



Gelassenheit in jeder schwierigen Situation mit anderen Menschen

Wenn du in letzter Zeit mit einem anderen Menschen eine stressige Situation hattest, ist es eine gute Idee Stress gehen zu lassen und Gelassenheit zu entwickeln.

Stell dir die folgenden Fragen für die folgenden verschiedenen Blickwinkel:

Was macht die Situation wenig gelassen?

Was ist das Ziel?

Was stört dich?

Welche Informationen hast du aus der jeweiligen Position?

Was ist dir dort verborgen?

Schau durch deine eigenen Augen und beantworte die Fragen aus dem eigenen Blickwinkel.

Schau durch die Augen des anderen auf die Situation und auf dich als Person.
Beantworte die Fragen aus dem Blickwinkel deines Gegenübers.

Schau durch die Augen eines dritten wohlwollenden Beobachters auf die Situation und auf euch als beteiligte Personen. Beantworte die Fragen aus dem Blickwinkel des wohlwollenden dritten Beobachters.

Mit all diesen Informationen, die du jetzt bekommen hast:

Welche Informationen sind jetzt neu?

Was verändern diese Informationen an deinem konkreten Verhalten?

Wohin kannst du jetzt Stress gehen lassen?

Was nimmst du dir für die Zukunft vor?