

Fastenprogramm – Woche 3:

Mecker-Fasten

Das Augenmerk auf Kritisches, Schwieriges und Gefährliches sicherte unseren frühen Vorfahren das Überleben. Und wir haben es immer noch im Blut. Sie springen uns ins Auge. Dinge, die unseren Vorstellungen nicht entsprechen, uns ärgern, aufregen... die nicht aufgeräumten Schuhe, der langsame Computer, das bitterkalte Wetter, die laute Kollegin, das unangenehme Telefongespräch, die Zustände am Arbeitsplatz ...

Menschen als soziale Wesen reden dann auch gerne darüber, schimpfen über Sachen, die sich gerade nicht ändern lassen. So geht mit Kleinkram die Laune und die Energie dahin.

Deswegen **meckern** Sie doch die nächsten 7 Tage **pro Tag einmal weniger!**

So könnte das konkret aussehen:

1. Einen (Lieblings-)Meckeranlass bewusst wahrnehmen,
2. tief durchatmen,
3. die Bemerkung gezielt hinunterschlucken und
4. sich anderen Dingen zuwenden

Die beste Ablenkung wäre, wenn Sie sich aktiv auf die Suche nach Gutem, Hilfreichem, Nützlichem begeben. Es wahrnehmen und sich bedanken für das Lächeln, die aufgehaltene Tür, die schnelle Antwort, die hilfreiche Idee, die unerwartete Rücksichtnahme...

Sich freuen pro Tag einmal mehr als sonst, vielleicht sogar zusätzlich auch darüber, dass der andere sich freut, dass Sie es ihm sagen.

Freudvolle Tage wünscht Ihnen
Ihre Elke Kammerer