

Das
Wohlfühl-
MAGAZIN
Nr. 1

GEFÜHL DES MONATS
FÜRSORGLICHKEIT

Kein Ich ohne dich:
Kümmern macht uns zu
besseren Menschen

vital

in vital

Das Immunsystem
klug & optimal stärken

Kochen ohne Abfälle:
6 nachhaltige Rezepte

Warum Bewegung
im Wald so gesund hält

Weniger ist mehr

Die Wertschätzung
der Dinge ist jetzt
wichtiger denn je

Wir und die anderen

Begegnung braucht
keine Bewertung:
Wie Toleranz gelingt

Das Beste für meine Haut

Was Kosmetik in
Bio-Qualität wirklich
auszeichnet

Sich (wieder) wohlfühlen

Finden Sie im großen
vital-Test heraus,
was Ihnen zu
schaffen macht



3,20 €
Österreich 3,40 €
Schweiz 6,00 CHF
vital.de

Der beste Schutzschild? Ihr Immunsystem!

Alles über die wichtigsten neuen Erkenntnisse zu unserem **körpereigenen Abwehrsystem**. Und was Sie selbst unternehmen können, um es **kraftvoll** zu **unterstützen**

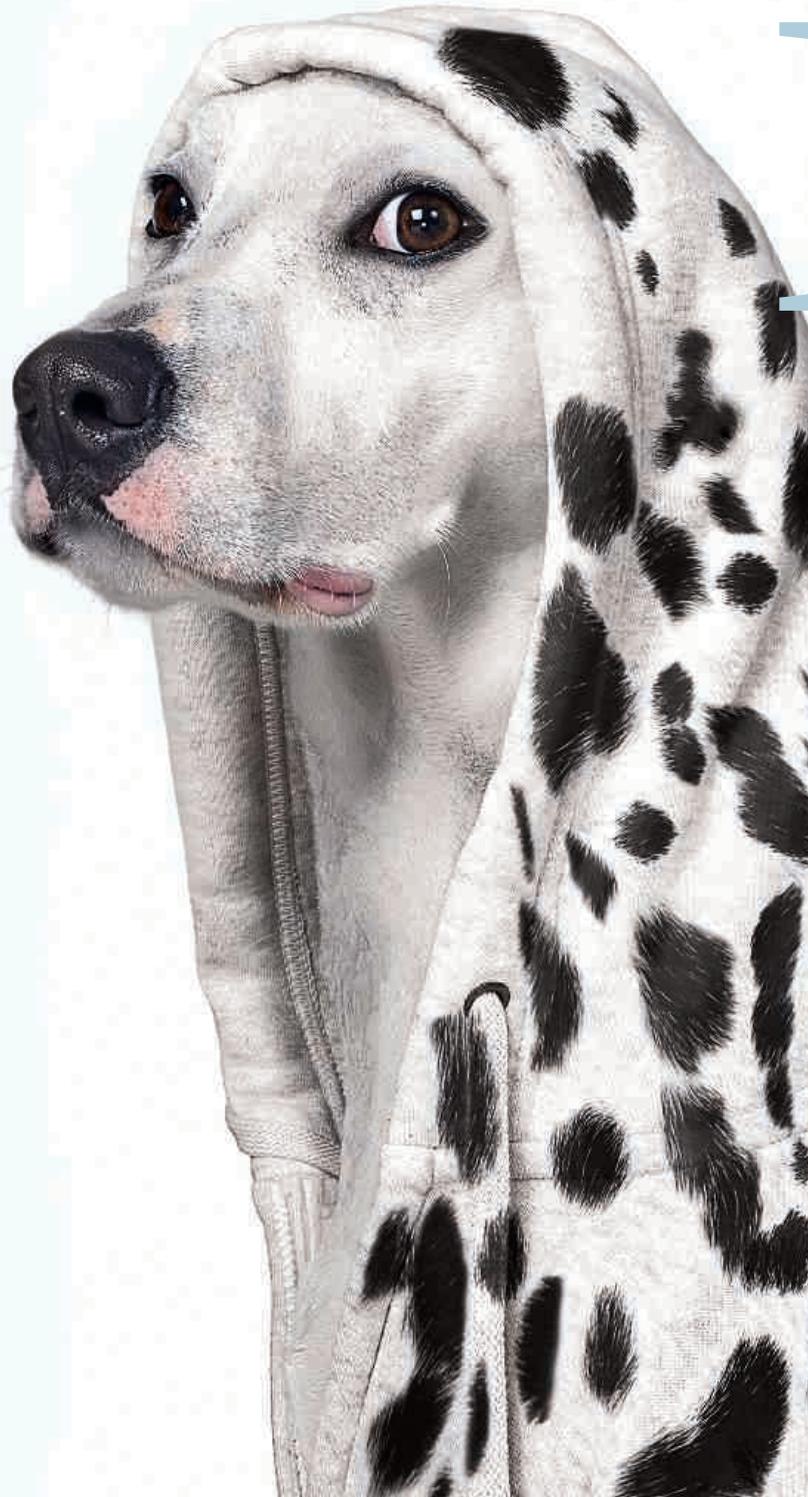
Begegnung braucht keine

Verhalten andere sich nicht so, wie wir es erwarten, drängen wir sie, sich zu ändern – und sie wehren sich. Wer stattdessen zuhört, beweist **Toleranz** und Solidarität

