

Olga CHITROVA

**GOLDENE REGELN FÜR  
STRESSFREIES LEBEN**

## Vom Autor

*Wie schön könnte unser Leben sein, wenn nur nicht ...!*

*Jeder von uns hat seine eigene Liste von Kränkungen, Vorwürfen, Enttäuschungen, Schmerzen, Tränen, unangenehmen Erinnerungen, Beleidigungen, Erniedrigungen, usw.*

*Vieles davon könnte man sich eigentlich sparen, wenn wir uns an einige Lebensspielregeln halten würden.*

*Selbstverständlich passt es nicht jedem und nicht in jede Situation, aber ausprobieren schadet nicht.*

*Betrachten Sie bitte Ihr Leben aus der Vogelperspektive.*

*Sehen Sie vielleicht eine bestimmte Regelmäßigkeit in Ihren Fehlern, Problemen, Situationen? Sie wollen diese überhaupt nicht haben, aber Sie erleben sie trotzdem ständig. Also ist die Zeit gekommen etwas zu verändern!*

*Die „Goldenen Regeln“, die ich für Sie zusammengestellt habe, entdeckte ich bei einem russischen Psychotherapeuten, Psychologen und Autor zahlreicher Bücher über praktische Psychologie, Michail Litwak, in seinem Buch „Принцип сперматозоïда“ (Spermatozoids Principe, 1938). Ich bin stolz und glücklich, dass ich diesen tollen Menschen persönlich kennenlernen durfte und einen kleinen Bruchteil seiner Kenntnisse und Weisheiten weitergeben darf.*

*Meine Kommentare zu diesen „Regeln“ stammen aus meiner Praxis, Seminaren und Besprechungen.*

*Ergänzt habe ich sie noch mit Weisheiten aus allen Zeiten und dabei habe ich festgestellt, dass die gleichen Probleme zwischen Menschen in den Beziehungen und auch mit sich selbst sogar schon vor der Zeitrechnung, also vor Christus, existiert haben.*

*Also, Menschen sind immer Menschen mit den gleichen Fehlern und Problemen.*

*Ich bedanke mich auch bei dem jungen Künstler Jan Lotter für die so tolle Visualisierung des Inhaltes. Mit diesen schönen Bildern können Sie jede „Regel“ viel besser empfinden und für längere Zeit in Erinnerung behalten.*

*Dann viel Spaß beim Lesen!*

*Regel Nr.1*

➔ **Denke immer daran, dass dir niemand etwas Schlechtes wünscht. Jeder ist nur um sein eigenes Wohl bemüht.**

---

Manchmal erleben Sie Situationen, in denen Sie gekränkt werden. Sie vermuten eine böse Absicht dahinter. Überlegen Sie kurz, wie es zu dieser Situation gekommen sein könnte. Vielleicht hat Ihr Gegenüber nur seine eigenen Interessen verteidigt? Vielleicht hatte er einfach Angst um sich. Es gibt viele Gründe, warum man sich so benimmt, sodass die Anderen verletzt werden. Es ist nicht immer böse Absicht.

*„Der Angriff ist die beste Verteidigung“*

(deutsches Sprichwort)

*„Katzen krümmen den Rücken nur, um sich zu verteidigen“*

(Jean Paul 1763-1825, Dichter, Publizist und Pädagoge)



