

## M 10 Herzens- & Charakterbildung

### Einige Worte über Gefühle

Vielleicht geht es dir so wie den meisten Menschen. Gefühle, wie

- Ärger, Wut oder Zorn
- Neid oder Missgunst
- Verzweiflung und
- Eifersucht

empfinden viele als unangenehm. Gerne schieben wir diese Gefühle weg und beschäftigen uns nicht näher mit ihnen. Aber - Hand aufs Herz – trotzdem empfindest du sie mehr oder weniger häufig, oder?

Auch Charaktereigenschaften wie Unehrlichkeit oder ein Mangel an Flexibilität machen uns manchmal das Leben schwer. Wobei es – nach dem Gesetz der Resonanz – wie innen so außen - egal ist, ob du entdeckst, dass dich jemand anlügt, oder ob du dich selbst einer Notlüge bedienst. Wir fühlen uns nicht gut dabei und die schlechte Eigenschaft nervt einfach! Aber:

Warum fühlen wir so?

Und was steckt dahinter?

Nach Margeauxs und Waltrauds Erfahrung stecken hinter einem Gefühl meist eine ganze Ansammlung an Gefühlen. Dieses „Gemisch“ an Gefühlen ist oft schwierig zu verstehen und so schieben wir unangenehme Gefühle auf die Seite, wir verdrängen sie. Doch der Nachteil dabei ist, dass wir Gefühle nur eine Zeit lang verdrängen können, sie drücken auf unser Gemüt und nach einigen Jahren können wir uns nicht mehr vor unseren Gefühlen verstecken. Versuchen wir das weiter, werden wir beispielsweise krank oder haben andere unangenehme Erfahrungen zu verkraften.

### Drei Beispiele:

1. Beispiel **Neid**: ist eine Mischung zwischen Bewunderung und geringem Selbstwert

Neid ist eigentlich Bewunderung und gleichzeitig traue ich mir nicht zu, dasselbe auch erreichen zu können. So kommen Gefühle des Neids. Damit aber nicht genug, auch Gefühle der Schuld und Scham sind dabei, weil wir ja wissen, wir sollen nicht neidisch sein. Diese unguuten Gefühle werden dann nach außen projiziert. Anstatt in uns zu schauen, was mir diese Situation sagen möchte, sind wir im außen neidisch.

Also – wenn das nächste Mal – **Neid oder Missgunst** aufkommen sollte, dann verfare nach folgendem Schema:

**Schritt 1.** Danke! Dir wird gerade eine unerfüllte Sehnsucht bewusst!

**Schritt 2.** Ergründen: Welche unerfüllte Sehnsucht hast du denn?

**Schritt 3.** Warum traust du dir die Erfüllung dieses Wunsches nicht zu?

**Schritt 4.** Was brauchst du, dass du dir die Erfüllung zutraust?

**Schritt 5.** Du dankst dir selbst, dass du genauer hingeschaut hast! Du dankst der anderen Person, dass sie dir deine Sehnsucht aufgezeigt hat! Du freust dich über deinen Erfolg und den Erfolg von anderen!“

2. Beispiel **Ärger/Wut**: dahinter steckt nicht allzu selten: Trauer und Enttäuschung. Um die Trauer nicht fühlen zu müssen, reagieren wir ärgerlich.

Hier gibt es wieder folgende Schritte:

**Schritt 1.** Danke! Dein Ärger zeigt dir, dass du dir deine Verletzlichkeit nicht eingestehen möchtest.

**Schritt 2.** Ergründen: Welche Traurigkeit, Verletzlichkeit oder Enttäuschung willst du dir denn nicht eingestehen?

**Schritt 3.** Aufschreiben, worüber du traurig, enttäuscht oder verletzt bist. Deine Trauer zulassen. (Taschentücher bereithalten!)

**Schritt 4.** Deine Trauer, Verletzlichkeit loslassen. Den Zettel verbrennen oder vergraben.

**Schritt 5.** Du dankst dir selbst, dass du genauer hingeschaut hast! Du dankst der anderen Person, dass sie dir deine Verletzlichkeit aufgezeigt hat!

3. Beispiel **Verzweiflung**: Hinter Verzweiflung stecken oft eine Menge Gefühle, Einsamkeit bzw. sich alleine gelassen fühlen, nicht weiter wissen, sich nicht zwischen mehreren Möglichkeiten entscheiden können, Angst Fehler zu machen, ...

