Herzinfarktes deutlich gesenkt. Daher ist es wichtig,

Geduld aktiv zu üben. Der Grundstein dazu wird bereits in der Kindheit gelegt. Was ist Geduld für eine Kompetenz? Unter „Soft Skills“ sind im beruflichen Kontext persönliche Eigenschaften zum Beispiel Geduld, Ehrlichkeit und Selbstvertrauen, aber auch soziale Kompetenzen beispielsweise Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit, Empathie und weitere zu verstehen. Was macht einen geduldigen Menschen aus? Gerade bei Stress und Druck können geduldige Menschen eigene Bedürfnisse zurückstellen, bewahren die Ruhe und fokussieren weiterhin auf das langfristige Ziel. Auch Konsumverzicht zeichnet diese Art der Ausdauer aus. Geduldige verzichten heute, um in Zukunft mehr zu haben. Sparen ist eine ökonomische Form der Geduld. Kann man Geduld lernen? 10 Tipps, um sich in Geduld zu üben. Geduld hängt von verschiedenen Faktoren ab. ... Das Gute: Ungeduld ist nicht per se schlecht. ... Ein Übermaß an Ungeduld ist ungesund. ... So üben Sie sich in Geduld. Beobachten Sie sich. ... Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können. ... Denken Sie an Ihr Hauptziel. ... Bloß nicht persönlich nehmen. Bewegen Sie sich. Werden Sie langsamer. OK, jetzt ein wenig genauer: 10 Tipps, um sich in Geduld zu üben. Geduld macht uns zufriedener, meinen Wissenschaftler. Doch kann man sie auch trainieren? Zehn Tipps, wie Sie Ihre Ungeduld in den Griff bekommen. Es gibt Situationen, die selbst den Geduldigsten unter uns zusetzen. Das bange Warten auf eine Arzt diagnose, der Wutanfall des zweijährigen Sohns mitten im Supermarkt oder die sechzigste Absage auf unsere Bewerbung. Gleichgültig, ob wir auf eine wichtige Zusage warten oder in einer gefühlt endlosen Schlange vor der Supermarktkasse – es hängt von uns ab, wie wir die Situation bewerten und damit auch, wie geduldig wir sie aushalten können. Dass wir sie aushalten können, darin sind sich Experten einig. Auch, dass wir unsere Fähigkeit, uns in Geduld zu üben, verbessern können. Es ist wie beim Sport. Einige Menschen sind von Natur aus sportlich und andere weniger, aber selbst die unsportlichste Person kann trainieren und ihre Fitness verbessern, egal von welchem Grundlevel sie ausgeht. **GEDULD HÄNGT VON VERSCHIEDENEN FAKTOREN AB.** Es gibt viele Faktoren, die darüber bestimmen, mit welcher (Un-)Ruhe wir auf Verzögerungen und Rückschläge im Leben reagieren. Eine davon liegt in unserer Persönlichkeit. Untersuchungen zufolge haben Menschen, die offen für neue Erfahrungen sind, tendenziell mehr Geduld als solche, die Routinen bevorzugen. Aber auch Gewohnheiten, die wir entwickeln, um beispielsweise unsere Emotionen zu regulieren, beeinflussen unsere Fähigkeit, geduldig zu reagieren. Ein weiterer wichtiger Faktor sind unsere Erwartungen – je höher sie sind, desto wahrscheinlicher warten wir mit großer Ungeduld. Zwei weitere Aspekte sind zum einen die Situationen selbst und zum anderen körperliche Aspekte wie Müdigkeit, Krankheit, Hunger oder Stress. Reagieren wir auf den morgendlichen Stau zur Arbeit mit Ungeduld, dann heißt das nicht, dass wir grundsätzlich ungeduldig sind. Sie kennen sicherlich selbst das Phänomen: Je nach Stimmungslage ist Ihre Schlange vor dem Postschalter entweder die mit Abstand lahmste, oder das Warten vergeht wie im Fluge. **DAS GUTE: UNGEDULD IST NICHT PER SE SCHLECHT.** Ungeduld muss nicht unbedingt negativ oder vergeudete Energie sein. Es gibt Situationen im Leben, in denen es nicht von Vorteil ist, allzu geduldig zu sein. Angesichts von Ungerechtigkeiten sollte man aktiv werden, statt allzu geduldig darauf zu hoffen, dass bessere Zeiten von alleine kommen. Zudem ist Ungeduld auch ein Zeichen dafür, dass Ihnen etwas nicht völlig gleichgültig ist. Stellen Sie sich Ihre Geduld wie eine Waage vor. Sind Sie in Ihrem gewünschten Gefühl – sprich, Sie reagieren ruhig angesichts

von Widrigkeiten, Frustrationen oder Leiden –, dann sind Sie in Ihrer Balance. Sie können mit kühlem Kopf die Situation beurteilen und haben noch genug Energie, um kreativ eine Lösung zu finden. Bei einem Übermaß an Ungeduld schlägt die Waage aus. Der Mangel an innerer Ruhe löst Stress aus, beeinträchtigt das Denkvermögen und führt zu Überreaktionen. Aber auch ein Übermaß an Geduld lässt die Waage ausschlagen. Hier stellt sich ein Gefühl von derart stoischer Ruhe ein, dass Sie sich von der Situation lösen – Sie reagieren gar nicht mehr, entziehen sich der Lösungsfindung. Gleichgültigkeit macht sich breit. Nehmen Sie einen Streit als Beispiel. Wenn Sie ruhig reagieren, können Sie zuhören, Lösungen ansprechen und so die Hitzigkeit aus der Diskussion nehmen. Bei einer ungeduldigen Reaktion kann es passieren, dass Sie ohne nachzudenken reagieren. Vielleicht werden Sie wütend und laut, oder Sie treten die Flucht nach innen an und mauern. Bei einem Übermaß an vermeintlicher Ruhe haben Sie vielleicht schon längst innerlich gekündigt. Sie reagieren mit Gleichgültigkeit, ignorieren den anderen, haben sich von der Beziehung längst gelöst. EIN ÜBERMASS AN UNGEDULD IST UNGESUND. Bereits in den 1980er Jahren fanden Forscher heraus, dass ein Übermaß an Ungeduld zu Reizbarkeit und einem höheren Risiko für Herzprobleme führen kann. Eine Studie aus dem Jahr 2016 lässt sogar vermuten, dass zu viel Ungeduld den Alterungsprozess beschleunigt. Die US-amerikanische Psychologin und Neurowissenschaftlerin Sarah A. Schnitker fand durch ihre Forschungen über Ungeduld heraus, dass diese mit dem Gefühl von Einsamkeit und häufigerem Auftreten von depressiven Symptomen in Verbindung gebracht werden kann. Andere Arbeiten Schnitkers konnten zudem nachweisen, dass Geduld mit positiven Aspekten wie Lebenszufriedenheit, Selbstwertgefühl, Selbstkontrolle und sogar Durchhaltevermögen verbunden ist. Wenn wir geduldig sind, dann sind wir ruhiger, sodass wir besser den Überblick und Weitblick behalten. Wir behalten die Kontrolle und können besser entscheiden, wie wir handeln wollen. Sie fand auch heraus, dass wir kein Opfer unserer Gene sind, sondern dass man sich in Geduld üben kann. SO ÜBEN SIE SICH IN GEDULD.

1. BEOBACHTEN SIE SICH. Identifizieren Sie, wann Sie ungeduldig sind und welche Emotionen Sie in diesen Momenten haben. Was nervt Sie warum, wenn Sie zum x-ten Mal die gleiche Geschichte hören? Fühlen Sie sich immer unwohl, wenn Ihr Zug Verspätung hat oder Sie im Stau stehen? Was ärgert Sie, wenn Sie in einer Warteschleife hängen? Gibt es vielleicht Muster oder Vorläufersignale? Wenn wir beispielsweise wissen, was uns stresst, dann können wir rechtzeitig gegensteuern. An einem Tag, an dem ich unausgeschlafen und damit vielleicht weniger gut gelaunt bin, sollte ich nicht bei einer Hotline anrufen. Wenn ich nach der Arbeit am Abend noch einkaufen muss, sollte ich nicht auf den letzten Drücker das Büro verlassen.

2. AKZEPTIEREN SIE, WAS SIE NICHT ÄNDERN KÖNNEN. Frei nach dem Gelassenheitsgebet „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“ ist es gut zu akzeptieren, dass die Dinge manchmal so sind, wie sie sind. Zudem lohnt sich immer die Frage: Ist das wirklich so wichtig? Sie haben vielleicht eine Schlacht verloren, aber nicht den Krieg.