REDAKTION: **STEPHAN HILLIG**



Bewertung



D

Der Blick sagt eigentlich schon alles. „Was bist du denn für einer?“, scheint der echte Dalmatiner erschrocken zu fragen. Und der falsche Dalmatiner? Der fühlt sich ertappt, bloßgestellt, ausgeschlossen. Stimmt natürlich, Hunde fühlen und verhalten sich nicht so. Aber wir Menschen, wir tun genau das.

Wir brauchen nur Bruchteile von Sekunden, um uns von „Artgenossen“ ein Bild zu machen. Das gelingt uns sogar, wenn wir sie noch nie gesehen haben. Wie vertrauenswürdig verhält sich eine Person? Besitzt sie ein starkes oder schwaches Selbstbewusstsein? Führt sie etwas im Schilde? All das können wir ziemlich gut vorhersagen. Bedanken können wir uns dafür bei unseren steinzeitlichen Ahnen. Für sie war diese Fähigkeit lebenswichtig.

Mit einer Einschätzung liegen wir allerdings bis heute daneben. „Wir verstehen zwar rational, dass viele Mitmenschen eine andere Weltsicht haben als wir“, sagt Business-Coach Nele KreyBig aus Freiburg. „Aber emotional glauben wir, dass unser Weltbild das richtige ist. Stellen wir fest, dass etwas oder jemand nicht so ist, wie wir das erwarten, ziehen wir daraus den Schluss, der andere solle sich ändern.“ Unser Urteil wird zum Vorurteil. Wir begegnen uns nicht, →



Wie (be)werte ich?

Kreuzen Sie an, wie Sie **in den beschriebenen Situationen** am ehesten reagieren (würden). Zählen Sie am Ende zusammen, wie oft Sie sich für A, B, C oder D entschieden haben.

Ihr(e) Chef(in) verkündet, dass sich ab jetzt jede(r) morgens einen freien Schreibtisch suchen muss.

- Das finde ich furchtbar und sage das auch deutlich. **A**
- Dazu sage ich nichts, ändert ja sowieso nichts. **C**
- Es stört mich nicht weiter, aber das behalte ich für mich. **D**
- Das finde ich toll und bringe noch eigene Ideen ein. **B**

Ihr(e) Partner(in) trifft fast jeden Samstag Freund(inn)e(n). Erst am späten Nachmittag sehen Sie ihn/sie wieder.

- Er/Sie muss doch merken, dass ich genau deshalb oft schlecht gelaunt bin. **C**
- Das ist kein Thema, über das wir groß sprechen müssen. **D**
- Ich habe ihm/ihr schon x-mal gesagt, dass das Wochenende uns gehört! **A**
- Wir müssen nicht ständig zusammen sein. Ich wünsche ihm/ihr viel Spaß. **B**

Eine gute Freundin will bald ein Café eröffnen und dafür einen Kredit aufnehmen.

- Ich beglückwünsche sie und frage, wie ich ihr helfen kann. **B**
- Ich halte mich mit meiner Skepsis lieber zurück. **C**
- Ich sage ihr, dass ich das für eine Schnapsidee halte. **A**
- Klingt gut, aber was weiß ich schon darüber. **D**

Ihr(e) volljährige(r) Tochter/Sohn sagt Ihnen bei einem gemeinsamen Essen, dass sie/er Schauspieler(in) werden will.

- Ich kann mir das durchaus vorstellen, rede ihr/ihm da aber nicht rein. **D**
- Wie aufregend! Ich ermuntere sie/ihn, sich auszuprobieren. **B**
- Ich sage ihr/ihm, dass das kein ordentlicher Beruf ist. **A**
- Im Stillen hoffe ich, dass sie/er sich wieder besinnt. **C**

Ihre Nachbarn erzählen, dass sie eine Wohnung auf Gran Canaria suchen, um dort ihren Ruhestand zu verbringen.

