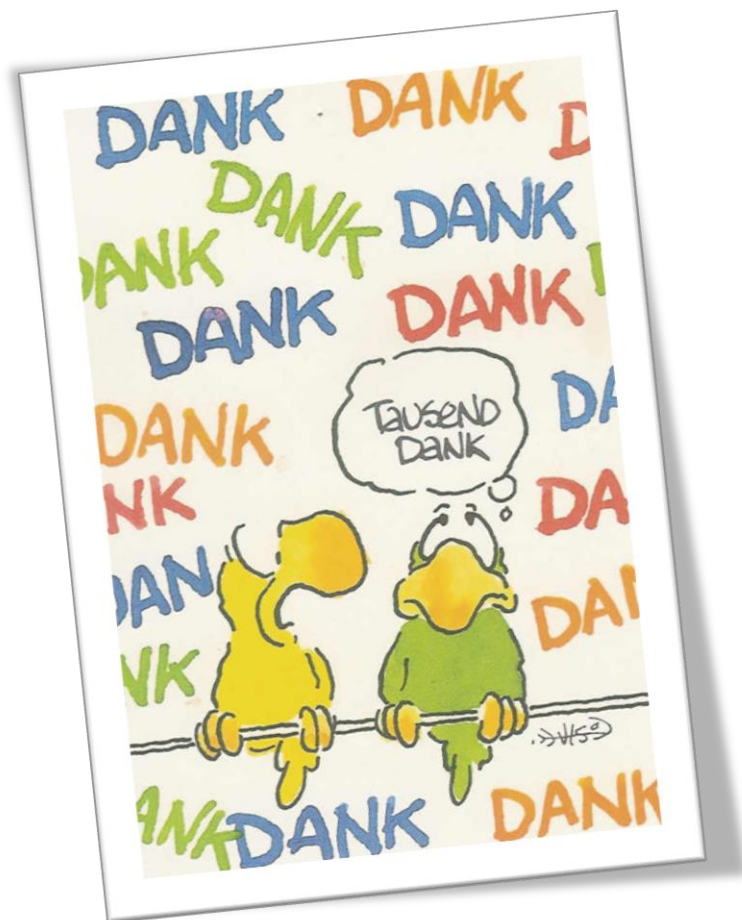


eBOOK

Die goldenen
Regeln im
Miteinander ...



... Wie du mir, so ich dir ...
oder **Wie ich dir, so ich mir ...?!**



... dass du dich für mein **E-BOOK**

Die goldenen Regeln im Miteinander

interessierst.

Ich habe viel Zeit und meine gesamte Leidenschaft investiert, um dieses E-BOOK kreativ zu gestalten und es für ein achtsames, wertschätzendes und respektvolles Miteinander im ganz normalen Alltag und darüber hinaus.

Zitate, Sprüche, Ur-Weisheiten umgeben uns ...

Wir sind ständig irgendwie umgeben von guten aufbauenden Sprüchen.

- Wir hängen gute **Zitate** auf,
- verschenken **Sprüche** weiter
- wünschen anderen mit sorgfältig ausgewählten **Ur-Weisheiten** und Zitaten alles Gute, Gesundheit, Erfolg, Glück und vieles mehr ...



Erlaube mir hier jedoch die Frage:

Leben wir dann auch diese alten Weisheiten?

Lass uns daher gemeinsam

"Die goldenen Regeln im Miteinander"

unter diesem Aspekt neu hinterfragen und Schritt für Schritt in unseren Alltag mit integrieren.

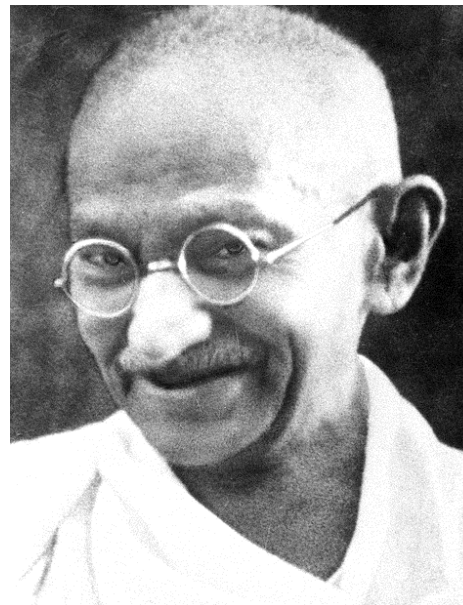


**"Willst Du Dein Land verändern,
verändere Deine Stadt.
Willst Du Deine Stadt verändern,
verändere Deine Straße.
Willst Du Deine Straße verändern,
verändere Dein Haus.
Willst Du Dein Haus verändern,
verändere Dich selbst."**

