

Wenn du anpassungsfähig bist, kannst du dich auf neue Situationen einstellen, dich anpassen und positiv verändern. Wenn du Änderungen gegenüber aufgeschlossen bist, kannst du mehr erreichen. Statt etwas immer auf die alte Weise zu tun, kannst du über neuere und bessere Wege nachdenken.

## ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Wer nicht anpassungsfähig ist, wird starkköpfig, verärgert und aufgeregt, wenn alles anders läuft als erwartet. Menschen, die nicht anpassungsfähig sind, mögen keine Überraschungen.

Ohne Geduld wollen wir alles sofort haben, es fällt uns schwer, jetzt etwas zu tun, was erst später Ergebnisse zeigt. Mit Geduld überlegen wir aufmerksam, was unsere Mühe in Zukunft einbringen wird & lassen uns dann nicht beirren oder entmutigen. Wir vertrauen darauf, dass unser Ziel diese Arbeit und den Zeitaufwand wert sind.

## GEDULD

Ohne Geduld können wir nicht ruhig & gelassen sein. Ungeduld macht einen selbst und andere noch nervöser. Ungeduldige Menschen sind gereizt, wenn etwas nicht nach ihren Vorstellungen abläuft oder wenn andere Fehler machen. Ungeduld erzeugt oft weiteren Stress & verschlimmert eher, als es hilft.

Ohne innere Freude werden unsere Gefühle vom äußeren Geschehen bestimmt. Klappert alles, geht es uns gut, geht was schief, fühlen wir uns schlecht. Wir werden auch von Lust oder Leid der anderen hergestoßen. Wenn der Spaß aufhört, ist auch unsere Glückseligkeit vorbei und Traurigkeit dringt in unser Herz. Ein ständiges Auf und Ab.

## FREUDE

Gut und Schlecht begegnen uns immer, aber mit Freude im Herzen bleiben wir ruhig und fühlen uns sicher und geliebt. Wenn wir auf die innere Kraft der Freude bauen, genießen wir Schönes viel länger und Trauriges dringt uns nicht so tief ins Herz. „Die Dinge kommen und gehen.“

Respektvoll sein ist eine Haltung, mit der man Menschen ehrt und ihre Rechte beachtet. Respekt zeigt sich in der Höflichkeit im Umgang miteinander, in der Art, wie wir mit anderen sprechen und in der Art, in der wir deren Sachen behandeln. Durch respektvolles Reden & Handeln bringen wir den Menschen die Würde entgegen, die sie verdienen.

## RESPEKT

Zu Respekt gehört auch Selbstachtung. Ohne Achtung sprechen die Leute grob miteinander und tun, als ob keiner sie etwas angehe. Ohne Selbstachtung würdest du es zulassen, dass andere dich ausnützen oder verletzen. Durch Achtung spüren wir unseren Wert. Jeder Mensch verdient Respekt.

Selbstdisziplin bedeutet, man soll nach seinem Willen handeln und nicht wie ein Blatt im Wind sein, das von Gedanken und Gefühlen herumgewirbelt wird. Es bedeutet, für sich das zu wählen, was man für richtig hält. Sie bringt Ordnung, Mäßigung & Leistungsfähigkeit in unser Leben. Man tut weder zu viel, noch zu wenig, aber macht die Aufgaben fertig.

## SELBSTDISZIPLIN

Gefühle und Gedanken kommen und gehen, wir können sie nicht immer steuern, aber wir können kontrollieren, was wir daraus machen. Fühlen wir uns verletzt oder sind verärgert, verlieren wir nicht sofort die Kontrolle über uns, sondern entscheiden selbstbewusst, wie wir reden und handeln werden. Durch Selbstdisziplin nehmen wir uns selbst in die Hand.

Begeisterung steckt an, erfährt auch Andere & mit ihr geht selbst die langweiligste Arbeit schnell von der Hand. Es fällt leichter, das Beste zu geben, weil man sich voll und ganz dafür einsetzt. Menschen sind gerne um uns. Das Leben wird durch Begeisterung angenehmer.

## BEGEISTERUNGSFÄHIGKEIT

Ohne Begeisterung geht alles langsamer & macht weniger Spaß. Nichts ist spannend, aufregend & man ist viel untätiger, hält sich zurück, wird evtl. mürrisch und zeigt keinen Einsatz. „Muß ich das wirklich tun?“

Ohne Dankbarkeit bleibt das Augenmerk oft an negativen Dingen haften. Undankbare Menschen neigen zum Klagen und verpassen dabei viel Schönes im Leben. Sie merken insbesondere auch nicht, dass man daraus lernen kann. Wie schwierig und dunkel die Zeiten auch sein mögen, es gibt immer Lichtblicke.