3. DENKEN SIE AN IHR HAUPTZIEL. An das übergeordnete Hauptziel zu denken hilft, sich in Geduld zu üben. Natürlich zerrt es an den Nerven, wenn man gebetsmühlenartig seiner Fünfjährigen erklärt, dass Brokkoli zu Mittag nahrhafter ist als ein Vanilleeis und es viel schöner ist, wenn das Essen ohne Schmollen abläuft. Das übergeordnete Hauptziel ist aber die Gesundheit Ihres Kindes und ihm zu

vermitteln, was eine gesunde Ernährung ist. Sich immer wieder die eigenen Prioritäten vor Auge zu halten hilft, Durststrecken auszuhalten. 4. **BLOSS NICHT PERSÖNLICH NEHMEN.** Versetzen Sie sich in die Situation der anderen, um geduldiger reagieren zu können. Bei vielem, das in uns Ungeduld auslöst, geht es nicht um uns. Der Zug bleibt nicht absichtlich im Tunnel stecken, der Kollege verpasst die Frist nicht, um Sie zu ärgern, der Friseur hat nicht deswegen erst in zwei Wochen einen Termin frei, weil er andere Kunden bevorzugt. 5. **ÜBEN SIE SICH IN DANKBARKEIT.** Versuchen Sie, sich auf die Dinge zu konzentrieren, für die Sie dankbar sind, statt sich zu ärgern oder etwas persönlich zu nehmen. Vielleicht nervt Sie die Flugverspätung, die Sie einen halben Urlaubstag kostet, aber immerhin können Sie in die Ferien fahren. Möglicherweise stört Sie die langsame Kassiererin, die mit jedem Kunden schwatzt, aber immerhin nimmt sie jeden Kunden – auch Sie – wahr. Dankbarkeit ändert nichts an Ihrer Situation, aber sie hilft Ihnen, ruhig zu bleiben und sich auf das Gesamtbild zu konzentrieren. 6. **ENTSPANNEN SIE SICH.** Reisen Sie gedanklich in Ihren Körper, und finden Sie heraus, woher Sie wissen, dass Sie ungeduldig sind. Sind Sie angespannt? Falls ja, wo im Körper? Atmen Sie flach? Krampft sich Ihr Magen zusammen? Konzentrieren Sie sich so genau wie möglich auf diese Empfindungen, und dann versuchen Sie, diese zu entspannen. Sehr hilfreich ist eine bewusste, tiefe Bauchatmung. Machen Sie einige Atemzüge, konzentrieren Sie sich auf die Ausatmung, und lassen Sie dann den Atem fließen. 7. **MEDITIEREN SIE REGELMÄSSIG.** Eine Studie aus dem Jahr 2017 ergab, dass Achtsamkeitsmeditation die besondere Art von Sorge ausgleichen kann, die auftritt, wenn wir auf etwas warten müssen. Indem wir meditieren, trainieren wir unseren Geist, sich zu konzentrieren und unsere Gedanken von alltäglichen Belastungen zu befreien, die unsere Aufmerksamkeit ablenken. Meditation baut Stress ab, macht Angstzustände kontrollierbar und fördert unser emotionales Wohlbefinden. All das hilft uns, unsere Geduld zu verbessern. Das Schöne: Meditieren kann man jederzeit, und Achtsamkeitsübungen sind überall möglich, sogar in überfüllten Zügen. 8. **SCHLAFEN SIE AUSREICHEND.** Achten Sie auf genügend Schlaf. Nicht ohne Grund wird mit Schlafentzug gefoltet. Müdigkeit stresst und kann Wutgefühle verstärken. Wenn wir unausgeschlafen sind, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir gereizt reagieren. Was uns sonst nicht weiter berührt, wie Radfahrer auf dem Bürgersteig oder Leute, die im Schneckentempo vor uns gehen, fällt uns dann gehörig auf die Nerven. 9. **BEWEGEN SIE SICH.** Vielleicht kennen Sie das Phänomen auch, dass man lieber über langsame Bundesstraßen kurvt, als sich im Stopp and Go auf der Autobahn zu befinden? Oftmals fühlen wir uns noch nervöser und ungeduldiger, wenn wir sitzend warten müssen. Stehen Sie also – sofern möglich – auf. Gehen Sie ein paar Schritte, dehnen Sie sich, oder wippen Sie zumindest auf den Zehen. 10. **WERDEN SIE LANGSAMER.** Ja, das klingt vollkommen verrückt – bewusst langsamer zu werden in einer Welt, in der wir gewöhnt sind, dass alles schnell zu gehen hat, am besten sofort. Wenn aber Hetzerei zu Ihrer Standardeinstellung geworden ist, lohnt sich ein Abbremsen. Springen Sie morgens nicht gleich aus dem Bett, etablieren Sie ein ruhiges Morgenritual, zum Beispiel in Ruhe Ihre Tasse Kaffee zu trinken, seien Sie öfter einmal offline, gehen Sie ohne Smartphone aus dem Haus, essen Sie zu Mittag in Ihrer Mittagspause, checken Sie keine Mails mehr am Abend und so weiter. Wenn Sie nur in Hetze sind, bekommen Sie vieles gar nicht mit. Oftmals sind es die kleinen Dinge im Leben, die viel Kraft, Freude und Ruhe geben. **GEDULD, GEDULD.** Denken Sie daran, dass es ein

schrittweiser Prozess ist, sich in Geduld zu üben, der nicht über Nacht stattfinden wird. Freuen Sie sich über jede Zwischenetappe. Ein Marathon braucht ja auch einiges an Training, bevor man die 42 Kilometer schafft. Was ist Geduld? Geduld ist die Fähigkeit, eine innere Spannung anzunehmen, ohne sich dabei zu ärgern oder zu verspannen. Diese innere Spannung entsteht meistens, wenn sich unsere Wünsche nicht erfüllen und diese mit der Realität auseinanderklaffen. Zusätzlich kommt hinzu, dass diese Spannung dann noch durch einen zeitlichen Faktor bestimmt wird. Ich möchte zum Beispiel jetzt schon etwas haben, muss aber noch warten. Geduld wird daher auch als „Langmut“ bezeichnet. Es geht nicht nur darum, die innere Spannung anzunehmen, sondern auch die Situation anzunehmen, die die Spannung verursacht hat. Geduld heißt jedoch nicht, dass man sich nun jeder Situation ergeben oder ausliefern soll und alles mit sich geschehen lassen soll. Es heißt nur zu akzeptieren, dass die Dinge im Moment so sind wie sie sind. Und man sich aus einer geduldigen und gelassenen inneren Haltung heraus entscheiden kann, ob man es dabei belässt oder man aktiv etwas an der Situation ändern möchte. Wer geduldig ist, sieht oft klarer, was als nächstes zu tun ist – auch wenn das vielleicht erst einmal bedeutet, nichts zu tun. Das Gegenteil von Geduld ist Ungeduld. Jemand der ungeduldig ist, nimmt die Möglichkeit, dass vielleicht „Nichtstun“ die richtige Entscheidung ist, gar nicht bewusst wahr. Ungeduld geht dabei oft mit diversen körperlichen Schwierigkeiten einher. Diese können zum Beispiel erhöhte Herz- und Atemfrequenz, muskuläre Anspannung und allgemeine körperliche Unruhe sein. Alles sind Anzeichen einer Stressreaktion. Unter Stress sind wir aber eher auf Überlebensmodus geschaltet und weniger in der Lage, rationale vernünftige Entscheidungen zu treffen. Auf lange Sicht kann Stress dann zudem noch zu diversen körperlichen Schwierigkeiten bzw. Erkrankungen führen. Neben der Akzeptanz, die ein Bestandteil der Geduld ist, schwingt oft auch Hoffnung mit. Hätten wir keine Hoffnung auf etwas, was wir erwarten, würde sich das Warten ja nicht lohnen. Sie stellen sich nicht in eine lange Schlange und warten bis Sie an die Reihe kommen, wenn sie nicht die Hoffnung hätten, dafür etwas Lohnenswertes zu bekommen. Das ist auch einer der Gründe, warum uns ein Verkehrsstau teilweise so zur Verzweiflung bringen kann, da die Hoffnung rechtzeitig anzukommen, rapide schwindet und wir die Situation oft auch nicht mehr verlassen können. Das heißt: Sowohl die Hoffnung als auch die Entscheidung wird uns in Teilen genommen. Sich hier in Akzeptanz und Geduld zu üben, erfordert viel Übung. Wer in einer größeren Stadt wie München lebt, bekommt aber auch viele Möglichkeiten zu üben. Jon Kabat-Zinn, ein amerikanischer Professor, hat einen immensen Beitrag geleistet, Achtsamkeit und Meditation in den Westen und in die Psychologie zu integrieren. Er beschreibt Geduld als ein inneres Wissen. „Sie bringt zum Ausdruck, dass wir verstehen und akzeptieren, wenn Dinge ihre eigene Zeit brauchen, um sich zu entfalten“ Die Tatsache, dass der Begriff Geduld schon immer einen Platz in der Literatur hatte und auch alle großen Weltreligionen Geduld als Tugend ansehen, zeigt, dass Geduld noch nie etwas Leichtes war. Ansonsten hätte man diese Tugend nicht erwähnen müssen. Durch den extremen technischen Fortschritt, der in großen Teilen dadurch motiviert ist, alles effizienter und schneller zu gestalten, scheint es mit dem geduldig sein schwerer denn je. Während man vor nicht allzu langer Zeit einen Brief versenden musste, um mit jemandem entferntes in Kontakt zu treten und man es dann noch aushalten musste, dass eine Antwort durchaus ein bis zwei Wochen später erst eintraf, so ist es heute durch SMS und WhatsApp