*Regel Nr. 2*

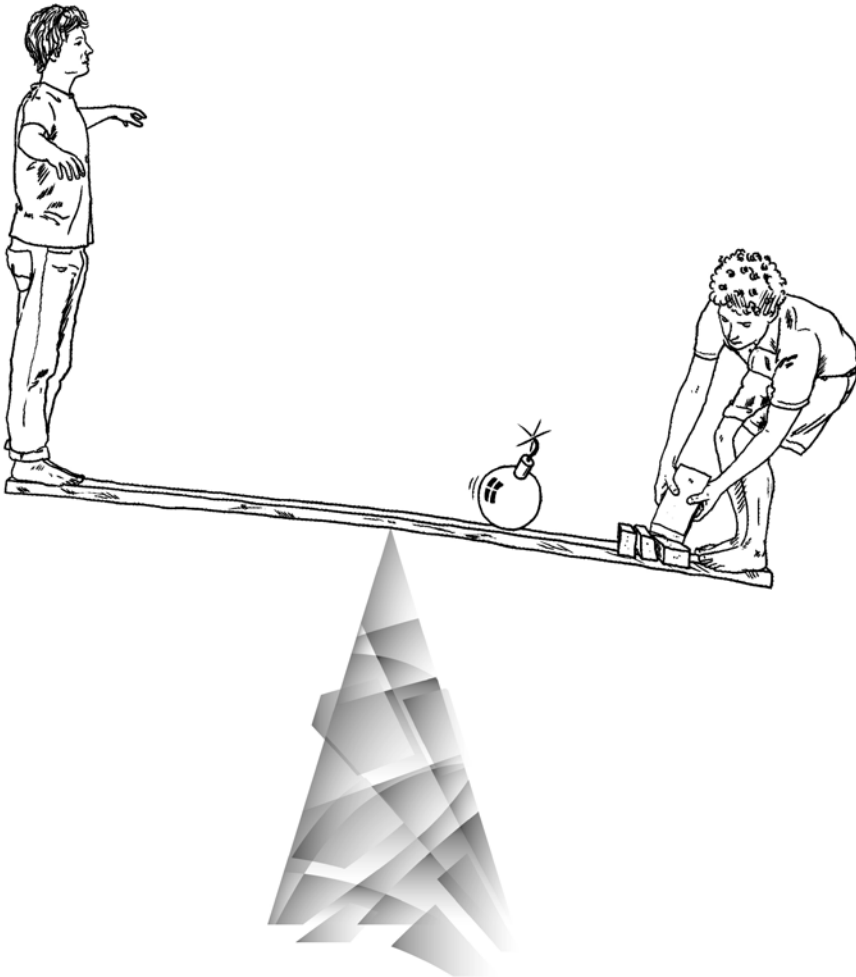
➤ **Rechtfertige dich nie! Damit stellst du den Angreifer in die Position eines Lügners. Wenn du dich rechtfertigst, dann greifst du selbst an. Das führt zu noch mehr Aggression.**

---

Ich gebe zu, an diesem Punkt kommt es in meinen Seminaren immer zu einer heftigen Diskussion. Diese Regel ist nicht leicht zu verstehen und zu akzeptieren. Gehen wir Schritt für Schritt vor. Stellen Sie sich als Beispiel folgende Situation vor: Sie sind Vorgesetzter und haben einen Fehler (eine Ungenauigkeit) in der Arbeit Ihres Angestellten entdeckt. Sie sagen ihm das und bitten ihn diesen zu beheben. Ihr Angestellter versucht sich zu rechtfertigen, indem er Ihnen erklärt, dass er alles richtig gemacht hat. Aber wenn er alles richtig gemacht hat, dann irren Sie sich. Wie werden Sie sich fühlen, wenn Sie fest davon überzeugt sind, dass die Arbeit doch nicht richtig gemacht wurde? Ich hoffe, Sie können den Moment überwinden, wenn die Sache in einen aggressiven Ton umzuschlagen droht!

*„Der sich rechtfertigt, klagt sich an“*

(aus England)



*Regel Nr. 3*

➤ **Im Streit ist dein Gegner auch fest davon überzeugt, dass seine Position die einzig richtige ist.**