- Ich frage sie, wie das ohne Sprachkenntnisse und ohne Bekanntenkreis gehen soll. **A**
- Gute Idee, aber die Kritiker sind eh in der Überzahl. **D**
- Ich fürchte, das geht schief, mische mich aber nicht ein. **C**
- Ich kenne Gran Canaria und gebe ihnen ein paar Tipps. **B**

A	x	
B	x	
C	x	
D	x	

AUSWERTUNG

Urteilen Sie eher aktiv oder passiv, eher ablehnend oder zustimmend? Das steuert Ihr Wertungstyp

A Laute Kritikerin
Sie äußern Ihre Meinung gern unmissverständlich. So weiß Ihr Gegenüber gleich, wo Sie stehen. Doch diese direkte Art kann sehr verletzend wirken. Halten Sie sich mehr zurück. Fragen Sie lieber erst mal nach dem Warum. Zeigen Sie Neugier für andere Lebensmodelle.

B Aktive Ratgeberin
Sie geben lieber Tipps, als zu kritisieren, und werden von vielen für diese Unterstützung geschätzt. Aber: Nicht jede(r) will gleich Hilfe und gut gemeinte Ratschläge. Warten Sie damit lieber etwas länger. Und manchmal bewirkt vorsichtige konstruktive Kritik viel mehr.

C Stille Kritikerin
Meinungsverschiedenheiten gehen Sie lieber aus dem Weg, aber Ihre Mimik und Gestik verraten Sie. Ihr Umfeld spürt, dass Sie nicht begeistert sind, kann Ihre Reaktion aber nicht einordnen. Doch wer Ihnen wichtig ist, dem sollten Sie sagen, was Sie denken und fühlen.

D Leise Akzeptiererin
Sie wollen sich nicht einmischen, selbst wenn Sie gut finden, was andere tun oder planen. Doch die hätten sicher gern ab und an mal eine eindeutige Reaktion von Ihnen. Trauen Sie sich ruhig mehr aus der Deckung. Sie können ja vorher fragen, ob Ihre Meinung erwünscht ist.

wir bewerten einander. „Je stärker eine Person von uns abweicht, desto häufiger suchen wir bei ihr nach Eigenschaften und Verhaltensweisen, die uns stören, um unsere Bewertung zu festigen.“

Im umgekehrten Fall läuft es nicht besser: Freund- und Partnerschaften basieren auf Gemeinsamkeiten. „Je mehr Schnittmengen ich zwischen meinem Weltbild und dem einer anderen Person entdecke, desto weniger suche ich nach Dingen, die mich stören“, erklärt Nele Kreyßig. „Um die Harmonie nicht zu stören. Das birgt immer die Gefahr, dass Konflikte oder Probleme nicht angesprochen werden.“ Schert dann aber die oder der andere doch mal aus, drängen wir sie/ ihn umso stärker dazu, sich zu ändern, um die Harmonie wiederherzustellen. „Und je wichtiger uns eine Person ist und je angespannter wir sind, desto schneller passiert uns das.“ Wie verhält es sich bei Ihnen? Das verrät unser Check links.

Auch mit gut gemeinten Tipps wollen wir den anderen ändern

Blitzschnell wird aus dem „Wunsch“, die oder der andere möge sich ändern, ein Vorwurf. „Du warst ja schon immer...!“, „Das tut man nicht!“ oder „Ich hätte nie gedacht, dass du...!“ sind typische Sätze, die dann fallen. „Es kommt zu einer Entfremdung“, erläutert Nele Kreyßig. „Wir alle haben das Bedürfnis, von anderen gesehen zu werden.“ Sie sollen uns so annehmen, wie wir sind. „Sagt uns dann jemand, wie wir stattdessen sein oder handeln sollten, wird dieses Bedürfnis verletzt“, so die Expertin weiter. „Darauf reagieren Frauen und Männer gleichermaßen mit Aggression, Rückzug oder Schweigen. Auch wenn viele Tipps wohlwollend gemeint sind.“

Denn auch solche Ratschläge widersprechen dem Weltbild der Person, für die sie gedacht sind. Je mehr wir daran rütteln, desto heftiger geht sie/er zum Gegenangriff über. Eine Abwärtsspirale kommt in Gang. „Je mehr wir versuchen, uns gegenseitig zu ändern, desto früher kommen Toleranz, Hilfsbereitschaft →

BUCH-TIPPS



MEHR TOLERANZ

Andere müssen unsere Sicht nicht teilen. Wer das akzeptiert, so Nele Kreyßig, lebt zufriedener. „*Warum es Bullshit ist, andere ändern zu wollen*“, Gabal, 200 Seiten, 17 Euro

