

Vom Autor des Managementklassikers:
DIE 7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT

ZEITBEWUSST LEBEN

INSPIRATIONEN
UND WEISHEITEN

VON STEPHEN R. COVEY

Unsere Beziehung zu uns selbst hat unmittelbar mit unseren Beziehungen zu anderen zu tun; umgekehrt basieren unsere Beziehungen zu anderen auf der Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen.

Unsere Fähigkeit, uns mit anderen Menschen gut zu verstehen, hängt auf natürliche Weise davon ab, wie gut wir uns mit uns selbst verstehen – von unserem inneren Frieden und unserer inneren Harmonie.

Um beispielsweise eine engere Beziehung zu Arbeitskollegen oder Kunden zu entwickeln, müssen wir gewisse Änderungen an unseren eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen vornehmen.

Wenn ich mich selbst leiden kann und mich selbst achte, fällt es mir auch leichter, andere gernzuhaben und zu respektieren.

Ich gebe bereitwilliger etwas von mir selbst preis. Ich bin weniger defensiv und argwöhnisch; ich bin offener und bringe anderen mehr Respekt entgegen.

Eltern sollten sehr weise sein und jede Situation so nehmen, wie sie ist, ohne überzureagieren. Sie sollten die Dinge unbeirrt nehmen, wie sie kommen, stets ein freundliches Gesicht machen und ihren Kindern ihre bedingungslose Liebe schenken.

Sie sollten sich diese Losungen auf ihre Wände, Spiegel und Unterarme und in ihre Herzen schreiben:

»Halte durch.«

»Auch diese Phase geht vorüber.«

»Nimm es nicht persönlich.«

»Nimm die Dinge, wie sie kommen.«

Wenn sie sich das immer wieder sagen, wenn sie sich nicht aus dem Konzept bringen lassen, sondern treu und verlässlich Kurs halten, wenn sie mit jedem Familienangehörigen den interdependenten Umgang pflegen und ihn **bedingungslos lieben**, werden sie feststellen, dass jeder in der Familie weiß, wo die **unerschöpfliche Quelle bedingungsloser Liebe** sprudelt.

WIR KÖNNEN LERNEN, UNS
NICHT ANGEGRIFFEN ZU FÜHLEN.



Wir können unsere Sicherheit von innen heraus
stärken, indem wir uns an fundamentalen
Prinzipien orientieren, sodass wir

LIEBEN,

auch wenn wir nicht geliebt werden,

FREUNDLICH sind,

auch wenn andere unfreundlich sind,

und **GEDULDIG,**

auch wenn andere ungeduldig sind.

UNSERE ROLLE IN BEZIEHUNGEN IST ES, LICHT ZU SPENDEN, ANSTATT ÜBER DEN ANDEREN ZU URTEILEN.

Viel wird erzählt über die Überwindung von Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühlen und wie wir Zuversicht und inneren Frieden erlangen. Aber nur selten gehen die Ratgeber dabei auf die Wurzeln der menschlichen Seele und die Gesetze des Lebens ein. Die eigentliche Ursache für die Unfähigkeit, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen, ist die Entfremdung vom eigenen Ich.

Synergie bedeutet, in gemeinsamer Kreativität zu besseren Lösungen zu kommen als das, was sich jeder Einzelne zuvor vorstellen konnte.

Das setzt ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen im Zuhören und Mut im Vortragen unserer eigenen Sichtweisen und Ansichten voraus, ohne es jemals an Respekt für die Position des anderen fehlen zu lassen.

Ein aufrichtiger Austausch dieser Art bringt wahre synergetische Erkenntnisse und Ergebnisse hervor.

Synergie lässt sich nicht erzwingen oder verordnen. Sie muss sich auf natürliche Weise aus der Qualität der Beziehung entwickeln – einer Beziehung, die von Freundschaft, Vertrauen und Liebe geprägt ist.

Wenn wir menschliche Beziehungen aufbauen und kultivieren wollen, müssen wir versuchen, eine Eigenschaft zu entwickeln, die wir als Empathie oder Einfühlungsvermögen bezeichnen. Das ist die Fähigkeit, die Welt vorurteilsfrei so zu sehen, wie der andere sie sieht, und sie grundsätzlich erst einmal zu akzeptieren.

Damit schaffen wir eine Atmosphäre, in der der andere bereit ist, sich konstruktive Kritik anzuhören, die ihm wiederum hilft, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.

Menschliche Verständigung scheitert nur allzu häufig an unserer Angewohnheit, andere ständig zu bewerten oder ihnen moralisches Fehlverhalten vorzuhalten.

Verständigung wird dann möglich, wenn wir lernen zuzuhören. Indem wir

aufmerksam und verstehend zuhören und bereit sind, uns auf die Sichtweise des anderen einzulassen, schaffen wir eine Atmosphäre der Liebe und der Bestätigung.

Damit, dass wir dem Einzelnen – insbesondere dem Ungeliebten, dem Unausstehlichen, dem Widerling, dem »Dropout« – unsere Wertschätzung entgegenbringen, vermitteln wir allen übrigen auf eindrucksvolle und überzeugende Weise, wie sehr wir jeden von ihnen schätzen und lieben.

JEDER MENSCH MÖCHTE SICH GELIEBT, VERSTANDEN UND AKZEPTIERT FÜHLEN.

Allein dadurch, dass Sie mit einem Menschen zusammen Zeit verbringen, vermitteln Sie ihm Wert.

Ihr Kind, das Sie den ganzen Tag über beobachten kann, weiß sehr genau, welchen Wert Sie der Zeit beimessen.

Um zuzuhören, zu verstehen, Geduld zu zeigen und freundlich und umsichtig zu sein, benötigen Sie Zeit.

Auf diese Weise vermitteln Sie dem Kind, **wie sehr Sie es schätzen und lieben.**

INTELLIGENTE BEZIEHUNGEN ERFORDERN PLANUNG UND VORBEREITUNG.

Wir können nicht blindlings auf jemanden zugehen und erwarten, dass sich von allein ein friedliches und gutes Gespräch entwickelt – besonders dann nicht, wenn bereits Animositäten bestehen.

INDEM WIR EINEM ANDEREN MENSCHEN AUFMERKSAM ZUHÖREN, ZEIGEN WIR IHM, WIE SEHR WIR IHN SCHÄTZEN.

Indem wir uns die Zeit nehmen, den anderen zu verstehen, und so lange nicht lockerlassen, bis dieser sich verstanden fühlt, bedeuten wir ihm mehrerlei:

- Der andere ist uns wichtig.
- Wir wollen den anderen verstehen.
- Wir respektieren seine Art und Weise, sich auszudrücken.
- Wir gestehen ihm seine Würde und sein persönliches Selbstwertgefühl zu.

Die einzig wahre Möglichkeit, eine Beziehung aufzubauen oder eine belastete Beziehung zu verbessern, ist das Gespräch von Angesicht zu Angesicht. Gehen Sie zu der Person hin, sprechen Sie über das, was vorgefallen ist, entschuldigen Sie sich, verzeihen Sie oder tun Sie, was auch immer geboten erscheint.