## DANKBARKEIT

Aus jeder schmerzlichen Situation können wir etwas lernen. Schauen wir auf schwere Prüfungen im Leben zurück, erkennen wir oft mit großer Dankbarkeit, wie viel wir dabei gelernt hat. Man wird optimistischer. Und wenn man etwas Gutes erwartet, trifft es oft auch ein. Dankbarkeit wird belohnt.

Bei freundlichen Menschen, fühlt sich selbst der Fremde zu Hause. Freundlichkeit vertreibt die Einsamkeit. Es ist schön und wichtig Freunde zu haben, mit ihnen können wir uns gut unterhalten, etwas zusammen unternehmen und unsere Erlebnisse teilen.

## FREUNDLICHKEIT

Ohne Freundlichkeit hätten wir keine Freunde und wären allein. Nur wenn wir freundlich sind, merken die Leute, daß wir sie mögen und uns um sie kümmern. Viele Menschen sind scheu und brauchen Freunde, um aus sich herauszugehen. Freundlichkeit zieht Menschen an und ermöglicht das gegenseitige Kennenlernen. Ohne Freunde ist das Leben sehr eintönig.

Zuversicht heißt, an etwas oder jemanden zu glauben und sich auf andere zu verlassen. Wir haben das Vertrauen, dass das was geschieht richtig ist, ohne zu versuchen es zu kontrollieren oder selbst zu machen. Zuversichtlich zu sein bedeutet, sich darauf zu verlassen, dass die Menschen das tun, was sie sagen. Sind wir uns gegenüber zuversichtlich, glauben wir, dass wir lernfähig sind und wachsen können.

## ZUVERSICHT

Manchmal ist es schwer, zuversichtlich zu bleiben, wenn das Leben schmerzliche Erfahrungen mit sich bringt. Zuversicht bedeutet nicht, zu erwarten, dass das Leben immer leicht ist, es heißt vielmehr, tief im Innersten überzeugt zu sein, dass in allem was das Leben bringt, ein Segen ist oder das man daraus etwas lernen kann. Sind wir gläubig, wissen wir das Gottes Liebe uns stets begleitet. Mit dieser Zuversicht ist man nie mehr allein.

Ehrlichkeit bewahrt uns davor, Menschen zu täuschen oder zu betrügen, nur um das zu bekommen, was wir gerne möchten. Sie hilft natürlich auch, uns nicht selbst etwas vorzumachen, denn tun wir dies, sind wir meistens auch zu anderen nicht ehrlich. Wenn wir ehrlich sind, wissen die anderen schnell, dass sie uns glauben können.

## EHRLICHKEIT

Ohne Ehrlichkeit müssen wir ständig mißtrauisch sein. Wer lügt, betrügt oder stiehlt, dem kann man nicht vertrauen. Erfinden wir Geschichten, um Fehler zu vertuschen, wird es schwierig, diese Fehler wieder gutzumachen. Wir fühlen uns immer schlechter.

Ohne Kreativität gäbe es keinen Fortschritt in der Welt. Das Leben wäre viel ärmer, denn alles bliebe unverändert und würde so gemacht, wie es schon immer war, z.B. würden wir reiten, anstatt Auto zu fahren. Ohne fantasievolle Ideen gäbe es keine technischen Erfindungen und keine Künste. Keine Musik, Literatur und Malerei welche unsere Seele beflügeln.

## KREATIVITÄT

Jeder von uns kann der Menschheit auch dienen, indem er sich mit Künsten und Wissenschaften befasst und sie evtl. sogar studiert. Künstler, Erfinder und Ingenieure bringen durch ihre Kreativität, Freude und Wohlstand in die Welt.

Ein Idealist weiß, dass das Morgen besser sein kann als das Heute. Er sieht, was möglich ist und tut alles, um es zu verwirklichen. Menschen ohne Ideale, leben so, als ob sie nichts wirklich etwas angehe. Sie können sich nicht vorstellen, was möglich sein kann. Sie richten sich nach dem, was gerade geschieht und bemühen sich nicht, die Lage in der Welt zu verbessern.

## IDEALISMUS

Ohne Idealismus bliebe immer alles unverändert und man würde höchstens hoffen, dass sich die Lage nicht verschlimmert. Keiner würde sich bemühen, sich selbst zu bessern, zu wachsen oder zu entwickeln. Ohne Idealismus würde man schlimme Dinge einfach geschehen lassen und die Menschen würden immer mehr Mut verlieren.