eine Frage von Minuten oder Sekunden. Es wird also in vielen Bereichen keine Spannungstoleranz mehr gelernt. Im Gegenteil, es verunsichert einfach nur, wenn das Gegenüber nicht schnell antwortet und wir geraten schnell in einen gestressten, ungeduldigen Zustand. Geduld direkt zu definieren, ist wie sich zeigt schwierig. Aber man kann Aspekte, die häufig mit Geduld einhergehen, wie Akzeptanz, Spannungstoleranz und Hoffnung benennen. Zudem kann man das Fehlen von Geduld als Gegenpol betrachten. Es scheint nicht ungewöhnlich, dass eine genaue Definition kaum möglich ist. Die meisten Gefühle können nur über Annäherung und Beispiele beschrieben werden. Geduld ist also etwas, das sich für einen selbst aus der Auseinandersetzung mit spannungsvollen Situationen als erlebter Zustand und Erfahrung definieren muss. Wie lerne ich Geduld? Um geduldiger zu werden, ist es empfehlenswert, erst einmal herauszufinden, was uns ungeduldig macht. Dieses Vorgehen ist eigentlich leicht nachvollziehbar, da es meistens günstig ist den Ist-Zustand zu ermitteln, bevor man sich proaktiv verändern will. Für viele kann das allein bereits die erste Geduldsübung sein. Ist-Zustand ermitteln. Um den Ist-Zustand zu ermitteln, beobachten Sie sich in verschiedenen Situationen und finden Sie heraus wie, wo und wann Sie ungeduldig werden. Ergänzen Sie Ihre Beobachtungen, indem Sie Kollegen, Freunde und Partner fragen, wann diese Sie als ungeduldig erleben. Sie werden feststellen, dass Sie nach ein bis zwei Wochen schon ein relativ gutes Bild davon bekommen, was Sie typischerweise ungeduldig werden lässt. Die Situationen, die Sie nach dieser Vorarbeit identifiziert haben, sind meistens mit ganz eigenen Gedankenmustern und körperlichen Anspannungen und Verspannungen verbunden. Gedankliche Aspekte. Gedanken wie „Ich verschwende hier nur meine kostbare Zeit“, „Wenn das so weiter geht, wird das nie was“, oder sogar „Warum sind die alle so unfähig“ lösen kein Problem, aber sie lösen Stress und teilweise auch eine feindliche und abwertende Stimmung aus. Gerade in dem Extremfall, wenn es anfängt, feindlich zu werden, zeigen sich die weitreichenden Konsequenzen. Wenn wir die Leute in der Warteschlange, die Kassierer, die anderen Verkehrsteilnehmer oder unsere Mitarbeiter innerlich abwerten und zu Feinden machen, wird das auch für die Welt um uns herum spürbar und unangenehm. Wir machen uns selbst im schlimmsten Fall zum Feind für unsere Umwelt. Von daher lohnt es sich, diese Gedanken in Ruhe zu betrachten und auf ihren objektiven Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Dies kann anfangs in einer stressigen Situation schwierig sein. Beginnen Sie also damit, ihre ganz eigenen ungeduldigen Gedanken zu bemerken und wenn die Situation vorbei ist, nochmal zu betrachten. Es kann hier auch hilfreich sein, sich zu überlegen, wie wir immer wieder auf die Idee kommen, dass uns die Welt in Form von Geschwindigkeit entgegenkommen sollte. Manchmal wirkt die eigene Ungeduld, wenn wir sie in Ruhe betrachten oft kindisch, jedoch mit dem Unterschied, dass Kinder noch weniger Chancen hatten, ihre Frustrationstoleranz zu verbessern. Wir hingegen hatten sehr viele Gelegenheiten. „Ist man in kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern.“ Konfuzius. Körperliche Aspekte. Auch körperliche Anspannungen wiederholen sich meistens. Achten Sie auf Ihren körperlichen Zustand, wenn Sie ungeduldig sind. Typisch ist eine Anspannung im Nacken oder Magen. Hier können Sie versuchen, bewusst tief einzuatmen und die Anspannungen langsam zu lösen. Leider ist es nicht leicht, in einem ungeduldigen Zustand den eigenen Körper zu beobachten. Die häufig mit Ungeduld verbundene Stressreaktion lenkt unsere Aufmerksamkeit eher auf die äußeren Bedingungen. Rein biologisch heißt Stress für den

Körper, dass etwas potenziell Gefährliches passiert. Wenn keine akuten Schmerzen vorliegen, muss die Gefahr von außen kommen. Also wird folgerichtig die Aufmerksamkeit dorthin gelenkt. Jetzt daran zu denken, auf seine Anspannungen zu achten, ist erstmal für ein alarmiertes System nicht plausibel. Wenn Sie es doch tun, kommt die zweite Schwierigkeit. Typischerweise wird man in einem ungeduldigen Zustand nicht in Ruhe eine Entspannung anstreben. Wahrscheinlich wird man einfach versuchen, möglichst schnell gegen die Verspannung anzugehen. Wenn man zum Beispiel bemerkt, dass der Nacken angespannt ist und die Schultern hochgezogen sind, wird man die Schultern recht abrupt runterziehen. Dies wirkt sich aber nicht entspannend aus, sondern erzeugt nur eine weitere Anspannung. Interventionen gegen Stress. Insgesamt wirken sich alle Interventionen, die Stress reduzieren günstig auf unsere Fähigkeit zur Geduld aus. Hervorheben sollte man hier Atemübungen, wenn sie unter einer kompetenten Anleitung vermittelt werden und Sport, wenn er nicht unter Leistungsdruck durchgeführt wird. Auch Neurofeedbacktraining nach der Othmer-Methode kann helfen, um die Selbstregulation zu verbessern. Bei all diesen Methoden kann es trotzdem eine Herausforderung bleiben, den Transfer in den Alltag zu schaffen. Sollte dies nicht gelingen, sprechen sie mit einem Therapeuten, Trainer, Berater, Coach oder einem Menschen, den Sie als geduldig identifiziert haben und lassen Sie sich helfen bzw. beraten. Dankbarkeit. Eine Studie, die von David DeSteno, Leah Dickens und Jennifer Lerner im Jahr 2014 erschienen ist, untersuchte, ob es einen Zusammenhang zwischen Dankbarkeitsübungen und Geduld gibt. Dabei wurden Teilnehmer unterschiedlichen Gruppen zugeteilt. Eine Gruppe sollte über ein Ereignis schreiben, das ihren Alltag wiedergibt. Die zweite Gruppe über eine Erinnerung, bei der sie sich sehr glücklich gefühlt haben und die dritte Gruppe über eine Erinnerung, bei der sie viel Dankbarkeit empfunden haben. Danach wurde allen Teilnehmern eine kleine Summe Geld angeboten, die sie gleich bekommen könnten oder eine größere Summe Geld, wenn sie zwischen einer Woche und sechs Monate warten würden und sich so also in Geduld üben. Die Gruppe mit der Dankbarkeitserinnerung schnitt am besten ab, da in dieser sich mehr Teilnehmer entschieden, länger zu warten. Das ist ein schönes Beispiel dafür, dass eine Beschäftigung mit den Dingen, für die wir dankbar waren und dankbar sind, einen Einfluss auf unsere Fähigkeit geduldig zu sein haben. Geduld üben im Advent. Wollen Sie noch mehr Anregungen wie sich Geduld gerade jetzt in der Adventzeit üben lässt, lesen Sie den in der Zeitschrift „Engagiert“ veröffentlichten Artikel von Claudia Baklayan. Zur Adventausgabe der Zeitschrift „Engagiert,,: Im Advent lässt sich Geduld üben >> Geduld in Gesprächen. Um geduldiger in Gesprächen zu werden, hat es sich gezeigt, dass es sich lohnt genauer zuzuhören und dabei ein ehrliches Interesse unserem Gegenüber zu vermitteln oder zu entwickeln. Um das mit schwierigen Gesprächspartnern zu erreichen, können wir versuchen einen Perspektivwechsel anzustreben und zu versuchen, die Dinge aus der Sicht des Gesprächspartners zu sehen. Darüber hinaus zeigt sich erstaunlich oft, dass viele Menschen nicht immer exakt benennen können, was sie selbst von einem Gespräch erwarten bzw. was sie genau am anderen stört. Wenn Sie merken, dass dieses Wechselspiel der eigenen Erwartungen und den Erwartungen des anderen Sie schnell aus der Ruhe bringt oder Sie hier irgendwie gar nicht weiterkommen, empfehlen wir Ihnen einen entsprechenden Therapeuten, Coach oder psychologischen Berater aufzusuchen. Das ist am besten jemand, der Erfahrung mit Kommunikationstechniken und Übungen hat. Es ist leichter, dieses Thema mit jemandem



