

Die Eckpfeiler einer glücklichen Persönlichkeit

Mir wurde in letzter Zeit häufig die Frage gestellt, welches denn die Eckpfeiler einer glücklichen Persönlichkeit wären.

Generell geht es dabei um die Einstellungen zu sich selbst: Den stärksten Einfluss darauf, wie man sich fühlt, verhält und wirkt, hat die Art, wie man sich selbst in dieser Welt sieht und auch, wie man sein Leben gestaltet. Nicht umsonst heißt es: "Wie innen so außen!"

Ein positives Selbstbild zieht automatisch Glück ins Leben. In all meinen Veranstaltungen und Coachings optimieren wir dieses Selbstbild und entwickeln eine positive Einstellung zu sich selbst.

Lassen Sie mich versuchen, einige dieser Eckpfeiler kurz zu umreißen, damit Sie sich ein ungefähres Bild davon machen können, was ich genau meine. Alle Eckpfeiler kann ich an dieser Stelle leider nicht beschreiben, da diese für einen Newsletter einfach zu komplex sind.

Die Eckpfeiler:

1. Grundsatzentscheidung zum Glück:

Ich bin ein Mensch, der glücklich ist, weil er glücklich sein will, es kann und es auch darf.
(Diese Entscheidung ist keine Selbstverständlichkeit!)

2. Umsetzung der wirklichen Herzenskriterien in Bezug auf Zuneigung:

Ich bin ein Mensch, der intuitiv erkennt, wenn andere Menschen als Freund, Geschäftspartner oder Partner zu mir passen.

3. Umsetzung der Tatsache, dass Zuneigung in 95% aller Fälle auf Gegenseitigkeit beruht:

Ich bin für die Menschen, die ich selbst richtig toll finde, ebenfalls eine totale Bereicherung. Nicht nur durch das, was ich tue, sondern einfach auch dadurch, dass ich bin, wie ich bin.

4. Umsetzung der Differenzierung von Zuneigung und Anerkennung:

Ich bin eine Persönlichkeit, die weiß, dass sie nichts dafür tun muss, um Zuneigung zu bekommen. Ich bin mir immer bewusst, dass man mich in Wirklichkeit mag, weil ich bin, wie ich bin. Wenn ich zusätzlich noch Anerkennung für meine Leistungen bekomme, genieße ich sie ausgiebig.

5. Umsetzung der Differenzierung von Ablehnung und Tadel:

Ich bin ein freier und selbstständiger Mensch, der das tut, was er für das Beste hält und dabei stets kurzfristig und langfristig sein Glück im Auge behält. Mir ist dabei bewusst, dass Ablehnung in der Regel lediglich Tadel ist und als solcher eher eine Diskussionsgrundlage, als ein echtes Problem darstellt.

Mir ist bewusst, dass ich auch geliebt bin, wenn ich getadelt werde.

Weiterhin bin ich ein Mensch, der seine Ideen, Meinungen und Fähigkeiten bei anderen Menschen einbringen kann, indem er sie an seinen Gedanken teilhaben lässt, ohne sie zu drängen. Probleme löse ich nicht gegen andere, sondern mit ihnen.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung / Erfahrungen!

Liebe Grüße,

Dieter Vogel