**Schritt 1.** Danken und Annehmen! Du nimmst deine Verzweiflung an und gestehst dir ein, dass du nicht weiter weißt (dich einsam fühlst, ...).

**Schritt 2.** Du fragst dich, was ist das Gute an dieser Situation, die diese Gefühle in dir auslösen? Was kannst du daraus lernen?

**Schritt 3.** Bitten und Beten: Du bist bereit dazuzulernen und du bist offen für neue Möglichkeiten. Du betest um eine Lösung und darfst vertrauen und lässt die Sache los.

**Schritt 4.** Du machst dir bewusst, was du schon alles geschafft hast. Du machst dir eine Liste, wo du deine Erfolge notierst oder du schaust in dein Erfolgstagebuch und bist dankbar für die vielen Erfolge in deinem Leben.

**Schritt 5.** Um zu lernen im Augenblick zu bleiben, meditierst du auf den inneren Frieden. Einatmen Frieden, ausatmen Frieden – 5 Minuten lang.

## Positive Charaktereigenschaften (Tugenden)

Vielleicht hast du schon beobachtet, dass Menschen, die sich nicht korrekt verhalten, oft große Probleme bekommen.

Ein Geschäftsmann, der seinen Kunden die Einhaltung von Terminen verspricht, obwohl er weiß, dass er diese nicht einhalten kann. Wenige Jahre später geht sein Unternehmen in Konkurs.

Eine Freundin, die sich nicht zwischen zwei Männern entscheiden kann und schlussendlich beide verliert.

Ein notorischer Lügner, dem keiner mehr glaubt und über den sich alle lustig machen.

Eine Süchtige, die sich selbst einredet clean zu sein und dann heimlich doch wieder zu Drogen greift und dadurch allmählich ihre Selbstachtung verliert.

Ein Familienvater, der fremdgeht und dessen Frau und Kinder sich enttäuscht von ihm abwenden.

Es geht hier nicht darum zu verurteilen. Jeder Mensch hat seine Geschichte und handelt, weil er/sie es nicht besser weiß. Es geht hier darum, zu erkennen, dass **die Entwicklung unseres Charakters langfristig dazu führt, dass wir ein einfaches, glückliches und erfolgreiches Leben haben**. Die Entwicklung unserer Charaktereigenschaften lohnt sich. Wir haben Handschlagqualität, Ehrlichkeit und Mitgefühl zu bieten und das wirkt unglaublich anziehend auf andere Menschen. Auf deinen Lebenspartner, deine Kinder, deine Eltern, deine Freunde und nicht zuletzt auch auf deine Kunden.

Nicht umsonst heißt es: Ehrlichkeit währt am längsten.

**Aufgabe 1 zu M10 – Herzens- und Charakterbildung**

Hier nun eine Auflistung von verschiedenen guten Charaktereigenschaften, die du einmal für dich selbst einschätzen darfst. Du kannst auch einschätzen, wie wichtig dir diese Eigenschaft/dieser Wert ist.

(1 ist bei mir schwach ausgeprägt, 5 ist bei mir mittel ausgeprägt, 10 ist bei mir stark ausgeprägt)

**Ehrlichkeit**

**Liebe**

**Vertrauen**

**Mitgefühl**

**Güte**

**Konsequenz**

**Fokus**

**Klarheit**

**Flexibilität**

**Dankbarkeit**

**Großzügigkeit**

**Toleranz**

**Geduld**

**Die Fähigkeit loszulassen und zu vergeben**

**Aufgabe 2 zu M10 – Herzens- und Charakterbildung**

Welche 1 oder 2 Eigenschaften sind deiner Meinung nach bei dir ausbaufähig? Nimm dir vor, diese Eigenschaft an dir zu verstärken, also z.B. könntest du deine Dankbarkeit, dein Mitgefühl, deine Flexibilität oder deine Großzügigkeit verstärken. Nimm dir nur ein oder zwei Eigenschaften vor, du wirst die Erfahrung machen, dein Bemühen um einen guten Charakter wird auch in anderen Bereichen Auswirkungen haben. Lasse dich nicht davon abbringen, wenn deine Familie anfangs unwirsch reagiert. Hier ist vielleicht Geduld gefragt. Deine Familie und deine Freunde müssen sich erst an deine Veränderung gewöhnen.