

Kurt Tepperwein

Das Anti-Ärger-Programm

DAS ANTI-ÄRGER PROGRAMM

KURT TEPPERWEIN
& FELIX AESCHBACHER

/////// SILBERSCHNUR ///



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 1997 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-347-9

1. Auflage 1989, RVA Rubin Verlagsanstalt
2. überarbeitete Auflage 1997, Silberschnur Verlag unter dem Titel "Der Schlüssel zum Glück. Ein Anti-Ärger-Programm"
3. Auflage 2001
4. überarbeitete Auflage 2011 unter dem Titel "Das Anti-Ärger-Programm"

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung des Motivs #5299632, www.istockphoto.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Einleitung	9
1. Kapitel – Ärger	11
♦ Wie entsteht das Gefühl des Ärgers?	11
♦ Wie reagieren wir auf Ärger?	18
♦ Welche Auswirkungen hat Ärger?	22
♦ Worüber ärgern wir uns?	27
♦ Worüber freuen wir uns?	27
<i>Arbeitsblatt 1: Ich freue mich über ...</i>	28
<i>Arbeitsblatt 2: Ich ärgere mich über ...</i>	29
♦ “Probleme” machen Ärger	30
♦ Nachteile des Ärgers	33
♦ Vorteile des Ärgers	34
2. Kapitel – Lebenseinstellung	39
♦ Das Problem – ein Lernprozess	41
♦ Die Einstellung	47

♦ Der Erfolg	50
♦ Was ist überhaupt Zufall?	56
♦ Das Glück in uns	58
♦ Wünsche	60
♦ Das Bewusstsein	63
♦ Die Angst	70
<i>Arbeitsblatt 3: Ich habe Angst vor ...</i>	74
♦ Die geistigen Gesetze	77
1. Das Gesetz der Harmonie	77
<i>Arbeitsblatt 4: Gedankenliste</i>	79
2. Das Gesetz des Karmas	81
3. Das Gesetz der Resonanz	88
4. Das Gesetz der Fülle	89
5. Das Gesetz der Gnade	89
6. Das Gesetz der Vergebung	90
7. Das Gesetz der Entsprechung	90
3. Kapitel – Was möchte ich an mir und in meinem Leben verändern?	93
♦ Die Bestandsaufnahme	93
<i>Arbeitsblatt 5: Vergangenheit</i>	95
<i>Arbeitsblatt 6: Meine Vergangenheit</i>	98
<i>Arbeitsblatt 7: Gegenwart</i>	99
<i>Arbeitsblatt 8: Zukunft</i>	102

◆ Unsere Wünsche	105
◆ Gesundheit	108
◆ Innere Einheit	112
◆ Wohlstand	116
◆ Ja zum Leben sagen	120
◆ Sich nie mehr ärgern	121
<i>Arbeitsblatt 9: Ich will mich nicht mehr ärgern, weil ...</i>	122
4. Kapitel – Wie erreiche ich meine Ziele?	123
◆ Richtig atmen	125
◆ Bewusstseinsübung	132
<i>Arbeitsblatt 10: Meine Körpersprache vermittelt ...</i>	141
◆ Mehr lachen	142
◆ Nein sagen	145
<i>Arbeitsblatt 11: Hier sage ich künftig nein</i>	148
◆ Positiv Denken	149
<i>Arbeitsblatt 12: Positive Gedankenziele</i>	152
<i>Arbeitsblatt 13: Positive Aspekte meiner Schwierigkeiten</i>	155
◆ So löse ich meine Angst auf	157
◆ Befreiung von Schuldgefühlen	161
<i>Arbeitsblatt 14: Schuldgefühle auflösen</i>	164

♦ Sieben Schritte zur Problemlösung	165
<i>Arbeitsblatt 15: Problemlösung in sieben Schritten</i>	170
♦ Unser Anti-Ärger-Programm	172
<i>Arbeitsblatt 16: Der Ärger-Schlüssel</i>	176
<i>Arbeitsblatt 17: Zeitplanung</i>	180
<i>Arbeitsblatt 18: Zeit sinnvoll nutzen</i>	183
♦ Die Schlüssel zum Glück	184
♦ Die Geheimnisse des Erfolgs	188
♦ Ich bin auf dem richtigen Weg ...	190
♦ Alles ist gut, so wie es ist	193
Professor Kurt Tepperwein	197



Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

sicher geht es Ihnen wie den meisten Menschen: Sie ärgern sich regelmäßig – manchmal mehr, manchmal weniger, aber immerhin: Sie ärgern sich. Über die Fliege an der Wand, über Ihren Nachbarn oder über die Politik. Was immer Sie auch aus dem Gleichgewicht bringt und für Ärger sorgt – er muss nicht sein. Wir wissen, wovon wir sprechen – wir haben uns schon seit Jahren nicht mehr geärgert und werden es wohl auch nicht mehr tun. Und auch Sie können dieses Ziel erreichen, wenn Sie sich mit den Ursachen des Ärgers sowie mit den Auswirkungen und den Vorteilen einer veränderten Einstellung befassen.

Ärger ist für manche schon zu einem Teil ihres Lebens geworden. Wir werden deshalb auch tiefer ansetzen, unsere Gedanken, unsere Einstellungen

beleuchten und ein Programm erarbeiten, das Ihnen hilft, in Zukunft nicht nur dem Ärger ade zu sagen, sondern Ihr Leben insgesamt lebenswerter und schöner zu machen.