zu üben, der Erfahrung hat. Geduld: So profitieren Sie von der Tugend. Geduld ist eine Tugend mit vielen Namen: Ob Selbstkontrolle, Ausdauer, Frustrationstoleranz oder altertümlich auch Langmut. Sie alle beschreiben die Fähigkeit, geduldig auf etwas warten zu können. Geduld haben bedeutet aber noch mehr: Es ist ein wesentlicher Schlüssel für beruflichen und Lebenserfolg. Wir zeigen, was Geduld ausmacht, warum diese so wichtig ist und wie Sie lernen, geduldig zu sein... Definition: Was ist Geduld? Geduld ist die Fähigkeit des Wartens, die Kontrolle von spontanen Impulsen und das Aushalten und Ertragen von unangenehmen, schwierigen oder auch sehr langen Situationen. Gerade bei Stress und Druck können geduldige Menschen eigene Bedürfnisse zurückstellen, bewahren die Ruhe und fokussieren weiterhin auf das langfristige Ziel. Auch Konsumverzicht zeichnet diese Art der Ausdauer aus. Geduldige verzichten heute, um in Zukunft mehr zu haben. Sparen ist eine ökonomische Form der Geduld. Das gilt für jeden Verzicht in der Gegenwart zugunsten künftiger Optionen. Das Gegenteil ist Ungeduld. Betroffene fühlen Hilflosigkeit und Überforderung gegenüber den Umständen. Alles geht zu langsam, sie können daran nichts ändern und werden immer unruhiger. Wenn der sprichwörtliche Geduldsfaden reißt, entstehen Frust und Wut, die teilweise lautstark geäußert werden. Geduld Synonym. Das Spektrum der Geduld ist groß. Das zeigen die Synonyme. Alternativ wird von Gelassenheit, Gleichmut, Nachsicht, Durchhaltevermögen, Beharrlichkeit, Langmut oder auch Toleranz gesprochen. Die genauen Bedeutungen weichen zum Teil ab, beinhalten aber alle Teilbereiche der typischen Geduld. Geduldig sein ist eben mehr als nur warten zu können. 3 Pfeiler der Geduld. Die Basis für Geduld wird im Kindesalter gelegt, die Eltern und deren vorgelebte Geduld sind dabei essenziell. Wer schon früh ungeduldige Bezugspersonen hat, dem kann es selbst später nicht schnell genug gehen. Langfristig entscheiden vor allem drei Pfeiler der Geduld: Willensstärke. Aushalten können erfordert Willenskraft und Volition. Wenn Sie Ihre Gedanken, Emotionen und Handlungen im Griff haben, können Sie auch geduldig sein. Dankbarkeit. Dankbare Menschen sind geduldiger, können Versuchungen widerstehen und sich auf langfristige Vorteile konzentrieren. Das fand der Psychologe David DeSteno heraus. Dankbarkeit macht nicht nur glücklich, sondern geduldig. Gelassenheit. Gelassenheit ist die hohe Kunst, Dinge hinzunehmen, die Sie nicht ändern können. Und entsprechend darauf zu reagieren. Wenn Sie gelassen auf Situationen und deren Verlauf reagieren, kommt Geduld ganz automatisch. Geduld haben: 9 Tipps, mit denen Sie es lernen. Um Ungeduldige nicht warten zu lassen: Geduld lässt sich erlernen und trainieren. Zumindest bis zu einem gewissen Grad. Was Sie konkret tun können, um mehr Geduld zu haben? Diese neun Tipps helfen: 1. Konzentrieren Sie sich auf etwas anderes. Ihnen dauert etwas zu lange und es soll schneller gehen? Wenn Sie keinen Einfluss darauf haben, sollten Sie sich gezielt ablenken. Richten Sie Ihre Konzentration auf etwas anderes und versuchen Sie, nicht an den Auslöser Ihrer Ungeduld zu denken. So reduzieren Sie den selbst auferlegten Druck und warten ab. 2. Passen Sie Ihre Einstellung an. Um es mit Salomo zu sagen: „Alles hat seine Zeit.“ Manche Dinge dauern nun mal länger oder werden erst später Realität – ob es Ihnen gefällt oder nicht. Wenn Sie diese Mentalität verinnerlichen, wird Ihre Geduld wachsen. Dabei helfen kann ein einfaches Mantra, das Sie sich immer wieder vorsagen, wenn der Geduldsfaden fast reißt: Gut Ding will Weile haben... 3. Legen Sie einen realistischen Maßstab an. Wer alles sofort, jetzt und augenblicklich will, hat unrealistische Erwartungen.

Das kann nicht funktionieren. Setzen Sie von Anfang an einen realistischen zeitlichen Rahmen. Dann entwickeln Sie ganz automatisch mehr Geduld. Nehmen Sie sich lieber mehr Zeit, als zu wenig. 4. Machen Sie sich Fortschritte bewusst. Ein Problem der Geduld ist Schwarz-Weiß-Denken. Im Wartezimmer sitzen Sie rum, bis Sie dran sind. Schnell sind Sie ungeduldig und genervt. Was Sie übersehen: Mit jedem aufgerufenen Patienten rückt Ihr Termin näher. Erkennen Sie solche Fortschritte und sehen Sie, dass Sie Ihrem Ziel Schritt für Schritt näherkommen. 5. Nutzen Sie die Zeit. Gelangweiltes Rumsitzen und unproduktives Nichtstun steigert die Ungeduld. Nutzen Sie die Zeit stattdessen produktiv. Beantworten Sie E-Mails, lesen Sie Fachzeitschriften, hören Sie einen Podcast... So ist die Zeit nicht verschwendet und Sie sind geduldiger. 6. Bauen Sie Stress ab. Wenn Sie dauerhaft gestresst sind, haben Sie keine Geduld. Sie stehen ständig unter Strom, nichts kann schnell genug gehen und alles läuft hektisch. Ob durch Sport oder Entspannungsübungen: Indem Sie Stress abbauen, werden Sie in allen Situationen geduldiger. 7. Erkennen Sie die Folgen von Ungeduld. Mal ehrlich: Wie oft hat Sie Ungeduld schon weitergebracht? Sie kommen beim Arzt nicht schneller dran, der Stau löst sich nicht plötzlich auf, eine Antwort kommt nicht früher... Einzige Konsequenz ist Ihr persönlicher Frust. 8. Rechnen Sie mit Rückschlägen. Ungeduld entsteht durch Unvorhergesehenes. Die Bahn hat Verspätung, auf der Autobahn gab es einen Unfall, beim Arzt wird ein dringender Termin vorgezogen. Planen Sie solche Rückschläge und unvorhergesehene Ereignisse mit ein. Wenn Sie bereits davon ausgehen, dass so etwas passieren kann, stellt es Ihre Geduld weniger auf die Probe. 9. Erinnern Sie sich an die Belohnung. Am Ende der Geduld steht eine Belohnung. Ein Erfolg, ein Ziel, eine Errungenschaft. Halten Sie sich diese immer Augen. Stellen Sie sich die Freude vor und denken Sie daran, warum es sich lohnt. Das macht es leichter, geduldig zu sein. Übungen für mehr Geduld. Für Ihre Geduld können Sie noch mehr tun – beispielsweise durch regelmäßige Übungen. Diese drei Möglichkeiten sind besonders empfehlenswert: Entspannungsübungen Durch Entspannungsübungen wirken Sie Hauptursachen von Ungeduld entgegen: Stress und innerer Unruhe. Beliebt ist autogenes Training. Atemübungen Eine ruhige und tiefe Atmung baut Stress ab, sorgt für bessere Laune und lässt Sie auch schwierige Situationen leichter ertragen. Atemübungen können regelmäßige Routine sein oder in Momenten akuter Ungeduld genutzt werden. Meditation. Meditation ist eine bewährte Übung zur inneren Einkehr. Sie sind ganz bei sich und konzentrieren sich auf das Hier und Jetzt. Keine Gedanken an die Zukunft oder das, was noch kommt. Das stärkt die Geduld. Test: Sind Sie geduldig? Haben Sie Geduld? Gar nicht so leicht zu beantworten. Sie zeigt sich schließlich erst, wenn sie ernsthaft auf die Probe gestellt wird. Mit Selbstreflexion und Ehrlichkeit können Sie dennoch einen guten Eindruck bekommen. Unsere Checkliste hilft dabei! Je häufiger Sie zustimmen, desto dringender müssen Sie an Ihrer Geduld arbeiten. Wenn ich etwas haben will, muss das immer sofort sein. Ich kaufe oft Dinge ein, die ich eigentlich gar nicht brauche. Ich entscheide manchmal vorschnell. An der Kasse im Supermarkt ärgert es mich, wenn die andere Schlange schneller vorankommt. Im Stau fange ich an herumzuschreien und andere Fahrer zu beschimpfen. Ich hasse es, wenn andere unpünktlich sind. Wenn etwas nicht sofort klappen will, lasse ich es ganz bleiben. Mich nervt es, lange auf etwas hinarbeiten zu müssen. Mich regt es auf, wenn andere sich zu viel Zeit lassen. Hat die Bahn mal wieder Verspätung, werde ich wütend. Vorteile: Darum ist