Arabisches Sprichwort

Sei du selbst der Wandel,
den du in der Welt erleben
willst.

Du und ich: Wir sind eins.
Ich kann dir nicht wehtun,
ohne mich zu verletzen.



Mahatma Gandhi

Wenn mindestens zwei Menschen zusammenkommen, dann kommt es leider oft auch zu **Meinungsverschiedenheiten**. Um das zu vermeiden, gibt es **keine Universallösung**.

Wir können daher nur lernen, selbst besser zu kommunizieren (auch über unsere unbewusste Körpersprache). Dabei ist ganz wichtig, wie wir, in erster Linie mit uns selbst sprechen.

Alles fängt also bei uns an!
Ganz nach dem Sprichwort:



Wie Innen
so Außen

Die goldenen
Regeln im
Miteinander ...



**... Wie du mir, so ich dir ...
oder wie ich dir, so ich mir ...?**



Warum schreibe ich hier:

... oder wie ich dir, so ich mir ...?

Das erkläre ich dir auf den nächsten Seiten.

Bist du schon neugierig geworden?

Dann lies jetzt bitte weiter.

Die goldenen Regeln

Ich denke von DIR, wie ich wünsche,
dass DU über mich denkst.



Ich spreche von DIR, wie ich möchte,
dass DU über mich sprichst.

Ich handle DIR gegenüber so,
wie ich wünsche,
dass DU es mir gegenüber tust.



1. Regel:



Ich denke von DIR, wie ich wünsche,
dass **DU** über mich denkst.



Hast du das folgende auch schon einmal gedacht:

- *Dem wünsche ich, dass der Chef ihn einmal so richtig glatt bügelt.*
- *Kollege Müller ist so raffiniert und manipulierend, dass alle nach seiner Pfeife tanzen.*
- *Wie kann die Nachbarin mit so einem dicken Hintern, eine so enge Hose tragen?*

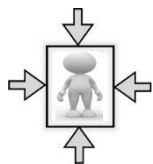
Hier und da beobachten wir, dass wir in unserem Kopf uns selbst solche oder ähnliche Sätze sagen hören. Und wenn wir nun solchen Bewertungen freien Lauf lassen

- spüren das unsere Mitmenschen, durch unsere Ausstrahlung,
- mit der Folge, dass unser Umfeld uns dann irgendwann meidet
- oder wir diese Energien 1:1 wieder zurück bekommen.

Und dann denken wir, dass unsere Mitmenschen uns nicht mögen, uns meiden uvm. Dieser Mechanismus ist uns jedoch nicht bewusst, weil wir diesen Zusammenhang so nicht gelernt haben.

Woher kommen nun solche unschönen, bewertenden Gedanken über unsere Mitmenschen?
Sind wir diesem Mechanismus einfach nur hilflos ausgeliefert?

1. Regel:



Ich denke von DIR, wie ich wünsche,
dass **DU** über mich denkst.



Wie denkst du überhaupt über dich selbst? Denkst du so über dich:

- *Ich bin einfach Klasse!*
- *Das habe ich toll gemacht - da kann ich richtig stolz auf mich sein.*
- *Ich liebe mich so wie ich bin uvm.*

Denkst du das wirklich regelmäßig über dich? - Oder kommt da bei dir ein ungutes Gefühl hoch? Auch wenn du das nur so denken würdest, würde sich doch sofort eine innere Stimme melden, wie:

Gib nicht so an? - Was sollen die Anderen von dir denken ...