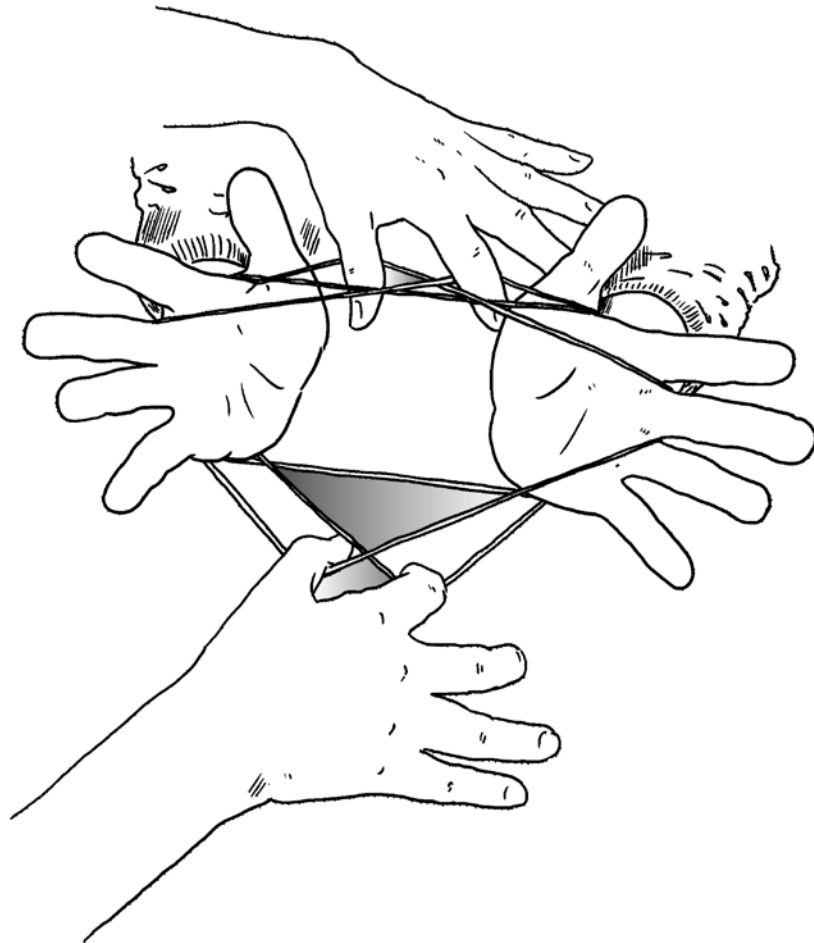
---

Um das zu behaupten, gehe ich davon aus, dass Sie ein guter Mensch sind. In einem Streit wünschen Sie bestimmt niemandem etwas Schlechtes. Sie sind nur fest davon überzeugt, dass ihre Position die einzig richtige ist und das Problem nur auf Ihre Weise gelöst werden kann. Die Schwierigkeit dabei ist – Ihr Gesprächspartner denkt bestimmt etwas Ähnliches.

*„Wer glaubt immer Recht zu haben, glaubt gar nicht, wie viele andere das auch glauben“*

(Ernst Ferstil 1955, österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker)





*Regel Nr. 4*

➤ **Trage selbst Verantwortung für deine Beziehungen!  
Nicht er hat mich belogen, sondern ich habe zugelassen, dass er mich belügt, nicht er hat mich geärgert, sondern ich habe zugelassen, dass ich mich seinetwegen ärgere.**

---

Wer ist der Herr in Ihrem Haus? Wenn Sie es sind, dann ist die Zeit gekommen, Verantwortung zu übernehmen. Wenn Ihnen das gelungen ist, dann wird Ihr Leben viel leichter. Sie können doch niemanden verändern außer sich selbst. Und genau aus diesem Grund brauchen Sie sich nicht mehr zu ärgern. Sie übernehmen die Verantwortung und das führt zu einer Veränderung Ihrer Wahrnehmung.

*„Die Verantwortung für sich selbst ist die Wurzel jeder Verantwortung“*

(Mong Dsi 372-289 v Chr., Konfuzianischer Philosoph, Demokrat, politischer Ratgeber)

*„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun“*

(Jean Babtiste Moliere 1622-1673, französischer Komödiendichter und Schauspieler)



*Regel Nr. 5*

➤ **Nicht vergessen! Bei einer Unterhaltung hat der Gesprächspartner – so wie du auch – eine gute Meinung von sich selbst.**

---

Diese Regel greift die dritte Regel wieder auf. Fast jeder von uns hat eine gute Meinung von sich selbst. Ich hoffe, Sie können von sich sagen, dass Sie ein guter Mensch sind. Genau das Gleiche denkt auch ihr Gesprächspartner, obwohl er eventuell eine andere Meinung zu einem bestimmten Punkt vertritt.

