

Wer lächelt, kann sich nicht ärgern

Günter Burzywoda zeigte Wege zu mehr Gelassenheit und Erfolg auf

03.03.2012. Woran liegt es, wenn wir uns ärgern? Wie können wir beeinflussen, ob eine bestimmte Situation gut oder weniger gut für uns ausgeht. Über 50 Teilnehmer wollten Antworten auf Fragen wie diese und Einblicke in Abläufe gewinnen, die unser Wohlbefinden und unseren beruflichen und privaten Erfolg produzieren. Sie erlebten einen äußerst kurzweiligen Abend, bei dem Günter Burzywoda sie mit Gedankenspielen und Fragen immer wieder in seinen Vortrag mit einbezog.

Viele unbewusste Denkmuster beeinflussen täglich unser Verhalten und damit unsere Ergebnisse. Diese Anschauungen sind oft das Ergebnis der Erziehung. Durch sie werden viele Erwartungshaltungen geprägt und dann übernommen. Nach Burzywoda verstecken sich dahinter oft „irrationale Muss-Annahmen“. Im Gegensatz dazu gibt es eine Reihe von physikalischen und geistigen Naturgesetzen, die zeitlos und universell sind und damit immer gelten. Daher ist es wichtig zwischen beiden Situationen unterscheiden zu lernen. Denn Denken und Vorstellungen beeinflussen in starkem Maße das menschliche Verhalten – und damit auch die Ergebnisse. Dabei laufen rd. 90 % aller Verhaltensweise unbewusst ab.

Probleme, so die These von Günter Burzywoda, entstehen immer durch das persönliche Denken bei einem selbst. Alle Situationen sind immer neutral, nur die menschlichen Reaktionen auf die Situationen sind unterschiedlich. Probleme entstehen dabei durch Ablehnung, etwas haben zu wollen oder Unwissenheit und Ignoranz von Grundregeln. Da alle Probleme im Kopf entstehen, ist auch keine Flucht vor ihnen möglich. Eine nachhaltige Problemlösung kann nur durch eine Änderung der eigenen Erwartungen erfolgen.

Günter Burzywoda gab den Teilnehmern praktische Ratschläge mit auf den Weg, um künftige Ärger und Konflikte besser bewältigen zu können. Der eigene Körper hat große Auswirkungen auf die eigene Stimmungslage. „Wer lächelt, kann sich nicht ärgern“, ist sein Credo, um den „kleinen“ Alltags-Ärger loszuwerden. Ein weiterer Tipp von ihm ist, sich zu einem bestimmten Zeitpunkt immer nur auf einen Gedanken zu konzentrieren. „Sie werden feststellen, dass dann oft das Positive überwiegt.“ Außerdem hat nach Ansicht von Burzywoda jede Situation immer zwei Seiten, bei denen positive und negative Effekte im gleichen Umfang vorhanden sind. „Sie haben die Wahl, für welche Seite Sie sich entscheiden.“ „Glück ist kein Zufall sondern eine persönliche Einstellung (Wahl).“



Günter Burzywoda begeistert mit seinem lebhaften Vortrag mehr als 50 Teilnehmer.
Foto: Bruno Jaeger

Die Besucher der Veranstaltung waren sich einig, an diesem Abend eine gute Wahl getroffen zu haben. Sie haben jetzt ein besseres Verständnis für alltägliche Verhaltensmuster und lernten eine Reihe praktischer Handlungsempfehlungen kennen.

Die Veranstaltung mit Günter Burzywoda fand im Rahmen der vom Gewerbeverein Kempenicher Land e.V. organisierten Themenabende statt. Der Gewerbeverein greift immer wieder interessante Gebiete und Punkte auf und lädt dazu kompetente Experten ein. Mit solchen, für die Teilnehmer kostenlosen Informationsrunden, vermittelt der Verein viele praktische Anregungen und Tipps.