

# Erfolg und Persönlichkeit



Rolf Wenger

Obere Hauptgasse 11  
CH-3600 Thun  
Tel. 033/223 06 25

## Dank Humor fällt vieles leichter

Dies ist der siebte Teil der Serie zum Thema *Erfolg und Persönlichkeit*. Wir haben in der letzten Ausgabe gelernt, dass eine gute Portion Humor die meisten Situationen in ein völlig neues Licht stellen kann. Natürlich verschwindet dadurch die Situation nicht, aber wir befreien uns von einer geistigen Sperre, die uns an einer kreativen Lösungsfindung hindert.

Sicherlich haben Sie erkannt, dass dies nicht immer einfach ist. Das liegt aber nur an den Gefühlen, die wir mit der entsprechenden Situation verknüpfen. Doch wer ist verantwortlich für unsere Gefühle?

Niemand kann in uns negative Gefühle erzeugen, wenn wir dies nicht selbst zulassen. Trotzdem lässt man sich schnell wieder von einem Gefühl der Unsicherheit, des Mangels an Einfluss oder des Mangels an Liebe vereinnahmen. Indem wir bewusster leben, können wir jedoch allzeit unsere Gefühle wirklich spüren und zulassen. Denn erst wenn wir feststellen, was mit uns passiert, können wir auch aktiv etwas ändern.

## Mit Lächeln zum Erfolg

Dazu sollten wir als erstes wissen, dass unser Körper auf jede *ungewohnte Situation* mit Stresshormonen reagiert. Und diese Gegebenheiten sind nicht gerade selten.

Es reicht oft schon ein unangenehmes Telefongespräch, eine kleine Wunde beim Rasieren, die übergekochte Milch oder wenn jemand nicht mit unserer Meinung einverstanden ist. So bauen wir täglich Stresshormone auf, die uns unglücklich machen und im schlimmsten Fall zu Krankheiten führen können.

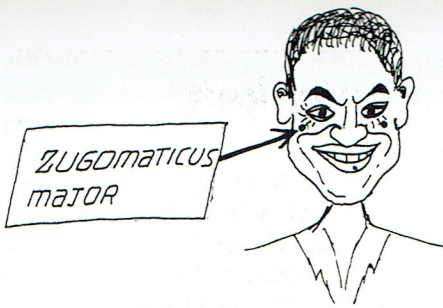
Als zweites müssen wir begreifen, dass die *Ganzheit des Menschen* (Geist – Seele – Körper) ständig in Interaktion begriffen ist. Genauso wie unser Denken Einfluss auf die Materie nimmt, können wir auch unsere Gefühle mittels Mimik und Gestik beeinflussen.

Führen Sie dazu folgende Übung durch:

- ☹️ **Machen Sie ein trauriges, deprimiertes, beleidigtes Gesicht!** Verharren Sie bewusst bei dieser Mimik und versuchen Sie nun *gleichzeitig* ein Glücksgefühl zu empfinden. Es wird Ihnen nicht gelingen.
- 😊 **Lächeln Sie nun! Erzeugen Sie ein fröhliches, glückliches Gesicht!** Verharren Sie bewusst bei dieser Mimik und versuchen Sie nun *gleichzeitig* ein frustriertes, ärgerliches, hasserfülltes Gefühl zu empfinden. Unmöglich.

Welche Lehre ziehen Sie daraus? Können Sie Ihr Verhalten in Zukunft positiv beeinflussen? – Tun Sie es einfach! Ihre Gedanken und Gefühle sind Ihr eigenes Produkt – **Ihr persönliches Qualitätsprodukt!**

Die Technik ist sehr einfach und kann jederzeit und überall angewendet werden. Es brauchen nur zwei Muskeln betätigt zu werden.



Durch den Druck dieser Lachmuskeln auf darunterliegende Nerven wird ein positives Signal ausgelöst, das letztlich den Thymus aktiviert (stärkt u.a. das Immunsystem). Zusätzlich startet der Körper umgehend seine Produktion von Freudehormonen. Diese bauen die Stresshormone ab und erzeugen in Ihnen ein Glücksgefühl. Üben Sie dies, damit es nicht nach einem Grinsen aussieht und Ihre Bekannten verängstigt.

Betätigen Sie diese Muskeln jedesmal, wenn Sie daran denken oder den Aufkleber «Optimist...wie Du!» sehen.

Jemand der fröhlich und glücklich ist, hat es viel leichter, von anderen Menschen akzeptiert und angenommen zu werden. Sein Erfolg ist ihm sozusagen sicher, noch bevor er ein Wort spricht.

Testen Sie es selbst: Was passiert, wenn Sie einen anderen Menschen herzlich anlächeln? – Er lächelt zurück! Sie konnten ihm ein Stückchen Ihrer eigenen Lebensfreude schenken – und gewinnen gleichzeitig selber dazu. Freude ist etwas, das um so mehr wächst, je mehr wir davon verschenken. Und wir können sie nie verlieren: Sie existiert im Überfluss!

Und wenn dies mit dem Gefühl der Freude funktioniert, wieso dann nicht auch mit dem der Liebe? Damit kommen wir bereits zum nächsten Kapitel: «**Zauberformel Liebe**». Machen Sie sich inzwischen einmal Gedanken darüber, was passieren würde, wenn in Ihrer Umgebung mehr Liebe vorherrschen würde.

---

## Aufarbeitung eigener Lebensumstände

(Fortsetzung meines Artikels vom Jan./Feb. 1999)



**Renate Burrichter**

Praxisadresse:  
Im Spürkergarten 34a,  
50374 Erftstadt-Liblar  
Tel./Fax 02235-4 49 08

Heilpraktikerin/Psycho-  
therapeutin

Der erste Punkt ist die Aufarbeitung eigener Lebensumstände. Dies lässt sich kurz in vier Begriffen umschreiben und zwar in Gefühlen, in Gedanken, in Worten und in Taten.

Was uns in diesen Bereichen trennt von der Wahrheit, von Gott, von der Liebe, das

führt zu Krankheit und zu allen anderen möglichen Störungen. Im unsterblichen Teil unseres Wesens, in unserer Seele, werden alle Gefühle, Gedanken, Worte und Werke wie in einem Computer oder wie in einer Kartei gespeichert. Jede Regung und jede Bewegung in unserem Tun wird dort vermerkt.

Am Ende des Lebens werden in der astralen Welt, ein Teilaspekt unserer Seele, all diese Daten abgerufen und uns wie in einem Film vorgeführt, wobei wir uns als Handelnde und als Zuschauer der Handlung ungleich erleben, um dann eine Art Schlussbilanz über das vergangende Leben