

## **ORIENTIERUNGS – LOS**

Eine Regel, froh zu werden, wäre diese:

**Ein frohes Gesicht zeigen!**

## **ORIENTIERUNGS – LOS**

Eine Regel, froh zu werden, wäre diese:

**Ein freundliches Wort sagen!**

## **ORIENTIERUNGS – LOS**

Eine Regel, froh zu werden, wäre diese:

**Ein freundliches Wort schreiben!**

## **ORIENTIERUNGS – LOS**

Eine Regel, froh zu werden, wäre diese:

**Sage Ärgerlichkeiten nicht weiter!**

## **ORIENTIERUNGS – LOS**

Eine Regel, froh zu werden, wäre diese:

**Nicht über Kieselsteine stolpern!**

## **ORIENTIERUNGS – LOS**

Eine Regel, froh zu werden, wäre diese:

**Ein frohes Gesicht zeigen!**

## **ORIENTIERUNGS – LOS**

Eine Regel, froh zu werden, wäre diese:

**Schlafen!**

## **ORIENTIERUNGS – LOS**

Eine Regel, froh zu werden, wäre diese:

**Ein freundliches Wort sagen!**

## **ORIENTIERUNGS – LOS**

Eine Regel, froh zu werden, wäre diese:

**Schenken!**

## **ORIENTIERUNGS – LOS**

Eine Regel, froh zu werden, wäre diese:

**Feiern!**

„Kannst du nichts geben, so schenk ein gutes Wort. Freundliche Worte, gerade in einer kalten und aggressiven Welt, wie sie uns manchmal begegnet, schlagen Brücken, versöhnen.“

Schau dir mal die Menschen in deiner Umgebung an. Wie unendlich reich sind doch die, die zu jeder Zeit freundlich sind. Lass dich anstecken.“

„Jetzt wirst du vielleicht denken: Es ist aber nicht gut immer einzustecken, bzw. Dinge, auch wenn sie ärgerlich sind, zu verschweigen.“

Aber gerade im Umgang mit Menschen ist oft das Weitersagen von Ärgerlichem der Funke zu einer Explosion.

Vielleicht versuchst du es einmal. Oft ist Ärgerliches am Ende eine kleine Bagatelle.“

„Gib dir einmal Mühe, auch dann noch ein frohes Gesicht zu zeigen, wenn dich jemand verärgert hat. Dies ist leichter gesagt als getan, aber es ist wirklich der Mühe wert.“

Schau dir mal die Gesichter derer an, die dir morgen über den Weg laufen. Dort kannst du lesen, ob die Freude oder die Angst in ihrem Leben dominiert.

„Kannst du nichts geben, so schenk ein gutes Wort. Freundliche Worte, gerade in einer kalten und aggressiven Welt, wie sie uns manchmal begegnet, schlagen Brücken, versöhnen.“

Schau dir mal die Menschen in deiner Umgebung an. Wie unendlich reich sind doch die, die zu jeder Zeit freundlich sind. Lass dich anstecken.“

„Es handelt sich um das sinnvolle Feiern. Lerne wieder feiern. Lade Leute einmal nicht in unserem großen kommerziellen Stil, sondern ganz schlicht, bescheiden, mit möglichst wenig Aufwand und Geld ein.“

Versuche einmal in deinem Feiern die Ruhe dem chaotischen „Sound“ deiner Anlage vorzuziehen.“

„Gib dir einmal Mühe, auch dann noch ein frohes Gesicht zu zeigen, wenn dich jemand verärgert hat. Dies ist leichter gesagt als getan, aber es ist wirklich der Mühe wert.“

Schau dir mal die Gesichter derer an, die dir morgen über den Weg laufen. Dort kannst du lesen, ob die Freude oder die Angst in ihrem Leben dominiert.

„Wie einfach ist es, eine liebe Karte oder einen Brief zu einer passenden Gelegenheit zu schreiben. Keine Standardformel, keine toten Wörter.“

Versuche einmal jemandem, dem du lange nicht mehr geschrieben hast, ein paar liebe Worte zu schenken oder jemandem ein paar Worte auf einen Zettel, zu einer Nachricht hinzuschreiben.“

„Dies heißt, mit den kleinen Dingen des Lebens fertig zu werden. Lass dich nicht von einem kleinen Kieselstein zu Fall bringen, kick ihn weg.“

Versuche das einmal, denn gerade die kleinen Steine in unserem Leben bringen uns zu Fall, und das ausgerechnet, wenn diese Steine mit uns selbst zu tun haben.“

„Ein ausgeschlafener Mensch ist ein fröhlicher Mensch, ein unausgeschlafener ist meist ein ungemütlicher Mensch.“

Versuche einmal gerade in einer Zeit, in der Hetze zum Leben gehört, das Schlafen zu erlernen. Dies will nämlich gelernt sein.

Wenn die Menschen ausgeschlafen sind, haben sie auch mehr Kraft zum Frohsein.“

„Gleich, was es ist. Wichtig ist in diesem Fall das Handeln. Schenken, gerade bei Gelegenheiten, die nicht groß angekündigt sind, schafft Freude und lockert auf.“

Versuche einmal, jemandem etwas Kleines zu schenken – in deinem Betrieb, in der Schule, an der Uni, daheim...“