Wenn Sie diesen Aspekt immer im Hinterkopf behalten, wird es Ihnen viel leichter fallen, mit Anderen in Konfliktsituationen zurechtzukommen.

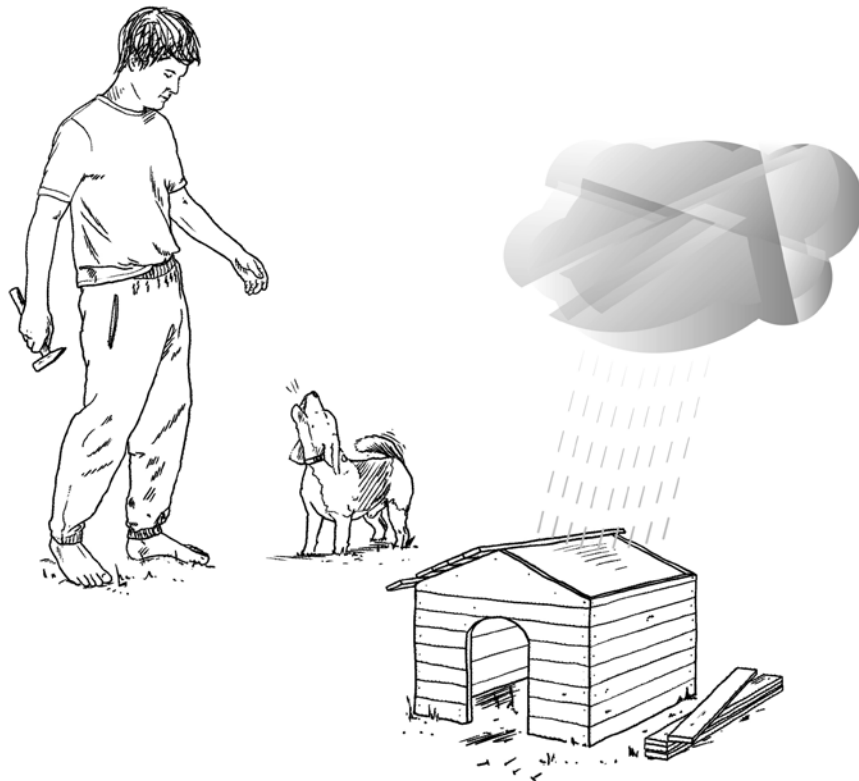
*„Jeder muß den Mut zu seiner Meinung haben“*

Alexander Freiherr von Humboldt 1769-1859, deutscher Naturforscher

Regel Nr. 6

➤ **Biete nie deine Hilfe oder Unterstützung an. Warte bis du gefragt wirst. Erledige Bitten von Anderen erst dann, wenn deine eigenen Angelegenheiten erledigt sind.**