Doch von einem kleinen Kind kannst du ständig solche Aussagen hören, wie:

- *Das habe ich toll gemacht ... Papa schau, ich bin der Größte.*

So sind wir gefangen im Kreislauf unserer eigenen "klein und minderwertig" machenden Gedanken. Ganz nach dem Motto:

... wie Innen so Außen und wie Außen so Innen ...

1. Regel:



Ich denke von DIR, wie ich wünsche,
dass **DU** über mich denkst.



Meine Selbstverpflichtung

✓ *Ich bin auf dem besten Weg liebevoller, achtsamer und respektvoller über mich selbst und andere zu denken.*

Sobald ich mich dabei ertappe, dass ich

- *schlecht über andere denke und ihnen Ungutes wünsche oder*
- *diese innerlich kritisieren, schikaniere oder klein mache uvm.*

dann weiß ich, dass ich dringend an meiner Selbstliebe, Selbstachtung und Selbstwertschätzung arbeiten darf.

Nur so lebe ich aktiv **Die Goldenen Regeln** im Miteinander!

2. Regel:



Ich spreche von DIR, wie ich möchte,
dass **DU** über mich sprichst.



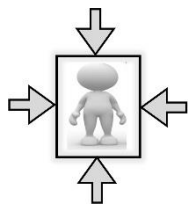
Hast du dich selbst auch schon einmal ähnliche Sätze sagen hören?

- *Hast du schon gehört, dass die Kollegin Müller einen anderen haben soll?*
- *Das hat der Nachbar nun davon, dass er seinen Führerschein weg hat. Was muss der auch ständig mit Promille fahren.*
- *Da hast du Recht, das habe ich mir auch schon lange gedacht, dass der Müller ein Verhältnis mit der Neuen hat.*

Ratsch und Tratsch, üble Nachrede, Schadenfreude uvm. über Dritte wird uns heute tagtäglich von den Medien vorgelebt. Dadurch werden wir unbewusst und schleichend in diese Mechanismen automatisch mit hinein gezogen.

Wir alleine sind hier nun in der Verantwortung, achtsamer mit unseren Worten über unsere Mitmenschen umzugehen.

2. Regel:



Ich spreche von DIR, wie ich möchte,
dass **DU** über mich sprichst.

Hast du dich das schon einmal, in Anwesenheit Anderer, über dich sagen hören?

- *Und ich blöde Kuh habe ihm dabei noch geholfen ...*
- *Ich bin wohl der Trottel vom Dienst ...*

Woher kommen diese Feststellungen?

Kann es sein, dass hier unbewusste alte Erfahrungen dahinter stecken?

Wie haben deine Eltern in Gegenwart von anderen gesprochen:

- *Das ist unser kleiner Tollpatsch ...*
- *Der wird wie sein Vater, der Looser ...*

Wenn wir also schlecht über andere reden, sagen wir immer etwas über uns selbst aus. Dieser Mechanismus ist uns evtl. bewusst, trotz allem meist nicht präsent, wenn es dann doch passiert.

Selbstkundgabe bzw. Selbstoffenbarung

2. Regel:



Ich spreche von DIR, wie ich möchte,
dass **DU** über mich sprichst.



Deine Selbstverpflichtung ...

- ✓ *Ich rede über einen Menschen nur, wenn dieser anwesend ist und sich dazu auch direkt äußern kann.*
- ✓ *Ich rede über Dritte, die nicht anwesend sind, nur so, dass ich dies jederzeit auch in dessen Anwesenheit jederzeit sagen kann.*
- ✓ *Wenn ich mir nicht sicher bin und wenn ich nicht will, dass man so über mich redet ... **dann schweige ich!!***

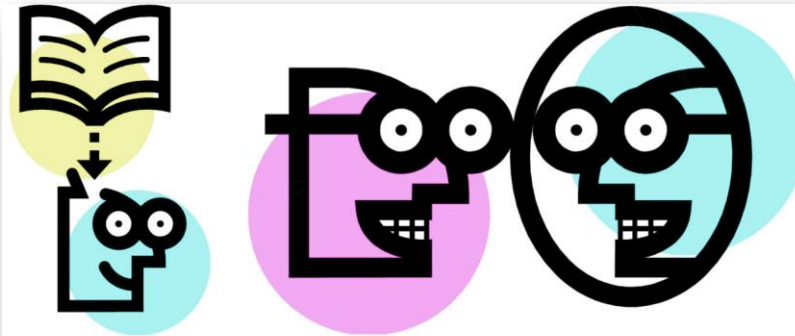
Sobald ich mich dabei ertappe, dass ich über jemanden

