

COACHING-TIPP

Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer
Coach Akademie Schweiz
Rebstein
Tel. 071 770 02 62
www.coachakademie.ch



Die «Welt» verbessern

→ Eine kürzlich veröffentlichte Studie zum Thema «Was macht Sie glücklich?» liefert interessante Hinweise.

An erster Stelle wird Gesundheit genannt, dann folgen Partnerschaft, Familie und Beziehungen an sich. Erst an achter Stelle wird Erfolg genannt und an

zehnter Stelle dann Geld. Dies steht in seltsamem Widerspruch zu dem, wie wir unsere Zeit verwenden.

Andere zu erfreuen ist ein simples, kostenloses und einfach vermehrbares Gut, das auf mystische Weise auf uns zurückfällt.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und stellen Sie sich folgende Frage: Was ist heute mein Beitrag für eine bessere Welt? Diese Frage meint nicht, wie Bischof Krätler oder Mutter Teresa sich völlig für andere herzugeben, sondern an dem Ort, wo Sie arbeiten und leben, wo Sie in Beziehung sind, heute und jetzt etwas Konkretes zu verschen-

ken. Das kann im Kleinen ein Gruss oder ein Lächeln sein oder jemandem ein paar Minuten der eigenen Zeit schenken, ihm oder ihr die ganze Aufmerksamkeit schenken. Überraschen Sie jemanden mit Worten, Gesten oder Zeit und erfahren so, dass es oft wenig braucht, diese (Ihre) Welt ein klein wenig besser zu machen. Denn all das, was wir an Gutem und Freudigem schenken, kehrt auf irgendeine Weise wieder zu uns zurück, oft vielfach verstärkt und vermehrt. Eine seltsame Gesetzmässigkeit, die man mittlerweile auch neurobiologisch messen kann – die sogenannten Spiegelneuronen übertragen die Gefühle anderer auf uns selbst.