---

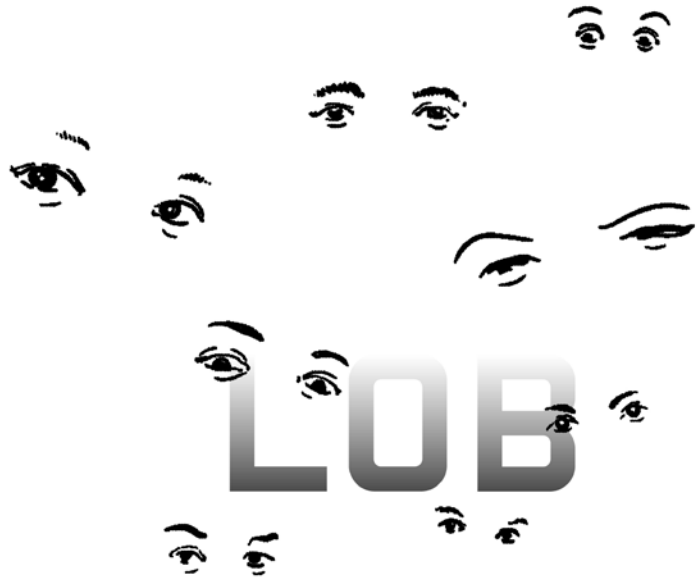


Zuerst sprechen wir über das Anbieten von Hilfe oder Unterstützung. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Gegenüber mit der Aufgabe zurechtkommt? Trauen Sie ihm die Aufgabe nicht zu? Denn dann werden Sie keinen Dank erhalten. Sie reagieren enttäuscht! Sie haben doch Zeit investiert, Ihre eigenen Aufgaben nicht erledigen können und doch keine Dankbarkeit erhalten. Deswegen warten Sie das nächste Mal, bis Sie um Hilfe gebeten werden. Wenn Sie für Ihre eigenen Angelegenheiten keine Zeit haben, werden Sie bestimmt unruhig und unzufrieden. Können Sie in einem solchen Zustand den Anderen helfen?

*„Gib einem Mensch die Hand nur dann,  
wenn er sie wirklich braucht“*

Aus Schottland





*Regel Nr.7*

➔ **Lobe die Anderen in der Öffentlichkeit. Kritisiere die Anderen nur unter vier Augen.**

---

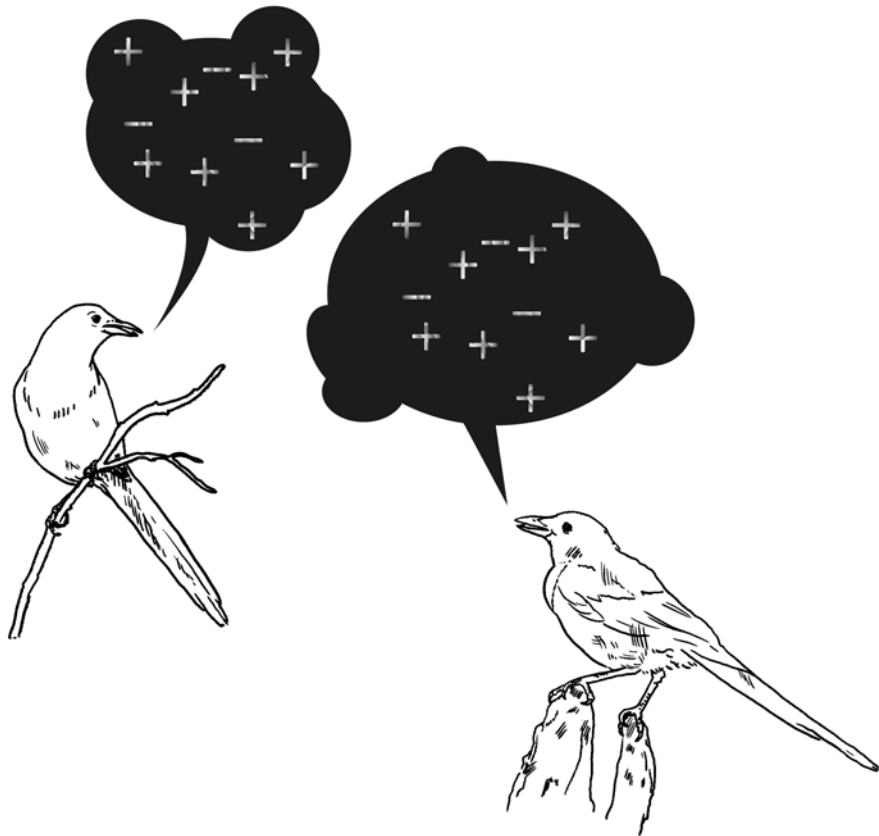
Ganz einfach: Für Lob wird man Ihnen lange dankbar sein. Für Kritik in der Öffentlichkeit wird man Sie lange hassen.