- *schlecht geredet habe, diesen kritisiere oder verbal klein mache, damit ich selbst besser dastehen kann ...*

dann weiß ich, dass ich dringend an meiner eigenen Würde, Achtung und Wertschätzung sowie Frieden mit mir selbst, arbeiten darf.

Nur so lebe ich aktiv **Die Goldenen Regeln** im Miteinander!

Wir sind uns gegenseitig stets ein offenes Buch
... sobald wir diese Mechanismen kennen!



Vielleicht weiß ich mehr über mein Gegenüber, als mein Gegenüber selbst ...

Ganz nach dem Motto:

Der, der über andere schlecht redet, meckert ..., sagt mehr über sich aus, als ihm lieb ist ...

3. Regel:



Ich handle DIR gegenüber so,
wie ich wünsche,
dass **DU** es mir gegenüber tust.



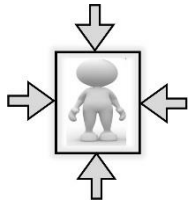
Ist das dir in der Alltagshektik auch schon so oder ähnlich passiert?

- *Kollege König ist immer so arrogant und überheblich. Da werde ich ihm ganz sicher nicht bei seinem Projekt mithelfen, auch wenn Not am Mann ist!*
- *Warum soll ich im Feierabendverkehr andere einscheren lassen. Ich bin froh, wenn ich endlich zu Hause bin.*
- *Das ist nicht gerecht: Geben und Nehmen muss stets in der Balance sein ...*

Oft sind wir so in unserer Alltagshektik eingebunden, dass wir die Bedürfnisse unserer Mitmenschen gar nicht mehr richtig wahrnehmen können. Dabei fehlt uns meist die Zeit, uns in Andere einfühlen zu können, Verständnis zu haben uvm.

Wie oft passiert es uns, dass wir erst im Nachhinein mitbekommen, dass unser Tun und Handeln unsere Mitmenschen irritiert, sogar oft verletzt, verärgert, verunsichert hat.

3. Regel:



Ich handle DIR gegenüber so,
wie ich wünsche,
dass **DU** es mir gegenüber tust.



Wie behandle ich mich selbst?

- Wenn ich über mich selbst nicht achtsam, respektvoll und wertschätzend denken und sprechen kann, wie will ich dann mit mir selbst gut umgehen können?
- Bin ich hier schon früh unbewusst konditioniert worden?
- Was haben mir meine frühen Vorbilder vorgelebt?

Wenn ich mir selbst nicht mein allerbesten Freund sein kann, wer soll es denn sonst sein?

Du kannst daher deine Außenwelt stets als deinen eigenen Entwicklungsmesser bzw. Spiegel nehmen.

- *Wenn sich in deinem Umfeld liebenswerte und hilfsbereite Menschen tummeln, dann sind in dir liebenswerte und hilfsbereite Energien aktiv.*
- *Wenn du um dich herum jedoch lauter Pappnasen oder Armleuchter hast, dann frage dich doch bitte, wo die Armleuchter in dir sind ...*



3. Regel:



Ich handle DIR gegenüber so,
wie ich wünsche,
dass **DU** es mir gegenüber tust.



Meine Selbstverpflichtung ...

- ✓ *Sobald ich eine Handlung von einem Mitmenschen "verurteile", werde ich mir die MindMap auf der Folgeseite verinnerlichen und geistig durchgehen.*
- ✓ *Ab sofort werde ich mir - bei all meinen Handlungen - stets bewusst machen, ob ich selbst so behandelt werden möchte.*

Sobald ich mich dabei ertappe,

- *dass ich mich anderen gegenüber ungerecht verhalte, deren Bedürfnisse nicht achte und respektiere, nur an mich denke und vieles mehr ...*

dann weiß ich, dass ich dringend an meiner eigenen Würde, Achtung und Wertschätzung sowie Frieden mit mir selbst, arbeiten darf.

