

richtige Richtung bzw. ist das wirklich wo ich hinwill?

Suche Dir Freunde die Dich fordern und die gut über Dich reden und denken. Denn eines ist sicher, die 5 Personen mit denen Du dich heute am meisten umgibst, werden die Personen die Dich prägen und die Dich dazu bringen werden, genauso zu werden. Deshalb such Dir Deine Freunde sehr kritisch aus. Denn willst Du so werden wie Sie?

Sei Deinen Mitmenschen und Freunden immer einen Schritt voraus in dem Du als erster die Initiative ergreifst, Interesse an Ihnen zeigt und in dem Du Dir deren Sorgen und Nöte anhörst. Sei Dankbar für jedes Feedback, das Du als Rückmeldung bekommst. Denn Deine Mitmenschen und Freunde sind eine Bereicherung für Dich, damit Du noch besser werden kannst.

## 1.2. Das Geheimnis von Menschen die anders sind

Achte auf Unterschiede, wenn Du jemanden überzeugen willst. Du solltest besonders auf die Hinweise achten, die ein gemeinsames Verständnis verhindern. Identifiziere Sie und versuche diese dazu zu verwenden, um Deinem Gegenüber überzeugende Argumente zu liefern. Wenn Du auf gewaltige Gegenwehr stoßen solltest, dann nutze diese Kraft um diese um zu lenken und zu Deinem Vorteil zu verwenden und zu nutzen.

Entwickle die Gewohnheit, Dich so auszudrücken, dass Du immer sehr bescheiden und zuvorkommend wirkst. Zum Beispiel verwende niemals Wörter des Zweifels. Sprich stets so, dass andere sich wiederfinden. Sprich immer nur von Deinem Empfinden. Hier einige Beispiele:

- ich habe verstanden, dass...
- es erscheint mir, dass...
- ich könnte mir vorstellen, dass...
- falls ich nicht falsch liege, ist...

Wandle Widerstand in Unterstützung um:

- ich denke, dass dieser Weg vielleicht mehr zu einer Lösung beitragen würde
- ich kann Deine Gedanken nachvollziehen und ich stimme dem zu...

Der Umgang mit schlechten Angewohnheiten wird meistens verursacht durch Verwirrung oder Ignoranz. Dieser Umstand kann mit Gelächter, mit Humor oder Freundlichkeit gelöst werden. Man soll das Thema natürlich nicht ins Lächerliche ziehen, jedoch bewirkt ein Wandel ins humorvolle Wunder. Es entspannt die Situation und lenkt die Gedanken

für einen kurzen Moment davon ab. Meistens ergeben sich dann Auflösungserscheinungen der angespannten Situation die sonst nicht mehr kontrollierbar sind und ggf. zu Worten führt die man im Nachgang bereut.

Erstaunlicherweise ergibt es sich immer wieder, dass jemand den man liebt, meistens erst dann von seinen schlechten Angewohnheiten abkommt, wenn man ihn noch mehr liebt. Um denjenigen den man liebt zu überzeugen sollte man Flexibilität zeigen um ihn zu überzeugen. Aus jeder schlechten oder guten Erfahrung die man macht, sollte man für sich das herausziehen, dass funktioniert und dich somit wachsen lässt, anstatt an den Ereignissen zu verzweifeln oder noch schlimmer daran zu erkranken.

Es gibt im Leben 3 wesentliche Herausforderungen im Umgang mit den

Erfahrungen die man macht:

- 1) was kannst Du aus der Erfahrung heraus verwenden oder nachvollziehen, wenn Du eine Erfahrung machst
- 2) mit welchen weiteren Worten könntest Du die Erfahrung umschreiben und genauer erklären
- 3) wer hilft Dir diese Erfahrung weiter zu gehen damit Du dann daraus etwas positives gewinnst und damit Du vermeidest aus der Erfahrung negative Gedanken zu generieren

Jedes menschliche Verhalten entsteht aufgrund eines bestimmten Bedürfnisses das es zu befriedigen gibt. Um eine schlechte Angewohnheit in eine gute Angewohnheit um zu wandeln, musst Du im Prinzip nur dieses Bedürfnis auf andere Art und Weise zufrieden