



60 SEKUNDEN MINI ÜBUNG MEHR OFFENHEIT UND EINEN GRÖßEREN BLICK

Für mehr innere Stabilität im Alltag.

Raus aus dem Schubladendenken.

Du triffst einen Menschen und hast sofort ein Bild von ihm im Kopf:
„Der ist arrogant.“ „Die ist unsicher.“ „Der ist unzuverlässig.“

Stopp.

Wähle einen Menschen in deinem Umfeld, zu dem du bereits eine feste Meinung gebildet hast.

- Welches Urteil hast du über diesen Menschen?
Benenne es ganz ehrlich.
- Frage dich: Was weiß ich wirklich und was interpretiere ich?
- Mach den Blick weiter. Finde mindestens drei andere mögliche Gründe für das Verhalten dieses Menschen. Vielleicht gibt es etwas, das du bisher nicht gesehen hast.
- Lass das Urteil los. Ersetze „So ist dieser Mensch“ durch:
“So habe ich ihn bisher erlebt.“

Dieser kleine Unterschied schafft Raum.

Denn sobald du Menschen bewertest und in Schubladen steckst, siehst du nicht mehr den ganzen Menschen. Du siehst nur noch das Bild, das du dir von ihm gemacht hast. Und auch du selbst wirst kleiner, wenn du dich und andere ständig bewertest. Ein weiter Blick lässt dir viel mehr Möglichkeiten zu.

Dein Mantra: Ich muss nicht sofort urteilen. Ich darf genauer hinsehen. Und ich kann selbst auf den Menschen zugehen.