

Schuld und Unschuld



Die unnütze Entschuldigung

Es genügt nicht, sich bei Jemandem für etwas zu entschuldigen. Allzu oft entschuldigt man sich, aber verfällt schon nach kurzem in seine alten, gewohnten Verhaltensmuster und tut genau das wieder, wofür man sich entschuldigt hat. Die nächste Konfrontation ist schon so gut wie sicher.

Gleiches gilt auch für Versprechungen, Abmachungen oder Zusicherungen aller Art, dass man sein Verhalten ändern würde. So einfach ist das nämlich gar nicht. Die Macht der Gewohnheit spielt gegen uns. Daher genügt blosses entschuldigen oder versprechen nicht.

Das richtige/echte Entschuldigen

Wenn man sich wirklich entschuldigen möchte, so muss man **die Entschuldigung leben**. Es müssen Massnahmen getroffen werden, die verhindern, dass man wieder in alte Verhaltensmuster fällt. Stelle Dir die neue Situation, in der Du dich richtig verhalten vor Deinem geistigen Auge vor, immer und immer wieder. Beobachte achtsam Deine Reaktionen. Beurteile diese und frage Dich, was Du hättest besser oder anders machen können. Durch dieses aktive Auseinandersetzen mit Deinem Verhalten sowie mit der Kontrolle desselben, beginnt Dein Gehirn das immer wichtiger zu nehmen und in Ihr normales Verhalten zu integrieren, so lange bis das neue Verhalten das alte ersetzt hat. So lange musst Du aber ernsthaft daran arbeiten. Dann hast Du die Entschuldigung gelebt und Dich mit Arbeit an Dir selbst und mit positiven Taten entschuldigt.

Du solltest Dich nicht allzu viel entschuldigen, sondern nur wenn es nötig ist. Stehe ruhig zu Deinem Standpunkt. Erkläre ihn in aller Ruhe. Teile Deinen Grund und Deine Sicht Deines Standpunktes mit. Wenn Dein Standpunkt einen positiven Grund hat, so beleuchte ihn. Wenn Du feststellst, dass es aus Deiner Sicht nichts zu entschuldigen gibt, dann bedarf es auch keiner Entschuldigung sondern der Darlegung und Erklärung Deiner Sicht in einer ruhigen Atmosphäre.

Das ist wichtig:

Du darfst dabei nicht vergessen auch zu erklären, dass Deine Entschuldigung nicht nur Worte ohne Hintergrund sind, sondern, dass Du Deine Entschuldigung auch leben wirst. Erkläre, wie Du das anstellen wirst, also welche Massnahmen Du treffen wirst, Deine Entschuldigung zu leben.

All das gilt selbstverständlich auch für Versprechungen, Abmachungen oder Zusicherungen aller Art, dass man sein Verhalten ändern würde.

Links zu diesem Thema:

https://www.youtube.com/watch?v=Dw_chOJcVCc Entschuldigung – 6 Schritte um sich richtig zu entschuldigen. Kurz aber gut erklärt. 2 Min./37 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cp0IVVO6GI4> Den Partner um Verzeihung bitten - So machst du es richtig 8 Min./42 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=EzBRgRg6yRM> sich gut entschuldigen 2 Min./09 Sek.

https://www.youtube.com/watch?v=ju-t_WcgzTY Warum du dich niemals „entschuldigen“ solltest (verblüffend!) 5 Min./46 Sek.

Viele interessante Themen

- zur Bildung und Stärkung Deiner Persönlichkeit
- zur Verbesserung der Lebensqualität (national und international)
- zur Lösung vieler Probleme, die heute noch unlösbar scheinen
(z.B. Flüchtlingspolitik, Schutz der Heimat jedes Weltenbürgers, Freiheit für alle. Und vieles mehr)
- zur echten Menschwerdung, also von homo sapiens zum homo humanis

findest Du auf www.hellomind.org