*„Anerkennung ist der Sauerstoff für menschliche Beziehungen.“*

Deutsches Sprichwort

*„Wer immer nach dem Haar in der Suppe sucht, wird keinen Freund finden.“*

Aus Italien



## Regel Nr. 8

### ➤ Willst du, dass man gut über dich denkt, kritisiere dich selbst.“

---

Diese Regel lässt sich sowohl auf das Privat- wie auch das Berufsleben anwenden.

Zum Beispiel: Sie haben etwas zugenommen. Wenn Sie weiter behaupten, dass Sie genau so schlank sind wie vor einem Jahr, merken dies die Anderen sehr schnell und werden über Sie hinter Ihrem Rücken lästern. Wenn Sie aber sagen: ich habe zugenommen! Was bekommen Sie als Antwort? Ach! Übertreiben Sie es nicht. Sie sehen toll aus.

Oder im Beruf: Sie haben z. B. einen Fehler gemacht. Sie haben zwei Möglichkeiten: Entweder Sie schweigen und hoffen, dass niemand den Fehler entdeckt oder Sie sagen: O Gott! Wie konnte ich so dumm sein! Ich habe so einen dummen Fehler gemacht. Es ist schrecklich.

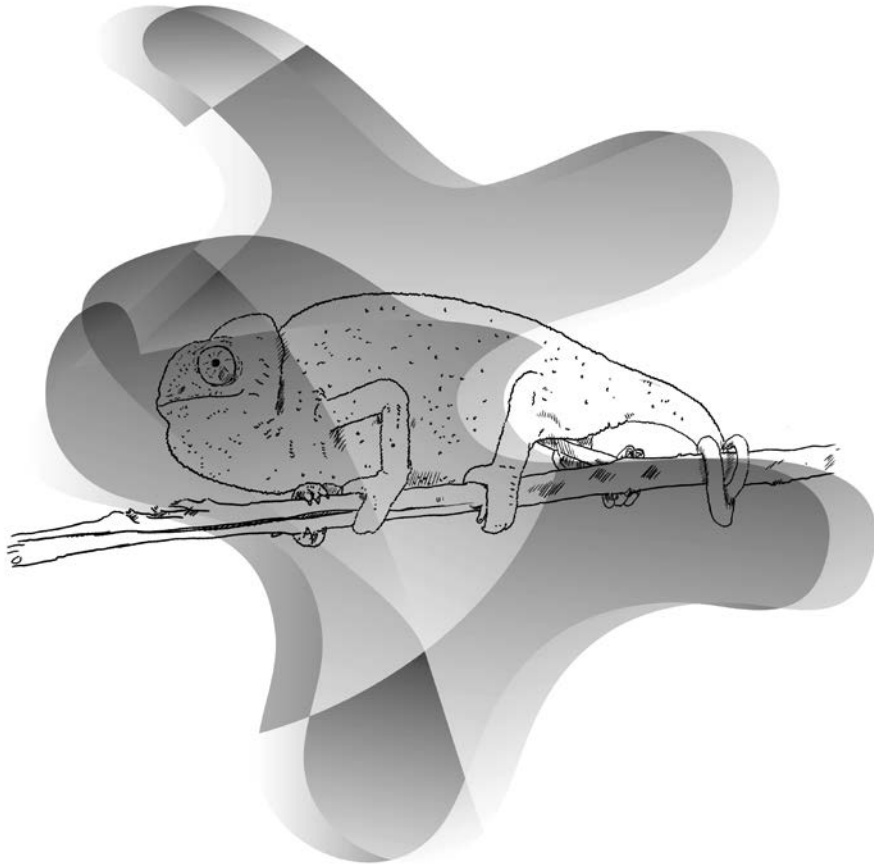
Was bekommen Sie als Antwort? Nicht so schlimm! Sie machen Ihre Arbeit gut, ein Fehler kann jedem passieren. Das nächste Mal schauen Sie bitte genauer hin.