Geduld so wichtig. Geduld ist nicht leicht, doch sie lohnt sich! Es mag der einfachere Weg, sein, sich auf die sofortigen Möglichkeiten zu stürzen und langfristige Überlegungen zu ignorieren. Dabei verpassen Sie jedoch einige Vorteile von Geduld und der zugehörigen Selbstdisziplin: Sie verfolgen und erreichen langfristige Ziele. Sie setzen sich selbst weniger unter Druck. Sie entscheiden objektiver. Sie haben weniger Konflikte und bessere Beziehungen. Sie finden bessere Lösungen. Sie haben ein stabileres Nervenkostüm. Sie regen sich seltener auf. Sie verdienen mehr Geld. Der letzte Punkt verdient noch eine Erklärung: Er basiert auf einer kürzlich veröffentlichten Studie von Forschern der Universitäten Köln und Bonn unter 80.000 Personen. Danach ist Geduld DER Erfolgsfaktor, der Normalverdiener von Besserverdienern unterscheidet. Grund: Die Geduldigen gehen sparsamer mit ihrem Geld um und besitzen genug Selbstkontrolle, um kostspielige Spontankäufe zu vermeiden. Erkenntnisse über Impulskontrolle. Neben den klassischen Vorteilen haben Studien zahlreiche Effekte im Zusammenhang mit der Geduld eines Menschen identifiziert. Einige spannende, interessante und wissenswerte Erkenntnisse haben wir für Sie aufgelistet: Schlafmangel macht ungeduldiger. Spät abends oder nach einer zur kurzen Nacht können wir Impulse schlechter kontrollieren. Ausgeschlafen ist die Geduld größer, so Forscher am Walter-Reed-Institut. Frühe Ungeduld hält bis ins Erwachsenenalter. Sind schon Kinder besonders ungeduldig, zeigt sich das oft auch im Erwachsenenalter. Zudem brauchen diese Menschen länger, um zu priorisieren und Irrelevantes auszublenden. Das fand BJ Casey heraus. Ungeduldige leben ungesünder. Untersuchungen von David Laibson und Christopher Chabris zeigten einen nachweislichen Zusammenhang zwischen Ungeduld und einem ungesunden Lebensstil. Eine andere Studie von Matthias Sutter zeigte sogar, dass Ungeduldige häufiger Geld für Zigaretten und Alkohol ausgeben als Geduldige. Ungeduld beschleunigt das Altern. Reißt der Geduldsfaden besonders häufig, kommt es zu einer beschleunigten Zellalterung. Betroffene altern schneller als geduldige Menschen. Frauen sind davon stärker betroffen als Männer. Geduld verbessert die Bildung. Geduld wirkt positiv auf den Bildungsabschluss. Ungeduldige Jugendliche brechen wahrscheinlicher die Highschool- oder College-Ausbildung ab. Das zeigte eine Langzeitstudie von Brian Cadena und Benjamin Keys. Geduld Psychologie: Der Marshmallow-Test. In der Psychologie ist das Phänomen der Geduld als Fähigkeit zum Gratifikationsverzicht bekannt. Legendar ist dazu der sogenannte Marshmallow-Test oder Marshmallow-Effekt. Kinder hatten im Test die Wahl: Einen Marshmallow sofort essen oder warten, bis der Versuchsleiter zurückkommt und als Belohnung einen zweiten Marshmallow erhalten. Einige griffen sofort zu, andere waren geduldig, verzichteten auf die sofortige Nascherei und bekamen am Ende den doppelten Lohn. 14 Jahre später zeigte sich bei einem Vergleich derselben Kinder: Die Geduldigen waren selbstbewusste und empathische Persönlichkeiten, die weiterhin eine Belohnung aufschieben konnten, um ihrem Ziel näher zu kommen. Die ungeduldigen Sofortesser waren emotional instabiler, unentschlossen und hatten schlechtere Noten. Das Ganze völlig unabhängig von ihrer Intelligenz. Allein Geduld und die Fähigkeit zum Gratifikationsverzicht ist eine veritable Erfolgseigenschaft. Geduld: Sprüche, Zitate und Aphorismen. Die Geduld beschäftigt die Menschen seit jeher – und zwar überall auf der Welt. Auf Englisch und Französisch „patience“ oder auf Arabisch „sabr“, gemeint ist immer das Gleiche. So haben sich bereits viele bekannte Persönlichkeiten ihre Gedanken zur Geduld gemacht. Herausgekommen sind Sprüche und

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz-Joseph-Str. 4

Zitate: „Ist man in kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern.“ (Konfuzius) „Glaube nur, du hast viel getan, wenn dir Geduld gewöhnst an.“ (Johann Wolfgang von Goethe) „Was lange währt, wird endlich gut.“ (Ovid) „Bist du geduldig im Augenblick des Zorns, so wirst du dir hundert Tage Kummer ersparen.“ (Chinesisches Sprichwort) „Wer langsam geht, kommt auch zum Ziel.“ (Deutsches Sprichwort) „Was nicht zu ändern ist, trägt man am besten mit Geduld.“ (Titus Maccius Plautus) „Geduld ist ein Baum mit bitteren Wurzeln, der süße Früchte trägt.“ (Persisches Sprichwort) „An der Grenze der Geduld beginnen die Konflikte.“ (Oscar Wilde) Themenwechsel. Ja, die Seitenanzahl hat jetzt tatsächlich einen Vierer vorne dran. Sounds good. Mit voller Schreibkraft voraus, geht ganz schön was weiter. Auch wenn ich mich ab & zu mit fremden Federn schmücke und per copy & paste mir schon fertige Texte unter den Nagel reiße, da ich der Überzeugung bin, wenn etwas schon geschrieben wurde, dass ich für wertvoll finde, dann muss ich es ja nicht nochmal schreiben. Das wäre ja sinnbefreit. Ich hoffe Sie können damit zurechtkommen, wenn nicht, ist das Ihre Angelegenheit und nicht meine, ich komme damit nämlich zurecht. Comprene? Themenwechsel. Ich habe mir erlaubt, eine weitere Schreibunterbrechung einzulegen, um mich zu duschen. Ich fühle mich jetzt sehr wohl und sauber. Und jetzt genehmige ich mir ein Glas Rotwein, um meine Vorfreude auf die Zieldurchschreibung zu genießen. Ich gönne mir ja sonst fast nichts. Quasi. Eh klar. Themenwechsel. Ich bin wirklich froh, kein gekaufter, korrupter, gieriger, skrupelloser, geistig unterentwickelter und völlig würdeloser Hofberichterstatter-Totschweiger zu sein. Wenn ich das wäre, käme ich mir böse vor, würde ich mir zahlreiche Vorwürfe machen, hätte keine Selbstachtung mehr, käme mir sehr schuldig vor, und es wäre gut möglich, dass ich depressiv und suizidal werde und meinen armseligen, jämmerlichen, widerwärtigen, verabscheuungswürdigen, verachtenswerten und sehr bemitleidenswerten sowie Beschämens werten, verräterischen Lügen-Totschweiger-Leben ein Ende setzen. Ich könnte nicht damit leben, Mitschuld & Mitverantwortung zu tragen an Kindermassenmord, an Frauenmassenmord und an Unschuldigen Massenmord. Themenwechsel. Hier an dieser Stelle möchte ich nochmal meinen geistigen Fähigkeiten für deren Höchstleistungen herzlich & liebevoll danken. Ihr seid wirklich superklasse & spitze. Vielen lieben Dank, liebe Inspiration. Vielen lieben Dank, liebe Kreativität. Vielen lieben Dank, liebe Fantasie. Vielen lieben Dank, liebe Intension. Vielen lieben Dank, liebe Genialität. Vielen lieben Dank, liebe Intelligenz. Vielen lieben Dank, liebe Vorstellungskraft bzw. Vorstellungsvermögen. Vielen lieben Dank, liebe Bewusstheit. Vielen lieben Dank, liebe Verstandeskraft. So viel Zeit, muss einfach sein. Themenwechsel. Klar ist, wenn man ein dummes geistig unterentwickeltes Arschloch ist, dann ist man ein dummes geistig unterentwickeltes Arschloch. Das kann hier auch keiner leugnen. Denn es ist, wie es ist. Die Realität, ist die Realität. Fakten sind Fakten. Tatsachen sind Tatsachen. Beweise sind Beweise. Die Wahrheit, ist die Wahrheit. Zudem ist klar, dass ich mit Sicherheit kein Realitätsverweigerer oder Realitätsverleugner bin, nein das bin ich nicht und zwar ganz sicher nicht. Können Sie wieder versuchen zwischen den Zeilen zu lesen. OK? Gut. Dann könnten Sie nämlich noch das eine oder andere entdecken. Themenwechsel. „Natürlich habe ich einen an der Klatsche. Wenn man einen an der Klatsche hat, läuft man nicht so gut im Tritt wie die anderen. Und kann auch nicht so gut Schritt halten. Dementsprechend tanzt man aus der Reihe. Und erst, wenn einer aus der Reihe tanzt, wird's doch interessant. Es macht das Leben bunter.“

