

Das Gute in anderen sehen

Fällt es Ihnen schwer, bei „nervigen“ Leuten auch die guten Anteile zu sehen?

Dann sind Sie damit nicht alleine!

Unsere Wahrnehmung wird oft nahezu magnetisch von dem angezogen, was uns stört, nicht in unser Konzept passt, uns einen Anlass für Ärger gibt usw.

Doch wir haben es selbst in der Hand, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. In meinen beiden Artikeln [Die Energie folgt der Aufmerksamkeit](#) und [Selektive Wahrnehmung](#) habe ich bereits darüber geschrieben, wie wir uns selbst helfen können.

Nun geht es darum, wie wir andere sehen. Haben Sie eine anstrengende Kollegin / einen anstrengenden Kollegen? Egal, was Sie machen, Sie wissen schon, dass es auch diesmal nicht klappt! Wenn doch die / der andere es nur endlich mal einsehen und sich ändern würde ... ach, wie schön wäre dann die Zusammenarbeit.

Natürlich kenne auch ich Menschen, deren Persönlichkeit ganz anders ist als meine eigene. Da kann es viel Zündstoff für Konflikte geben. Ich kann mich aber auch dafür entscheiden, diesen Störungen möglichst wenig Aufmerksamkeit einzuräumen.

Ich mache mich dann auf die Suche nach kleinen Dingen, die ich an der anderen Person schätzen kann. Vielleicht nervt mich ihre Oberflächlichkeit – gleichzeitig schätze ich die Flexibilität. Oder mich stört ihre Neugier – die ich auch als Interesse interpretieren kann. Es liegt an mir, welche Bedeutung ich dem Verhalten anderer Personen gebe.

Manche verstecken ihre guten Seiten so gut, dass sie auch nach Jahren noch nicht sichtbar sind. Das kann passieren. Jedoch ist es immer möglich, Kleinigkeiten zu finden, die liebenswert

sind. Vielleicht die Pünktlichkeit, der warme Blick, der hin und wieder durchblitzende Humor, die Zuverlässigkeit ...

Und oft ertappe ich mich auch dabei, dass ich Neid in mir aufkeimen spüre. So ein empörtes „Das würde mir nie im Leben einfallen! Das kann doch nicht sein!“ – das sich bei näherem hinsehen als „Ich würde es so gerne mal probieren!“ herausstellt.

Machen Sie sich doch einmal auf die Suche nach Eigenschaften, die Sie an anderen besonders schätzen, auch wenn sie scheinbar nicht in Ihre Welt passen.