*„Ein vornehmer Mensch tadelt sich selbst,  
ein gewöhnlicher die andern.“*

Konfuzius (551-479 v.Chr., chinesischer Philosoph)

*„Eine freumütige Selbstkritik entwaffnet jede fremde.“*

Casparius, römischer Senator



*Regel Nr. 9*

➤ **Versuche nicht die Umstände und die anderen Menschen zu ändern, verändere dich selbst und passe dich den Umständen an.**

---

Stellen Sie sich vor: Sie sind im Urlaub und erwarten viel Sonne und tolles Wetter. Leider regnet es. Können Sie etwas daran ändern? Können Sie sonniges Wetter verlangen? Sie können sich selbstverständlich über das Wetter ärgern, aber ändern können Sie nichts. Klingt albern, aber manchmal versuchen wir genau das in unserem täglichen Leben.

*„Die Umstände machen immer viel aus uns; aber was machen wir aus den Umständen?“*

Joachim Panten (1947-2007), deutscher Aphoristiker und Publizist

*„Man kann nicht erwarten, daß ein rundlicher Mann gleich in ein vier-eckiges Loch paßt. Man muss ihm Zeit geben, sich anzupassen.“*

Mark Twain (1835-1910), US-amerikanischer Erzähler und Satiriker



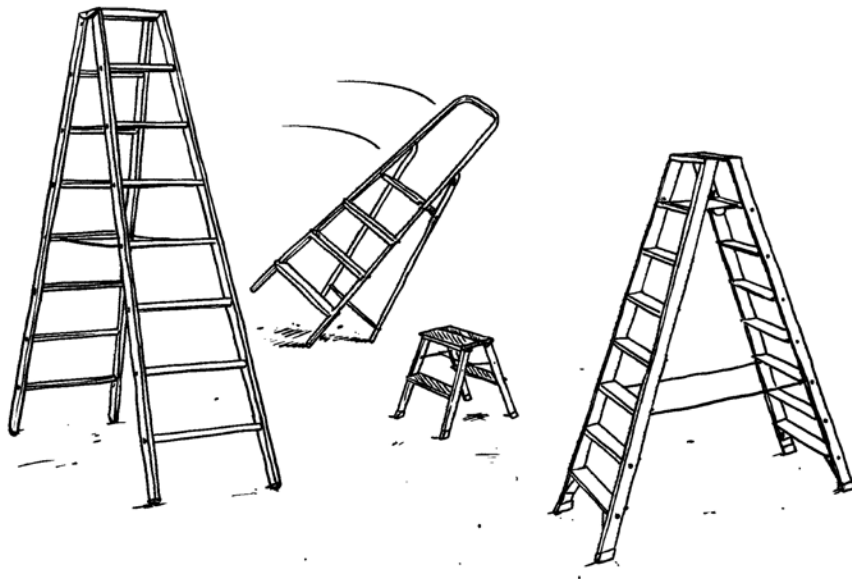
*Regel Nr. 10*

➤ **Wenn du dich von Neid befreien möchtest, vergleiche dich nie mit den Anderen. Sondern nur mit dir selbst.**

---

Stellen Sie sich Ihr Leben wie eine Leiter vor: Sie haben eine bestimmte Höhe erreicht, aber es wird immer jemanden geben, der noch höher steht und jemanden, der tiefer seinen Platz gefunden hat. Wenn Sie sich mit demjenigen vergleichen, der über Ihnen steht, werden Sie immer ein Grund für Neid finden. Vergleichen Sie sich mit demjenigen, der unter Ihnen steht, finden Sie immer einen Grund zum Angeben.

Wenn Sie sich mit Ihrem jüngeren Ich vergleichen, dann können Sie sich entweder über das Ergebnis freuen oder über die noch nicht erreichten Ziele traurig sein.



*„Der Neidische wird ärmer, wenn er andere reicher werden sieht.“*

Christan Friedrich Hebbel (1813-1863), deutscher Dramatiker und Lyriker

*„Genug ist das, was uns zufriedenstellen würde, wenn nicht die Nachbarn mehr hätten.“*

Unbekannt

*„Neid ist der Zwillingsbruder des Ehrgeizes“*

Unbekannt