Sei kein Arsch ! ... Wie? Ganz einfach. Diese Seite ausdrucken und zu Hause oder auf der Arbeit aufhängen. Die Regeln 1 - 7 so gut wie es geht befolgen. Schwups, schon ist die Welt besser.

1) Niemand ist perfekt

Regel 1: Ich baue manchmal Mist. Die anderen auch. Wir sind nun mal alle fehlbare und unperfekte Menschen. **Jeder von uns**. Auch die Politiker, Busfahrer oder die Brötchenverkäuferin. Deswegen nehme ich es anderen auch nicht krumm, wenn sie mal Mist bauen. Passiert mir ja auch. Also entspannt bleiben. Verzeihen. Vergeben. Loslassen. Nicht über andere urteilen. **Bin schließlich selbst nicht perfekt.**

2) Lästern ist sooo out

Regel 2: Wer lästert oder andere in der Gruppe ins Abseits stellt, sagt eigentlich nur: **Ich bin ein Intrigant.** Ich bin zu feige, denjenigen selbst auf das anzusprechen, was mir stinkt. Und über die Schwächen der anderen redet man meist sowieso nur, um von den eigenen Fehlern abzulenken. **Wenn ich über andere nur gut rede und das Negative für mich behalte, bleibe ich auf der sicheren Seite.**

3) Sei zivilisiert

Regel 3: Hallo sagen. Einfach mal lächeln. Ein paar Worte wechseln. Jemanden die Tür aufhalten. **Rücksicht** nehmen. Mehr zuhören, als man selbst redet. Auch mit Menschen, die man nicht mag. Ja. Auch das. Das alle ist ein Zeichen, dass man kein Neandertaler ist. Ich wurde so erzogen, dass es vollkommen normal ist, auf der Straße Menschen zu grüßen, auch wenn man sie nicht kennt. Wenn man das gegenwärtig macht, stößt man auf verwunderte Gegenüber, dennoch bin ich mir sicher, dass das einen sehr positiven Effekt für beide Seiten hat. Somit zollt Euch **Respekt, Höflichkeit und Zuvorkommen**.

4) Mein Wohlergehen ist MEINE Aufgabe

Regel 4: Es ist nicht die Aufgabe der anderen, dafür zu sorgen, dass es mir gut geht. Denn dafür bin ich schon selbst verantwortlich. Ich bin ja schließlich schon groß. Aber ich darf andere natürlich freundlich um Hilfe bitte. Manchmal sagen die Menschen sogar "Ja". Besonders wenn man selbst öfter mal geholfen hat.

5) Es sind nicht die anderen!

Regel 5: Mich nervt jemand zu Tode? Die harte Wahrheit: Es liegt zu 80 % aller Fälle nicht am anderen. Sondern an meiner miesen Einstellung. Also einfach an meiner Einstellung arbeiten. Ist auch viel einfacher, als andere Menschen zu ändern! Und wenn ich so richtig mutig bin? Dann kann ich den anderen ansprechen. Sagen, dass ich manchmal mit seinem Verhalten nicht klarkomme und es alleine nicht hinbekomme. Und dass ich dankbar wäre, wenn man gemeinsam nach einer Lösung suchen könnte.

6) Seit kein Parasit!

Regel 6: Also nicht immer nur NEHMEN. Auch mal GEBEN. An die anderen denken. Einen Kaffee mitbringen, einfach aus eigenen Stücken anderen mal eine Freude machen ohne dafür etwas zu erwarten. Einfach helfen, wenn man sieht, dass Hilfe gebraucht wird. Leute, die etwas für andere tun, sind wissenschaftlich erwiesen wirklich GLÜCKLICHER. Ich persönlich bin jemand der gern gibt und das Leben hat mir schon oft bewiesen, dass man egal wann und auf welchen Kontinent, etwas zurückbekommt, und zwar dann, wenn man es wirklich braucht. Dieses Prinzip ist nicht erwiesen, aber es ist aus meiner Sicht ein Gesetz der Natur.

7) Die goldene Regel

Regel 7: Die goldene Regel kommt nie aus der Mode. Behandele andere so, wie Du selbst gern behandelt werden möchtest. Ruf das in den Wald, was Du als Echo hören möchtest. Ganz einfach....