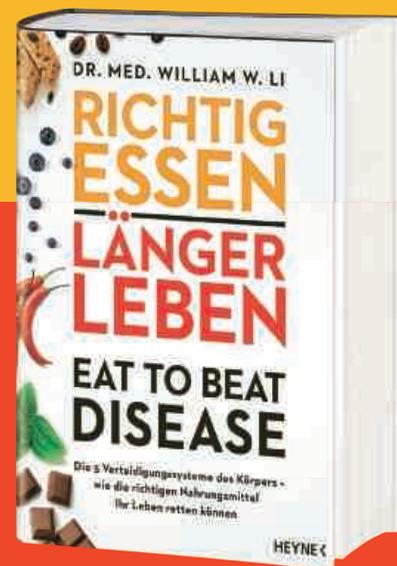


MEHR RÜCKGRAT

Wie wir Menschen, die uns ständig ändern wollen, Grenzen setzen, zeigen Andrea Lienhart und Theresia Volk. „*Souveräner Umgang mit schwierigen Zeitgenossen*“, Haufe, 128 Seiten, 9,95 Euro

Das bahnbrechende Ernährungsbuch.

Für alle,
die auf nichts
verzichten wollen



576 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 24,- [D] · ISBN 978-3-453-20717-2
Auch als E-Book erhältlich

Unser Körper ist in der Lage, sich gegen Bedrohungen durch Krankheiten zur Wehr zu setzen. Dabei spielt die Ernährung eine bedeutende Rolle. Dieses Buch zeigt: Mit mehr als 200 wirkungsmächtigen Lebensmitteln können wir unsere ganz persönlichen Risiken minimieren und dem Körper helfen, Erkrankungen vorzubeugen.

und Solidarität unter die Räder“, warnt Beraterin Nele Kreyßig und nennt ein aktuelles Beispiel. „Natürlich darf ich in der Coronakrise eine Meinung zu den Hamsterkäufen haben. Aber wir sehen nicht, dass Menschen, die so handeln, immer ihre Gründe dafür haben. Wir verurteilen sie viel zu schnell.“

Mehr Toleranz bedeutet nicht, sich alles gefallen zu lassen

Doch wir können jederzeit aus dieser Abwärtsspirale aussteigen. Dabei hilft ein Gedanke, der simpel klingt, der aber alles verändern kann: Die einzige Person, deren Verhalten wir wirklich ändern können, sind wir selbst. „Merke ich also z. B., dass mein Gegenüber sich zurückzieht, mir ausweicht oder immer lauter wird, sollte ich diese Person, wenn sie mir wichtig ist, fragen: „Habe ich etwas gesagt, getan, das dir nicht gefällt?“, rät Nele Kreyßig. „So bringe ich ihr Wertschätzung entgegen.“

Häufig passiert all das aber so schnell, dass uns erst hinterher klar wird, warum wir z. B. eine Kollegin oder Freundin verletzt, nicht „gesehen“ haben. „Auch dann ist es noch nicht zu spät“, ermutigt Nele Kreyßig. „Wichtig ist, dass ich anderen meine Überlegungen mitteile, etwa so: ‚Ich habe über unser Gespräch neulich nachgedacht. Ich kann verstehen, wenn das, was ich gesagt habe, bei dir vielleicht nicht gut ankam.‘ So können wir vorfühlen. Vielleicht ist ja auch alles gut. Wir kommen aber auf jeden Fall ins Gespräch, zeigen Verständnis und hören auf, uns zu verurteilen.“ Um eine verpatzte Situation quasi noch mal in Zeitlupe zu betrachten, empfiehlt die Expertin das WEWAW-Modell (siehe rechts).

Natürlich heißt das nicht, dass wir uns immer alles gefallen lassen. „Etwas zurückhaltender, selbstkritischer, toleranter zu sein ist kein Freifahrtschein für jeden und alles“, stellt Nele Kreyßig klar. „Eine Beziehung, die mir nicht guttut, darf ich beenden.“ Doch bevor wir das tun, sollten wir unser Gegenüber erst mal anhören. Und nicht bewerten. 

Sich selbst auf die Schliche kommen

Fünf Buchstaben helfen dabei, den starken Impuls, andere ändern zu wollen, selbstkritisch zu hinterfragen. Denken Sie an eine typische Situation, in der Sie ihn besonders stark spüren, und beantworten Sie folgende Fragen:

W_ahrnehmung: Was fällt Ihnen an Ihrem Gegenüber auf? Was nehmen Sie wahr?

E_motionen: Welche Gefühle löst diese Wahrnehmung in Ihnen aus?

W_ertung: Wie bewerten Sie Ihr Gegenüber aufgrund dieser Gefühle?

A_ktion: Welches Verhalten löst diese Bewertung aus? Was tun Sie? Was sagen Sie?

W_irkung: Was löst Ihr Verhalten bei Ihrem Gegenüber aus? Wie wirkt es sich auf Ihr Miteinander aus? Welche (emotionalen) Folgen hat Ihr Verhalten für Sie?



Nele Kreyßig ist Unternehmerin, Speakerin, Autorin und überzeugt: Ein respektvoller Umgang macht uns erfolgreich

