

Azubi Upgrade

III. Verantwortlich Handeln

Beschuldigen - Work Sheet Nr. 4

In dieser Lektion geht es darum, 3 Dinge zu lernen.

1. Wie groß Dein Drang ist, andere zu beschuldigen.
2. Wie schwer es ist, darauf zu verzichten.
3. Was Du stattdessen tun kannst.

Du machst folgendes:

Das Gegenteil von Beschuldigen ist Wertschätzung. In dieser Übung trainierst Du Wertschätzung und das geht am besten mit dem schlichten Wort "Danke". Du gehst also nicht zu Bett, ehe Du Dich nicht dreimal am Tag ganz bewusst bei jemandem bedankt hast.

Das trainiert Dich darin, den Menschen um dich herum mit einer grundsätzlichen Haltung von Wertschätzung zu begegnen. Der Drang, andere zu beschuldigen, wird dadurch schwächer.