Sich selbst zu achten bedeutet, eine positive Einstellung zu sich selbst zu haben und selbstsicher zu sein. Selbstachtung beginnt damit, dass wir uns darüber im klaren sind, ein wertvoller Mensch zu sein. Jeder hat ganz besondere Begabungen und nur in einem selber sind diese Fähigkeiten in dieser Kombination miteinander verbunden.

## SELBSTACHTUNG

Wir denken selbständig. Versucht jemand, uns zu schaden, Schwierigkeiten zu bereiten oder uns zu etwas zu verleiten, was wir selbst nicht wollen, dann schützen wir uns. Wir haben die Kraft, uns nicht verletzen oder in schlechtem Sinne beeinflussen zu lassen. Selbstachtung bedeutet, eigene Ideen, Meinungen und Talente zum Ausdruck zu bringen. Damit dienen wir allen, auf unsere ganz persönliche Weise.

Wo Vertrauenswürdigkeit herrscht, sind die Beziehungen unter den Menschen ohne Spannungen. Jeder weiß dann, dass er sich darauf verlassen kann, dass der andere sein Versprechen einhält und sein Bestes tut. Man kann man sich auf ihn verlassen, denn sie halten ihr Wort.

## VERTRAUENSWÜRDIGKEIT

Ohne Vertrauenswürdigkeit sind Vereinbarungen und Versprechen zwecklos. Menschen wären unzuverlässig und man wüsste nie, was sie wirklich machen, sie enttäuschen die anderen und niemand könnte ihnen glauben und sich darauf verlassen, dass der andere sein Versprechen einhält.

Bescheidenheit ist wichtig, weil wir dann auf unsere eigenen Fortschritte achten und nicht auf die Fehler anderer. Wenn wir unbedingt anderen imponieren wollen, geben diese uns letztlich vor, wie sie uns haben wollen. Dabei verlieren wir ein Stück von unserem eigenen Selbst.

## BESCHIEDENHEIT

Bescheidenheit hilft uns, aus Fehlern zu lernen, statt sich ihrer zu schämen. Sie hilft uns, andere gleichwertig zu behandeln, obwohl jeder anders ist. Durch Bescheidenheit können wir von allen lernen, wir haben keine Vorurteile und urteilen nicht über andere.

Ohne Mäßigung gehen wir von einem Extrem zum anderen. Entweder verlangen wir zu viel und verschwenden es dann oder wir weisen alles zurück und haben dann nicht genug um Körper und Geist gesund zu erhalten. Alles kann schaden, wenn man zu viel davon genießt. So können wir durch zu viel essen, reden, schlafen etc., unzufrieden, unruhig und träge werden.

## MÄßIGUNG

Ohne Mäßigung werden wir habgierig, verlernen was „genug“ bedeutet und neigen zur Übertreibung. Wir können süchtig nach etwas werden und immer mehr wollen. Wenn wir stets zuviel haben, können wir die Kontrolle darüber verlieren. Mäßigung beschützt uns davor, „Sklave“ unserer Wünsche zu werden. Mit ihr schaffen wir ein Gleichgewicht im Leben und erreichen viel eher das, was wir tatsächlich brauchen.

Mut ist das beste Mittel gegen Angst oder Unsicherheit. Zuweilen ist man unsicher, fühlt sich alleingelassen und scheint vor unlösbaren Problemen zu stehen. Mutlose Menschen würden alles vermeiden, was schwierig ist oder wovon sie sich fürchten. Mut hilft uns, große Taten zu vollbringen!

## MUT

Ohne Mut täten wir alle nur, was leicht geht. Keiner würde etwas Neues oder vielleicht sogar Schwieriges ausprobieren. Jeder würde das gleiche machen wie alle andere, nur um ja nicht aufzufallen – selbst wenn man weiß, daß es falsch ist. Die Angst würde regieren.

Loslösung ist für Menschen, als geistige Wesen, sehr wichtig. Sie erlaubt, ungeachtet der Gefühle, sich für einen bestimmten Weg zu entscheiden. Ohne Loslösung wird oft vermieden, was man nicht gerne macht, z.B. zu Menschen freundlich zu sein, die man nicht mag oder wir vermeiden, das was schwierig ist, auch wichtige Dinge. Loslösung kann Selbstvertrauen geben und hilft, starke Gefühle, wie den Zorn in den Griff zu bekommen.

## LOSLÖSUNG

Es ist so, als ob wir uns ein stilles, friedliches Plätzchen suchen und dann schauen was passiert, ohne hineingezogen zu werden. Ohne Loslösung wissen wir nie genau, was wir tun werden und alles hängt von unseren Gefühlen ab. Mit ausdauernder Übung, fällt es uns leichter losgelöst zu reagieren, auch wenn die Gefühle sehr stark sind. Gebet und Meditation können dabei sehr hilfreich sein.