



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



Auf in ein harmonisches Jahr!

Wir können das Außen oft nicht beeinflussen dafür uns und den Umgang mit anderen Menschen!



Solange wir leben, werden wir Konflikten begegnen. Es ist gut, sie als Teil des Lebens zu akzeptieren. Vielleicht wird es dir einfacher fallen, nach den folgenden Tipps, diesen Satz zu verinnerlichen: Hallo Konflikt, ich kann mit dir umgehen und sehe dich als Chance!

Tipp 1: Konstruktive Diskussion statt Streit entwickeln 🧑

Versuche, Anklagen und Generalisierungen zu vermeiden. Sonst wird sich dein Gegenüber leicht angegriffen fühlen und eine Verteidigungshaltung einnehmen. Hab den Mut von dir zu sprechen, also eigene Gefühle und Wünsche zu äußern. Zum Beispiel: "Ich bin traurig, dass wir uns schon so lange nicht mehr ausgetauscht haben. Ich würde mich gerne nächste Woche, bei einem langen Spaziergang, mit dir austauschen."

Tipp 2: Eigene Streitmuster durchbrechen 🧑

Intensive Emotionen wie Wut, Angst oder Verunsicherung bringen einen oft in die Situation nicht mehr klar zu denken. Nimm dir die Zeit, in solchen Momenten, einen tiefen Atemzug zu nehmen und deinen eigenen Körper wieder zu spüren. Das beruhigt und hilft einem eine freundliche Haltung zu bewahren, die in der Regel angenehmer und konstruktiver ist.

Tipp 3: Trauen Unbequemlichkeiten auszusprechen 🧑

Harmoniesüchtige verlieren leicht den Kontakt zueinander oder zu sich selbst. Die Gesundheit kann leiden denn runtergeschluckte Konflikte belasten. Eine gute Haltung: Ich mag dich als Person. Weil du mir wichtig bist lasse ich dich wissen was mich stört. Dann können wir zusammen schauen was wir ändern können.

Tipp 4: Versöhnen ☺

Signalisiere deinem Gegenüber, dass du ihn verstanden hast und bereit bist zu lernen. "Ich kann verstehen, dass dich das genervt hat, ich möchte versuchen auch deine Perspektive zu sehen."

Wichtig ist zu erkennen wann alles gesagt ist, dann kann bei einem gemeinsamen Spaziergang wieder die harmonische Zeit zusammen genossen werden.



Das Ziel eines Konfliktes oder einer Auseinandersetzung soll nicht der Sieg sondern der Fortschritt sein.

- Joseph Joubert -

Auf deine Gesundheit! ✂

Deine



Anja Flessa

Anja Flessa & Team, Kolosseumstrasse 1a, 80469 München, hello@anjaflessa.de, www.anjaflessa.de, Copyright © 2020 Anja Flessa & Team, Alle Rechte vorbehalten