Hape Kerkeling. Themenwechsel. Nur noch drei Seiten bis ich das heutige Tagesschreiberekordziel erreiche, also noch in etwa eine Stunde. Da ich heute ein paar copy & paste Texte dabei habe, werde ich die heutigen Rekorde nicht zählen. Somit nehme ich Ihnen die Gelegenheit, sich über copy & paste Texte zu beschweren bevor Sie sie erhalten haben. Ich greife Ihnen somit voraus, da ich Ihnen ja voraus bin, zeitlich & geistig, an Wissen, Informationen und geistigen Erkenntnissen, Fähigkeiten u. v. m. Themenwechsel. Dankbarkeit ist ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird. Man kann dem Göttlichen, den Menschen oder sogar dem Sein gegenüber dankbar sein, oder allen zugleich. Geschichtlich gesehen stand und steht die Erfahrung der Dankbarkeit im Blickpunkt einiger Weltreligionen. Sie wurde intensiv diskutiert von Moralphilosophen wie etwa Adam Smith in seiner Theorie der ethischen Gefühle (1759). Das systematische Studium der Dankbarkeit begann innerhalb der Psychologie um das Jahr 2000, ausgehend von der Positiven Psychologie. Vergleich mit Dankesschuld. Dankbarkeit ist nicht dasselbe wie das Gefühl der Dankesschuld. Beide Gefühle stellen sich zwar nach empfangener Hilfe ein, aber das Gefühl der Dankesschuld tritt auf, wenn die Person erkennt, dass sie verpflichtet ist/wird, die Hilfe in irgendeiner Weise zu vergüten.[ Die beiden Gefühle führen zu verschiedenen Resultaten: Dankesschuld (ein negatives Gefühl) kann dazu führen, dass der Empfänger der Hilfe den Helfer in Hinkunft meidet, während Dankbarkeit (ein positives Gefühl) den Empfänger dazu motivieren kann, seinen Wohltäter aufzusuchen, wodurch sich die Beziehung zwischen den beiden verbessert. Empfang von Dankbarkeit kann das Verhalten verändern. Dankbarkeit kann auch dazu führen, dass sich positives soziales Verhalten im Wohltäter verstärkt. Beispielsweise fand man in einem Experiment, dass Kunden eines Juweliers, bei denen man sich nach dem Kauf in einem Telefongespräch bedankte, später um 70 % mehr gekauft haben. Zum Vergleich: Kunden, bei denen man sich bedankte und die über einen Ausverkauf informiert wurden, zeigten nur eine 30-prozentige Erhöhung ihrer Käufe, und Kunden, die gar nicht angerufen wurden, zeigten gar keine Erhöhung. In einer anderen Untersuchung gaben Stammgäste eines Restaurants mehr Trinkgeld, wenn die Kellner „Danke“ auf die Rechnung schrieben. Christliche Zugänge. Es heißt, dass Dankbarkeit das gesamte Leben des Christen präge. Martin Luther nannte Dankbarkeit „Die wesentliche christliche Haltung“. Dankbarkeit ist „Das Herz des Evangeliums“. Da jeder Christ glaubt, von einem personalen Gott geschaffen zu sein, werden Christen ermutigt, ihren Schöpfer zu loben und ihm dankbar zu sein. Christliche Dankbarkeit sieht Gott als den selbstlosen Geber alles Guten. Dies geht einher mit der biblischen Aussage, dass jeder Mensch schuldig („Sünder“) ist. Dankbarkeit ist im Christentum die Anerkennung von Gottes Großmut, die den Christen dazu führt, seine eigenen Gedanken und Taten nach diesen Idealen auszurichten.[ Christliche Dankbarkeit ist nicht einfach nur ein sentimentales Gefühl, sondern vielmehr eine Tugend, die auch zu Taten führt.[ Nach Jonathan Edwards' Treatise Concerning Religious Affections gehören Liebe und Dankbarkeit gegenüber Gott zu den Anzeichen wahrer Religiosität. Auch moderne Messgrößen religiöser Spiritualität enthalten Bewertungen von Dankbarkeit gegenüber Gott. Samuel und Lester (1985) fanden bei einer kleinen Versuchsgruppe katholischer Nonnen und Priester, dass – unter 50 möglichen Gefühlen – Liebe und Dankbarkeit die häufigsten Gefühle gegenüber Gott waren. Warum macht

Dankbarkeit glücklich? Forscher gehen davon aus, dass das Hirn bei dankbaren Menschen selbst nach positiven Effekten sucht und die Betroffenen somit unbewusst danach streben würden, dankbar zu sein. Insgesamt lässt sich damit festhalten, dass sich durch Dankbarkeitsgefühle das Gehirn und sogar das gesamte Leben positiv beeinflussen lassen. Was macht Dankbarkeit mit Menschen? Dankbarkeit ist eine angenehme Emotion und ein positives Körpergefühl und kann nicht gleichzeitig mit unangenehmen Emotionen existieren. Dankbarkeit stärkt soziale Beziehungen und die Verbundenheit zu anderen Menschen, was für uns überlebenswichtig. Wie trainiert man Dankbarkeit? Zu Methoden für mehr Dankbarkeit gehören ein Dankbarkeitstagebuch, Achtsamkeitsübungen oder auch die Dankbarkeitsmeditation. Du kannst deine Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, indem du auch in simplen, alltäglichen Situationen dich bedankst oder einen Dankbarkeitsbrief an eine wichtige Person in deinem Leben schreibst. Warum Dankbarkeit wichtig ist? Dankbarkeit tut der eigenen Seele wohl und festigt unsere Beziehungen zu anderen. Nicht nur zum Muttertag, an Thanksgiving oder Weihnachten, sondern jeden Tag. Grund genug, sich öfter einmal darüber klar zu werden, wofür man dankbar sein kann. Wie fühlt man Dankbarkeit? Die meisten Menschen fühlen im Zustand der Dankbarkeit Wärme und Weite im Brustbereich. Wenn man dankbar ist, ist einem sprichwörtlich „warm ums Herz“. Die Atmung ist tief und gleichmäßig, der Puls ist ruhig, die Gesichtsmuskulatur ist weich und gelöst. Was versteht man unter Dankbarkeit? Dankbarkeit ist ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird. Man kann dem Göttlichen, den Menschen oder sogar dem Sein gegenüber dankbar sein, oder allen zugleich. Was passiert bei Dankbarkeit im Gehirn? Hierbei werden bestimmte Bereiche im Gehirn aktiviert, die mit Belohnung, Freude und positiven Emotionen verbunden sind. Wenn wir Dankbarkeit empfinden, werden Regionen im Gehirn aktiviert, die Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin freisetzen. Wie entsteht Dankbarkeit? Wir empfinden Dankbarkeit dann, wenn wir uns bewusstwerden, dass wir eine Wohltat, eine gute Erfahrung oder einen Nutzen erfahren haben und dieses positive Erlebnis nicht auf uns selbst, sondern auf eine andere Person oder andere Quellen (z. B. Gott oder die Natur) zurückführen (Layous et al., 2017). Wann ist man dankbar? Wer dankbar ist, nimmt ganz bewusst wahr, wenn ihm etwas ein positives Gefühl schenkt: Etwa, ob die Sonne scheint, ein Kollege dir einen Gefallen getan hat oder jemand Fremdes dir ein Lächeln geschenkt hat. Was verändert Dankbarkeit? Psychologen und verschiedene Studien haben herausgefunden, dass angewandte Dankbarkeit das Wohlbefinden des Menschen stärkt, sowie auch die Freude und den Optimismus. Es senkt sogar den Aggressionslevel. Was ist Dankbarkeit Zitate? "Dankbarkeit": Dankbarkeit ist das blühen des Glücks. ... Die Dankbarkeit für eine von Gott erfüllte Bitte sollte mindestens genauso intensiv sein wie der an ihn gerichteten Wunsch. ... Heute ist ein guter Tag um dankbar zu sein. ... Wenn wir am Morgen erwachen, dann wissen wir nicht, was der Tag bringt. Ist Dankbarkeit eine Tugend? Für den römischen Philosophen Cicero war die Dankbarkeit nicht nur die größte aller Tugenden, sondern auch die Mutter von allen. Dankbarkeit ist mehr als positives Denken, sie ist eine Haltung, Freude am Sein. Die Psychologie hat die Dankbarkeit erst seit den 2000er-Jahren als wichtige Ressource entdeckt. Wie zeige ich ihm Dankbarkeit? Hier sind Wege, wie Sie sich Dankbarkeit entgegenbringen können. Schreiben Sie auf, worüber Sie bei sich dankbar sind. ... Belohnen Sie sich mit etwas, das Sie mögen. ... Genießen Sie das Gefühl, wenn Ihnen ein anderer für etwas dankt, das Sie getan haben oder das Sie können. Kennen Sie diese 30 Wege, Dankbarkeit zu zeigen? Dankbarkeit ist eine Emotion, die mit der Reflektion über etwas Gutes verbunden ist, das geschah. Und mit der Anerkennung, wer oder was dafür verantwortlich war. Heute geht es deshalb um die Momente, in denen wir uns über eine Tat von jemanden freuen. Über das warme Gefühl im Bauch und das Bedürfnis, diesem Menschen deshalb zu danken. Dankbarkeit zu fühlen und sie nicht auszudrücken, ist wie ein Geschenk zu verpacken und es nicht zu verschenken. –William Arthur Ward. Der Grund dafür liegt meist nicht an der fehlenden Intensität der Dankbarkeit, sondern oft an fehlenden Ideen, fehlendem Mut oder der

Fähigkeit, aufrichtige Dankbarkeit auch auszudrücken. Jede Beziehung lehrt uns über die Klärung von Erwartungen, das Grenzen setzen, Vertrauen, Vergeben, über Liebe in den verschiedensten Facetten, über Achtsamkeit gegenüber dem anderen und gegenüber sich selbst. Aber egal, ob Freunde, Bekannte, Kollegen oder Familie – wer auch immer beim eigenen Wachstum beteiligt ist und dieses warme Gefühl im Bauch auslöst – es lohnt sich, Dankbarkeit zu äußern und deutlich zu machen. Denn Dankbarkeit fördert auf mehrere Arten Ihr und das Wohlbefinden anderer und hat weitere positive Effekte auf Ihr Leben.