Nur so lebe ich aktiv **Die Goldenen Regeln** im Miteinander!

Wenn ich Du wäre ... der Schlüssel zur inneren Freiheit, Frieden, Freude und Glück!



Warum noch warten ... es ist nie zu spät!



**Sei gut zu
dir selbst ...**

oder

**Wenn nicht du,
wer denn sonst?**



Mach auch du mit ... und du wirst für andere ein leibhafter Multiplikator!

Gerade in der heutigen Zeit brauchen wir inspirierende Vorbilder.

Daher unsere Bitte an Sie:

- ✓ **drucken** Sie Seite *Die goldenen Regeln* aus
- ✓ **verschenken** Sie *Die goldenen Regeln*
- ✓ und ganz besonders **leben** Sie bitte *Die goldenen Regeln* vor!



Ich lade dich gerne ein, **step-by-step**

- dich mehr und mehr **selbst** kennen und **lieben** zu lernen,
- alte unbewusste **Konditionierungen** zu erkennen und umzuwandeln
- raus aus **Projektionen** (durch eigene unerfüllte Bedürfnisse)
- und ganz bewusst aus den unbewussten **Selbstsabotage-Mechanismen**
(= Nocebo-Effekte)

kommen zu können!





Und dann
wird alles
ganz leicht!

Meine Ideen und Selbstverpflichtung ...

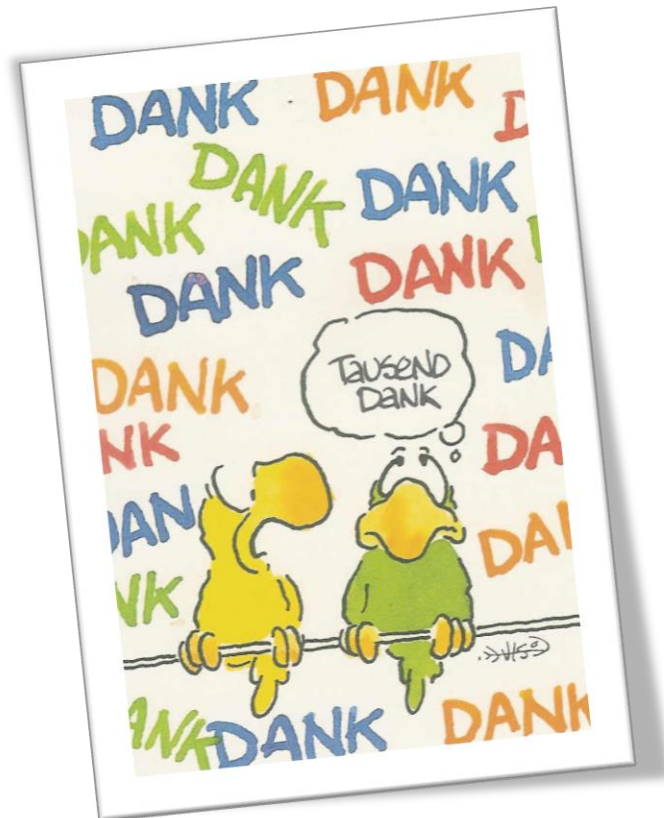


72 Stunden



Innerhalb der nächsten 72 Stunden^(*) werde ich Folgendes anfangen und step-by-step umsetzen

(*) Studien haben ergeben, dass wenn wir nicht innerhalb 72 Stunden einen Vorsatz oder eine gute Idee mindestens anfangen umzusetzen, werden wir diesen Vorsatz bzw. Idee **niemals** durchführen!



... für dein Interesse und Vertrauen.

Gerne kannst du mein E-BOOK an
deine Freunde und Bekannte weiter
verschenken!

Ich schenke dir
gerne ein Kennen-
lern-Gespräch

20 Min. Gratis



 **08346-9 82 03 19**

monika-johns@t-online.de 