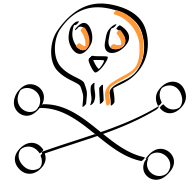


Sei kein Arsch!



Wie? Ganz einfach. Diesen Zettel zu Hause oder auf der Arbeit aufhängen. Die Regeln, so gut wie es geht, befolgen. Schwups, schon ist die Welt besser.

Regel 1: Niemand ist perfekt

Ich baue manchmal Mist. Die anderen auch. Wir sind nun mal alle fehlbare und unperfekte Menschen. **Jeder von uns.** Auch die Politiker. Deswegen nehme ich es anderen auch nicht krumm, wenn sie mal Mist bauen. Passiert mir ja auch. Also entspannt bleiben. Verzeihen. Vergeben. Loslassen. Nicht über andere urteilen. **Bin schließlich selbst nicht perfekt.**

Regel 2: Lästern ist sooo out!

Wer lästert, sagt nur: **Ich bin ein Intrigant.** Ich bin zu feige, denjenigen selbst auf das anzusprechen, was mir stinkt. Und über die Schwächen der anderen redet man meist sowieso nur, um von den eigenen Fehlern abzulenken. **Wenn ich über andere nur gut rede und das Negative für mich behalte, bleibe ich auf der sicheren Seite.**



Regel 3: Sei zivilisiert

Hallo sagen. Einfach mal lächeln. Ein paar Worte wechseln. Jemandem die Tür aufhalten. Rücksicht nehmen. Mehr zuhören, als man selbst redet. Auch mit Menschen, die man nicht mag. Ja. Auch das. Das alles ist ein Zeichen, dass man kein Neandertaler ist.

Regel 4: Mein Wohlergehen ist MEINE Aufgabe

Es ist nicht die Aufgabe der anderen, dafür zu sorgen, dass es mir gut geht. Denn dafür bin ich schon selbst verantwortlich. Bin ja

schließlich schon groß. Aber ich darf andere natürlich freundlich um Hilfe bitten. Manchmal sagen die Menschen sogar „Ja“. Besonders wenn man selbst öfter mal geholfen hat.

Regel 5: Es sind nicht die anderen!

Mich nervt jemand zu Tode? Die harte Wahrheit: Es liegt in 80% aller Fälle nicht am anderen. Sondern an meiner miesen Einstellung. Also einfach an meiner Einstellung arbeiten. Ist auch viel einfacher, als andere Menschen zu ändern. Und wenn ich so richtig mutig bin? Dann kann ich den anderen ansprechen. Sagen, dass ich manchmal mit seinem Verhalten nicht klarkomme und es alleine nicht hinbekomme. Und dass ich dankbar wäre, wenn man gemeinsam nach einer Lösung suchen könnte.

Regel 6: Sei kein Parasit

Also nicht immer nur nehmen. Auch mal geben. An die anderen denken. Einen Kaffee mitbringen. Einfach helfen, wenn man sieht, dass Hilfe gebraucht wird. Leute, die etwas für andere tun, sind erwiesenermaßen glücklicher.



Regel 7: Die goldene Regel

Die goldene Regel kommt nie aus der Mode. Behandle andere so, wie du behandelt werden möchtest. Ruf das in den Wald, was du als Echo hören möchtest.