

Die zentrierende Wochenagenda

Jeden Tag etwas, aber keinen Tag nichts

Montag = Achte auf deine Stärken – bekenne dich dazu

Es verleiht Selbstsicherheit ohne Überheblichkeit, sich seiner Stärken bewusst zu sein, wie z.B. Kontaktfreudigkeit, Mut, Gerechtigkeit, besondere Fähigkeiten, Spiritualität ... Notiere deine Stärken und sei dich ihrer heute besonders bewusst. Das vereitelt, im Wankelmut zu schwanken. Wer zu seinen Stärken steht, erliegt nicht seinen Schwächen. Dann kann selbst ein Gegner uns noch stärken. Für Aristoteles bedeutet Glück innere Stärke, um seine auf bejahten moralischen Werten gegründeten guten Seiten sinnvoll einzubringen.

Dienstag = Das innere Zensieren stoppen – Die innere Sprache verbessern

Seit gestern wissen wir, was unsere Stärken sind. Doch häufig reden wir uns selbst ein, „gut“ sei nicht gut genug. Ab heute bringen wir diesen „inneren Kritiker“ durch einen klaren Ermutigungssatz (Affirmation) zum Schweigen, z.B. „*Ich kann, was ich will und bleibe mir selbst treu.*“ Das verbessert konstant die innere Sprache. Bertha von Suttner (1843 – 1914): „Selbstkritik ja, aber nicht selbstzerstörerisch, sondern selbststärkend!“

Mittwoch = Gelungenes würdigen – Erfolge „er-folgen“ nicht von ungefähr

Statt die eigenen Erfolge kleinzureden, sollten wir – ohne Hybris – zu dem stehen, was uns gelungen ist. Erfolge sind die besten Argumente. Zudem festigen gelungene Resultate das Selbstbewusstsein. Darum gilt es heute (doch auch künftig), bei passender Gelegenheit, dezent aber souverän, erfreuliche Erfolgserlebnisse nett zu erwähnen, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind. Wir könnten dadurch sogar andere ermutigen.

Donnerstag = Dankbar sein – Mit Bitte und Danke geht gleich alles besser

Zwei Schlüssel öffnen jedes Herz, zwei kleine, blitzebanke; schau, dass du sie heute nicht verlierst, *Bitte* heißen sie und *Danke*. Wir tun damit einander gut. Erzähle einem guten und hilfreichen Menschen, warum du ihm dankbar bist. Man kann sich das auch selbst (öfter) bewusst machen. Wir schaffen damit die Grundlage für weitere „Segnungen“. Christian Morgenstern (1871 – 1914): „Dankbarkeit und Liebe sind Geschwister.“

Freitag = Sich an Schöнем erfreuen – So wird Schönes noch schöner

Wenn Schönheit im Auge des Betrachters liegt, liegt es an jedem Einzelnen, sich an der Schönheit zu erfreuen. Wie glücklich wir uns fühlen, hängt also nicht vom Zufall ab. Schönes nährt das Wohlbefinden. Und der Genuss weckt inaktive Lebensgeister. So gilt es heute, für das Schöne offen zu sein und es mit wohlwolgendem Blick zu würdigen. Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832): „Schönheit bändigt allen Verdross.“

Samstag = Tag der Bejahung und Vergebung – Leben ohne Wenn und Aber

Der Samstag sei Bejahungstag. Regnet es, lass es regnen, scheint die Sonne, freue dich. Damit ist weder Gleichgültigkeit, noch „das dicke Fell“ gemeint. Aber es zügelt den Zwang, dass das Ego nur um die eigenen Wünsche kreist. Quält vielleicht (noch) Zwist und Unfrieden, versuche, zu vergeben. All das schenkt Gelassenheit durch Selbstüberwindung. Es „reinigt“ und tut gut. Thomas Mann (1875 – 1955): „Bejahung ist Magie.“

Sonntag = Komplimente verschenken – Gutes würdigen – Öfter lächeln

Der Sonntag sollte ein besonderer Tag sein! Was wäre das für ein Leben, wäre ein Tag wie der andere? Im Leben braucht es Höhepunkte und Feiertage als Ausdruck von Dank und Freude. Schon ein Lächeln verbindet und macht froh! Ist die Dankbarkeit die Wurzel des Guten, zeigt das Lächeln ihre Blüten und Früchte. Zeigen wir also unsere Freude! Phil Bosmanns (1922 – 2012): „Ein Kompliment ist Sonnenschein mit Worten.“