

Ärgere dich nicht, wenn dir ein Vogel auf den Kopf kackt,
sondern freue dich, dass Elefanten nicht fliegen können.



Egal in welcher Situation wir gerade stecken: Wir können entweder das Negative oder das Positive sehen. Das heißt nicht, dass wir uns super doll freuen sollen, wenn uns ein Vogel auf den Kopf kackt. Wir können aber unsere Denkweise hinterfragen. Hier ein paar Beispiele:

1. **Ich schneide mir mit einem Messer beim Kochen in den Finger.**
 - a. Warum passiert das immer mir??? Das dauert bestimmt viele Tage, bis die Wunde verheilt ist!
 - b. Zum Glück ist das nur eine kleine Wunde, die ist bestimmt bald verheilt. Pflaster drauf und gut ist.
2. **Ich verpasse den Bus, die U-Bahn oder die S-Bahn.**
 - a. Boa, jetzt muss ich 10 Minuten auf den nächsten Zug/Bus warten! Ist ja mega langweilig hier jetzt so lange blöd herumzustehen...
 - b. Ach naja, das passiert - der nächste kommt ja schon in 10 Minuten. Dann kann ich jetzt noch ein paar Sonnenstrahlen genießen, frische Luft schnappen und die Umgebung beobachten.
3. **Die Ampel wird schon wieder kurz bevor ich da bin rot.**
 - a. Man... warum kommen die vor mir immer noch über die Ampel und ich nicht?? Mir geht so viel Zeit durch das unnötige Warten verloren!
 - b. Oh, es ist rot. Dann warte ich halt eine Minute und höre meine schöne Musik, denke über den Tag nach und dann ist die Ampel auch schon auf grün.
4. **Meine Wohnung ist dreckig - ich muss putzen.**
 - a. Nicht schon wieder putzen, das ist so nervig...
 - b. Danach ist die Wohnung schön sauber und ich kann beim Putzen meine Lieblingsmusik hören!