- 1 Dankbarkeit gegenüber sich selbst.
- 2 Dankbarkeit gegenüber den Menschen, die Sie lieben.
- 3 Menschen Dankbarkeit zeigen, die Sie fordern.
- 4 Dankbarkeit gegenüber den Menschen ausdrücken, mit denen Sie zusammen arbeiten.
- 5 Dankbarkeit gegenüber Menschen, die Sie bedienen.

Dankbarkeit gegenüber sich selbst. Dankbar gegenüber sich selbst zu sein, ist der erste Schritt, Energie zu sammeln und Kraft zu tanken. Viel zu oft reibt man sich auf, lässt dem inneren Kritiker die Oberhand und schafft es nicht, für das dankbar zu sein, was man ist, was man kann, was man tut. Hier sind Wege, wie Sie sich Dankbarkeit entgegenbringen können.

1. Schreiben Sie auf, worüber Sie bei sich dankbar sind. Seien Sie nicht zimperlich, sondern schöpfen Sie aus dem Vollen! Keine Scheu vor großen Worten. Sie können das auch als kleinen Liebesbrief tarnen, den Sie sich schreiben. Ernsthaft! Sie glauben nicht, wie gut das tut und wie schön das auch nach ein paar Monaten noch ist!
2. Belohnen Sie sich mit etwas, das Sie mögen. Sauna? Massage? Oder ein netter Abend im Kino oder Theater?
3. Genießen Sie das Gefühl, wenn Ihnen ein anderer für etwas dankt, das Sie getan haben oder das Sie können. Sagen Sie danke für das Kompliment und die guten Worte. Machen Sie sich nicht klein (“Ach, das war doch gar nichts.”).
4. Kleben Sie sich ein Post-It an den Kühlschrank oder an den Spiegel. Danken Sie sich für den schönen Tag, ein Lachen, eine clevere Idee, die Ihnen gutgetan hat. Auch schön: Beziehungsbotschaften für sich nutzen!
5. Gönnen Sie sich die Zeit, einer Leidenschaft von Ihnen nachzugehen, für die Sie sonst kaum Zeit finden. Oder sich Zeit nehmen. Drachensteigen lassen? Einen Waldspaziergang und die frische Luft einatmen? Ein Modellflugzeug basteln? Puzzeln?
6. Seien Sie dankbar für das, was Sie versucht, aber vielleicht nicht geschafft haben. Der Weg ist das Ziel und etwas versucht zu haben, ist ein mutiger Schritt, ein Lernerfolg, der Anfang einer Reise. Machen Sie sich nicht fertig, weil etwas nicht perfekt funktioniert hat. Dankbarkeit gegenüber den Menschen, die Sie lieben. Menschen, die Sie lieben und bei denen Sie merken, wie sie es schätzen, Sie um sich zu haben, bekommen häufig viel zu selten offene, direkte Dankbarkeit entgegengebracht. Man geht oft davon aus, dass diese Menschen “es bereits wissen, wie wertvoll sie für mich sind”. Das mag sein. Dennoch ist es wunderschön, wenn es ausgesprochen oder gezeigt wird.
7. Überlegen Sie sich etwas Spezifisches, das jemand für Sie und das Ihnen gutgetan hat und teilen Sie diesem Jemand mit, wie es Ihr Leben verändert hat. Sie können das auch aufschreiben (wie, erfahren Sie im Dankbarkeitsbrief). Vielleicht sogar in einem Dankbarkeitstagebuch, wo natürlich auch alles, was Sie als wahr zu wissen glauben (siehe die “What I know to be true”-Übung in Lucy MacDonalds Learn to be an Optimist), die Wertschätzung Ihrer eigenen Stärken, was Sie an dem Ort mögen, an dem Sie wohnen, bereits erreichte Ziele oder Ihre Möglichkeiten einen Platz verdient haben.
8. Tun Sie dieser Person etwas Gutes. Eine kurze Schultermassage, Blumen, Rasen mähen, Abwaschen oder Kaffee kochen (warum gerade ein Heißgetränk, sollten Sie hier lesen! ;-). Aber es sollte gerne von

Ihnen getan werden, sonst ist es nämlich nur ein Zurückzahlen als Zurückgeben. 9. Drücken Sie diesen Jemand innig. Das ist für viele Menschen schwerer als man denkt. Besonders unter Männern sollte gelernt sein, wie man jemanden in den Arm nimmt. 😊 10. Leihen Sie Ihr Ohr. Lassen Sie die Person wissen, dass Sie für sie da sind, wenn sie über irgendetwas reden möchte. Geben Sie dieser Person dann ihre volle Aufmerksamkeit. 11. Geben Sie etwas von sich ab, wovon Sie wissen, dass es dieser Person gefallen würde. Und sagen Sie ihr auch, warum Sie ihr dieses Geschenk machen möchten. Auch ein wunderbarer Zeitpunkt, bei sich zu Hause auszumisten, denn manche Dinge geben anderen mittlerweile mehr Glücksgefühle als Ihnen. 12. Machen Sie ein Kompliment (wie Sie Komplimente machen und besser loben, finden Sie hier). Für eine Fähigkeit, die Sie schätzen oder bewundern, für ein Talent oder die Art und Weise, wie diese Person etwas handhabt. 13. Haben Sie einmal zu jemandem gesagt, dass er in Ihren Augen die Welt zu einem besseren Ort macht...? Menschen Dankbarkeit zeigen, die Sie fordern. Es gibt bestimmte Personen, bei denen einem nichts mehr einfällt. Keine Nettigkeit, nichts, was man Ihnen schenken könnte und auch kein Zeichen der Dankbarkeit. Ihr Vermieter erhöht die Miete? Jemand lässt seine schlechte Laune unfaireweise an Ihnen aus? Ihr Chef hat ein Herz aus Stein? Sie können Menschen nicht zwingen, sich zu ändern. Aber Sie können Ihren Weg ändern und ein Vorbild sein. Jede Aktion führt zu einer Reaktion. Und wenn es nur das Gedankengut der Person gegenüber Ihnen verändert. 14. Hören Sie genau zu, was diese Person Ihnen zu sagen hat, anstatt darauf zu warten, dass Sie wieder an der Reihe sind mitreden. 15. Jede – auch von Ihnen nicht übereinstimmend gesehene – Perspektive ist eine neue Perspektive. Danken Sie Ihrem Gegenüber dafür. Es erweitert Ihren Horizont und ist wertschätzend auf der Beziehungsebene, wenn Sie auf der Sachebene ungleicher Meinung sind. 16. Überlegen Sie sich, was Sie an der Art des Gegenübers bewundern, selbst wenn Sie nicht dieselben Dinge glauben. Macht Ihr Chef Sie rund, weil Sie Ihr eigenes Team “besser” führen sollen? Bewundernswert, wie er sich für das Thema Mitarbeiterführung und für ein Projekt einsetzt... Weiß Ihre Mutter alles besser? Bewundernswert, wie sehr sie Sie noch immer vor Bösem schützen und behüten möchte... Hat Ihr Gegenüber Widerworte und auf alles eine Ausrede? Bewundernswert, wie stark er für seine Position einsteht und wie willensstark er ist... 17. Lassen Sie diese Person wissen, wie Sie es schätzen, von ihr gefordert zu werden, weil Sie an ihr wachsen und lernen. Ich weiß, das klingt unmöglich, widerstrebt Ihnen und macht kurzfristig keinen Sinn (“Soll ich ihn noch dafür belohnen, dass er unmöglich zu mir ist?!”), aber langfristig wird das einen Unterschied machen. Sowohl in Ihrer Wahrnehmung als auch in der Ihres Gegenübers. Dankbarkeit gegenüber den Menschen ausdrücken, mit denen Sie zusammenarbeiten. Auch unter den Kollegen, den Chefs, den Kunden dieser Welt sind natürlich Menschen, die Sie fordern, also ebenfalls der Kategorie darüber zugeordnet werden können. Manchmal tagtäglich und auf engstem Raum. Umso mehr Möglichkeiten sind vorhanden, Dankbarkeit im Arbeitsalltag zu zeigen. 18. Schreiben Sie eine kleine Notiz, auf ein Post-It, auf eine der lustigen Postkarten aus den Cafés, auf einen abgerissenen Zettel. Schreiben Sie dazu, was Sie an der Person schätzen, was Sie mögen. Legen Sie diese Notiz an einen Platz, an dem sie gefunden wird. Und lassen Sie sich überraschen, was als nächstes passiert... 19. Bieten Sie an, Arbeit abzunehmen. Wichtig ist hierbei der aktive Akt des Anbietens, denn einfach nicht Nein sagen ist etwas völlig anderes und hat nichts mit Dankbarkeit zu tun. 20. Bringen Sie etwas zu



