

WIR

wie WIRtschaft

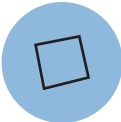
REZEPT – DAS KANN ICH TUN

Missgunst in Mitfreude verwandeln

Dauer
ca.
4-5 Tage



Level
Mittel



Menge
2 Pers. /
2 Gruppen



ZUTATEN

- * Missgunst, Neid
- * Selbstreflektion und Erkenntnis
- * Änderungswille bzw. Guter Vorsatz
- * kitschige Sprüche-Karte (oder Ähnliches)
- * befreiende Mitfreude, ein offen-aufrichtiges Lächeln

Eigentlich hatte ich mich als wohlwollend und keinesfalls missgünstig oder neidisch eingeschätzt. Bis ich bei meinem ersten Job feststellte, dass mich ein missgünstiges Gefühl beschlich: Ich konnte einer Kollegin, die zeitgleich mit mir begonnen hatte, den Erfolg bei ihrem Projekt nicht richtig gönnen. Es wäre mir lieber gewesen, ich hätte das Super-Lob bekommen, vom neuen Chef. Echt – Ich war tatsächlich neidisch!

Als ich mir das eingestanden hatte, war ich überrascht, denn das kannte ich noch nicht. Und ich habe auch an mir beobachtet, dass es gar nicht so leicht ist, aus dieser Missgunst wieder herauszukommen, auch wenn ich mir es ganz fest vornehme.

Gerade in dieser Zeit lief mir ein Spruch auf einer dieser kitschigen Sprüchekarten über den Weg, der mir sehr geholfen hat und an den ich mich gerne erinnere: „Wer sich über das Glück anderer freut, dem blüht sein eigenes.“

GENAU! Ich kann also mit meiner Mitfreude auch mein eigenes Wohlergehen steigern. Das war mein Gedanken-Schlüssel. Ich konnte mich aufrichtig mit meiner Kollegin freuen und anstelle eines aufgesetzten, innerlich erzwungenen Lächelns konnte ich mich frei heraus mitfreuen. Wie schön!



Wenn Du im Moment Missgunst verspürst, probier doch dieses Rezept gleich mal aus. Wer das Rezept ausprobiert hat, oder abgewandelt hat, gerne kommentieren!

(Egal ob mit oder ohne Erfolg ;)