

# Sechs Schritte auf dem Weg zum Glück mit anderen

## **1. Seid euch eures EIGENEN Krams bewusst:**

Wenn ihr geplagt seid, atmet durch, findet euren inneren RUHEPUNKT, bittet eure Seele sanft um Lösungen und beschwert euch nicht und erwartet nicht, dass andere eure Probleme lösen.

Ihr habt die Macht in euch, euch selbst zu "entlasten", um euer Glück wiederherzustellen, ohne die Grenzen von anderen zu verletzen.

Seid anderen gegenüber selbstbewusst und bittet sie liebevoll, ihr "Zeug" nicht bei euch abzuladen und erinnert sie an ihre Macht, Glück zu erschaffen.

### **Lade ich gerade mein "Zeug" bei anderen ab?**

Lasse ich zu, dass andere mich ausbluten, indem sie ihr "Zeug" bei mir abladen?

Was sind die wahren Probleme?

## **2. Respektiert Grenzen:**

Setzt und respektiert gesunde, persönliche Grenzen und erinnert andere freundlich, aber bestimmt daran, dass ihr diese Grenzen nicht überschreiten wollt.

Respektiert die Grenzen von anderen und unterlasst respektlose Handlungen wie Klatsch und Tratsch, unaufgeforderte Ratschläge, Kritik und Urteile, Annahmen und Vermutungen, die Einmischung in ihre Angelegenheiten und den Versuch, ihre Handlungen, Einstellungen, oder Gefühle direkt, oder indirekt zu kontrollieren.

Respektiert das Recht der Menschen, so zu sein, wie sie sind und respektiert euer eigenes Recht, persönliche Grenzen zu haben und zu wahren.

Respektiere ich die Grenzen der anderen wirklich?

Lasse ich zu, dass meine Grenzen verletzt werden?

Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, um dies zu ändern?

## **3. Gegenseitigkeit:**

Der Wettbewerb, das "Mann-gegen-Mann-Sein" und das Urteilen über andere sind Ego-Spiele, die uns für die Selbsterkenntnis und Selbstermächtigung blind machen.

Wenn Situationen aus einer "Win-Win"-Sichtweise der Gegenseitigkeit angegangen werden und die höchste Vorstellung für alle angestrebt wird, werden glückliche Lösungen gedeihen.

Was ist die höchste Win-Win-Sichtweise in diesem Moment?

Wie können wir alle unsere Bedürfnisse befriedigen?

Respektieren wir die Grenzen des anderen?

Wie kann ich nicht-gemeinsame Beziehungen heilen, oder auflösen?

#### **4. Seid wirkungsvoll:**

"Recht haben" zu müssen bedeutet, dass andere "Unrecht" haben. Das ist der Nährboden für Konflikte.

Ist es wichtiger, "Recht" zu haben, als die gewünschten Ergebnisse zu erzielen?

WIRKUNGSVOLL zu sein bedeutet, Win-Win-Lösungen zu finden und das Recht von allen zu respektieren, genau so zu sein, wie sie sind, auch wenn man anderer Meinung ist.

Wenn ihr die Grenzen des anderen nicht respektiert und nicht zu euren eigenen Dingen steht, werdet ihr nicht in der Lage sein, Gegenseitigkeit, oder wirkungsvolle Lösungen zu entwickeln.

Wenn andere es nötig haben, euch Unrecht zu tun, solltet ihr dieses Ego-Spiel erkennen und euch nicht darauf einlassen.

Ihr müsst eure Existenz nicht vor anderen rechtfertigen und andere müssen sich nicht vor euch rechtfertigen.

Versuche ich, jemandem Unrecht zu tun?

Versucht jemand, mir Unrecht zu tun?

Respektieren wir unsere gegenseitigen Grenzen und das Existenzrecht des anderen?

Kann ich darauf mit wirksamen Maßnahmen reagieren?

#### **5. Verantwortung:**

Wenn ihr die Verantwortung für eure Worte, Handlungen, Motive und Erfahrungen übernehmt, werdet ihr nicht andere für eure Probleme verantwortlich machen, sondern euch dazu ermächtigen, eure Probleme selbst zu lösen.

Selbsterkenntnis entsteht durch sanfte Selbstkritik, um festzustellen, wo eure Handlungen andere verletzen, oder wirkungslos sind.

Ersetzt Schuldzuweisungen durch Mitgefühl, Demut und wirkungsvolles Handeln, um eure Macht, Glück zu erschaffen, zurückzugewinnen.

Handle ich verantwortungsbewusst, oder gebe ich anderen die Schuld?

Lasse ich zu, dass andere die Schuld als Mittel zur Kontrolle, oder Beeinflussung von mir einsetzen?

Wie kann ich verantwortungsvoll mit meinem "Zeug" umgehen?

#### **6. Bescheidenheit/Demut:**

Bescheidenheit bedeutet, dass ihr euren wahren Platz im Verhältnis zum Universum und zu eurer Umgebung kennt.

Es bedeutet zu wissen, dass ihr nicht über, oder unter anderen steht und dass alle Wesen und Dinge ein Teil von Gott sind und daher alle Wesen immer mit Liebe, Ehre, Freundlichkeit, Respekt, Gegenseitigkeit, Erlaubnis, Verantwortung und Ehrfurcht behandelt werden sollten.

**Handle ich in Demut?**