essen mit aus der Pause. Ein Kollege von mir bringt mir an stressigen Tagen manchmal Mittagessen mit. Mal ein Baguette, mal ein belegtes Brötchen, auch für den Nachmittag mal einen Käsekuchen oder ein Eis. Eine kleine Geste, aber so viel wert für mich. Haben Sie Mitarbeiter? Obst ist auch immer eine wunderbare Gabe für den Tag, die zeigt, dass Ihnen die Gesundheit Ihrer Truppe am Herzen liegt. 21. Wenn Sie ein Meeting halten, planen Sie es gut, machen Sie es übersichtlich und kurz. Zeigen Sie damit, dass Sie die Zeit der anderen respektieren und schätzen. 22. Schreiben Sie eine kurze, persönliche Geburtstagsemail, die über Floskeln hinausgeht. "Ich freue mich, dass ich Sie zu einer meiner Kolleginnen zählen darf und lerne oft von Ihnen" ist eine andere Hausnummer als "vor allem Gesundheit". 23. Bringen Sie einen selbstgemachten Kaffee, Kakao oder Tee vorbei. Ganz unverbindlich. 24. Lassen Sie den Vorgesetzten dieser Person wissen, welche tolle Arbeit dessen Mitarbeiter(in) gemacht hat. Selbst, wenn das Kompliment nicht bei der Person ankommt, tun sie ihr Gutes. 25. Bedanken Sie sich bei einem Kunden für die gute Zusammenarbeit, für die offene Kritik, für einen Hinweis. Gleichfalls bei einem nicht gut gelaufenen Projekt: versuchen Sie, die nötigen Schritte für das nächste Mal zu klären. Dankbarkeit gegenüber Menschen, die Sie bedienen. Menschen, die Ihnen das Leben leichter machen, Ihnen Komfort verschaffen oder Ihnen etwas abnehmen, tun das oft nicht nur für Geld. Geld tut gut, aber es gibt noch weitere Möglichkeiten, diesen Menschen zu zeigen, wie dankbar man für Ihr Entgegenkommen ist. 26. Geben Sie mehr Trinkgeld als sonst. Wenn es eine Trinkgeldkasse gibt, legen Sie noch eine kleine, handgeschriebene Notiz mit ein paar dankenden Worten mit rein. Oder ein beschriebenes Stück Bierdeckel. 27. Schauen Sie Ihre Bedienung an, wenn Sie die Bestellung aufgeben. Kellner(innen) sind genauso Menschen wie Sie und ich. Und freuen Sie sich, wenn Ihnen jemand in die Augen schaut und Sie anlächelt? 28. Lassen Sie den Vorgesetzten der Person wissen, was ihr/e Mitarbeiter/in für einen guten Job gemacht hat. 29. Auch ein Arzthelferteam freut sich, wenn Sie ihnen sagen, wie gut und schnell Sie heute behandelt worden sind. Emails kommen bei den Damen und Herren ebenfalls an und sind mit Sicherheit noch rar gesät und dementsprechend umso lieber gesehen. 30. Überraschen Sie einen Busfahrer, indem Sie ihm am Ende einer Fahrt "Danke für's Mitnehmen" sagen und dabei lächeln. Auch wenn es ihr Job ist und Sie dafür bezahlt haben – es wird einen Unterschied machen, an den sie sich ihr Fahrer erinnern wird. Die dankbaren Menschen geben den anderen Kraft zum Guten. –Albert Schweitzer. Wie zeigen Sie jemandem, dass Sie ihm oder ihr dankbar sind?

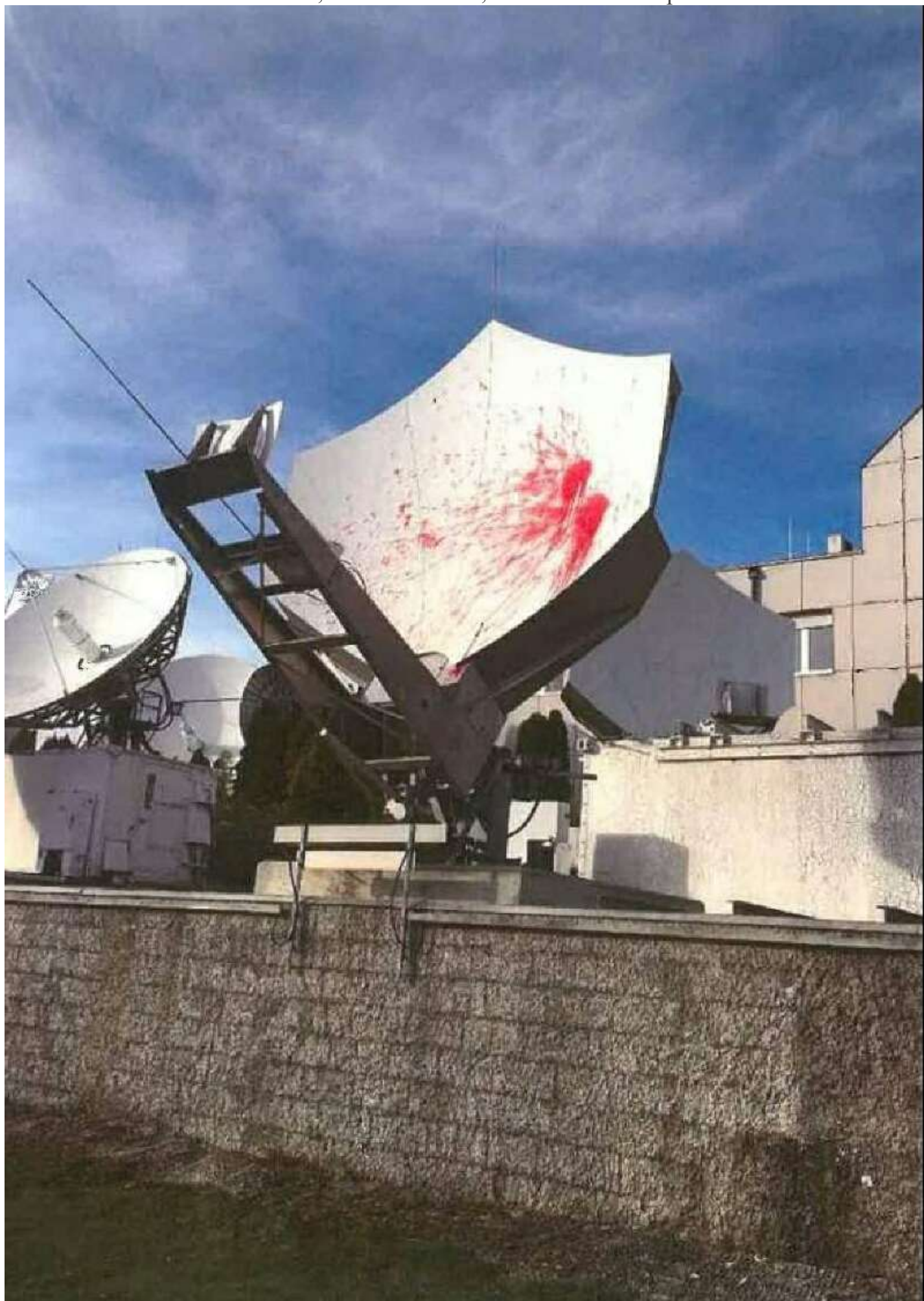


**WELTFRIEDEN-INTENTIONSPROJEKT** von Klaus Schreiner, Innsbruck









14.04.2021 10:00 |

BUNDESLÄNDER>TIROL

**TIROLER VERURTEILT**

Kunstblut-Attacke auf heimische (US-Militäranlage! Anmerkung!) Abhörstation



Die Abhörstation Königswarte  
(Bild: stock.adobe.com)

„Weltfrieden“ stand am Landesgericht Innsbruck auf dem Pulli eines Tirolers (52), der das heimische Heeresnachrichtenamt bezichtigt, den umstrittenen Drohnenkrieg der USA gegen Terrororganisationen zu unterstützen. Aus diesem Grund warf er Luftballons mit Theaterblut auf eine Abhörstation ...

Die Aufmerksamkeit, die der seit neun Jahren politisch aktive Angeklagte durch Briefe und Videos erreichen wollte, blieb aus. Daher schnappte er sich im Oktober des Vorjahres kurzerhand zwei mit Farbe gefüllte Luftballons und warf sie auf eine Satellitenschüssel der Königswarte in Niederösterreich.

„Der hochsensible Lack ging beim Versuch, den knapp vier Meter großen Spiegel zu reinigen, ab“, erklärte eine Vertreterin des Heeresnachrichtenamts (HNA). (LÜGE!) „Außerdem musste die Satellitenschüssel rund eine Stunde abgeschaltet werden.“ Zigtausende Daten konnten nicht empfangen werden.

### **Geldstrafe verhängt**

„Ich bekenne mich nicht schuldig“, meinte der 52-Jährige. Schließlich habe er bewusst auf Kunstblut zurückgegriffen, da dieses wasserlöslich und leicht abwaschbar ist. „Und ich bin davon ausgegangen, dass die Satellitenschüsseln für den Außenbereich konzipiert sind und Regen, Schnee sowie Hagel - und damit auch Theaterblut - aushalten.“ (AUCH der CHEMISCHE Untersuchungsbericht der Kriminalpolizei hat eindeutig ergeben, dass die eingesetzte rote Substanz WASSERLÖSLICH IST!)



(Bild: Christof Birbaumer/Kronen Zeitung)

Für die Richterin war es aber eine schwere Sachbeschädigung. Sie verurteilte den Angeklagten zur einer Geldstrafe von 720 Euro - 400 Euro davon unbedingt. Zudem muss der Tiroler den Schaden von 9500 Euro an die Republik zahlen. Nicht rechtskräftig.

---

**Dieser unfaire Prozess war eine völlige FARCE!**