Ärger ist zerstörerisch und hindert Sie daran, Freude am Leben zu haben, es in seiner Vielfalt zu genießen. Sie lernen deshalb auch die drei Schlüssel kennen, die es Ihnen ermöglichen, sich nie mehr zu ärgern – und auch andere nicht mehr zu ärgern.

Wahres Bewusstsein ist hellwaches “Da-Sein”. Sie werden mit diesem Buch lernen, ganz im Hier und Jetzt zu leben, um so Ihre eigene Bestimmung zu finden und zu verwirklichen. Sie werden dann leichter, freier und fröhlicher leben.

Wir haben das Buch so aufgebaut, dass Sie sich zuerst Erkenntnisse erarbeiten über sich selbst, über das Wesen des Ärgers, über die enormen Aspekte, die Ihnen das Leben bietet, sowie über die geistigen Gesetze. Diese Selbstanalyse hilft Ihnen, sich selbst und Ihre Ziele besser kennenzulernen. In praktischen Übungen lernen Sie anschließend, wie Sie diese Ziele auch erreichen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und viel Spaß bei der Lektüre dieses Buches!

1. Kapitel – Ärger



Wie entsteht das Gefühl des Ärgers?

Ärger ist kein von Natur aus im Menschen angelegter Wesenszug. Es handelt sich hier vielmehr um ein Fehlprogramm, das gelöscht und durch ein neues, positives Programm ersetzt werden kann. Aber warum ärgert sich dann eigentlich jeder? Die tieferen Ursachen für unsere konstante Bereitschaft zum Ärgern finden wir in der Kindheit. Ein Kleinkind hat von Anfang an den Anspruch, seinen Wünschen und Bedürfnissen zu folgen. Es will alles haben, was es sieht, lässt die Dinge fallen, die es nicht mehr mag, und sieht in jeder Einschränkung und in jedem Verbot eine Ungerechtigkeit, gegen die es lauthals protestiert. So hat es auch bei uns angefangen, und

vieles aus diesem kindhaften Verhalten haben wir uns auch in späteren Jahren erhalten. Wie viele Erwachsene gibt es, die versuchen, ihre Ansprüche lautstark durchzusetzen! Hier erkennen wir deutlich die Berechtigung folgenden Satzes: "Nur wenige werden erwachsen, die meisten werden nur alt."

Die meisten von uns sind fest davon überzeugt, dass Ärger etwas ist, das von außen kommt, das ein anderer uns zufügt. Deshalb glauben wir auch, dass Ärger nicht zu vermeiden ist. Wir ärgern uns, wenn uns jemand die Vorfahrt nimmt oder uns die Tür vor der Nase zuschlägt – wir ärgern uns über Probleme, über Dinge, die von außen kommen. Daraus folgern wir, dass dieses "Ärger-Gefühl" etwas Unabwendbares ist. Und hier begehen wir bereits den ersten Denkfehler!

Ärger ist auch eine schlechte Angewohnheit, die wir von Eltern, Geschwistern oder Freunden übernehmen, doch überwiegend stellt sich Ärger als Folge einer unberechtigten Erwartungshaltung ein. Wir haben nämlich nicht das Recht, von unserer Umwelt, vom Leben oder von einem anderen Menschen irgendetwas zu erwarten. Mit dieser Einsicht kommen wir schon wieder einen Schritt weiter. Wenn ich etwas

von einem anderen Menschen, von einer Sache, vom Leben oder von der Zeit erwarten, steht die Chance, meine Erwartung erfüllt zu bekommen, etwa tausend zu eins. Die Chance, mich zu ärgern, erhöhe ich allerdings um ein Tausendfaches ... Tritt aber dann tatsächlich das ein, was ich erwarte, macht es mich nicht einmal mehr glücklich, weil ja lediglich meine Erwartung erfüllt wurde, und das ist nichts Besonderes. Stellen Sie sich aber einmal vor, was passiert, wenn Sie selbst Ihre Erwartungen auflösen – alle Erwartungen. Die Folge ist, dass – wie bisher auch – 50 Prozent Unangenehmes geschieht. Nun gut, Sie können nicht glauben, dass nur Angenehmes passiert – aber das ist dann auch kein Grund zum Ärgern. Doch 50 Prozent entwickeln sich positiv – und damit haben Sie nicht gerechnet. Sie haben jetzt also sogar einen Grund, sich zu freuen. Wenn Sie sich öffnen für eine neue Lebenseinstellung, dann haben Sie einen riesigen Vorteil: Ihr Leben verändert sich von ganz allein – nur durch Ihre neue Einstellung!

Der Generalbevollmächtigte eines großen Konzerns hatte mit solchen Gedanken zuerst Schwierigkeiten: “Wenn ich nun aufhöre, von den leitenden Mitarbeitern etwas zu erwarten, dann dauert es nicht

lange, bis alles drunter und drüber geht.” Dieser Auffassung mussten wir widersprechen. Natürlich hatte er ein Recht, von seinen Angestellten etwas zu verlangen, schließlich zahlte er ihnen ein gutes Gehalt. Er bot eine Leistung – also konnte er eine Gegenleistung **verlangen**. Verlangen – nicht erwarten! Hier handelt es sich nicht um eine Wortspielerei. Verlangen heißt: Ich gebe vor, was ich für mein Geld verlange, und ich Sorge dann auch dafür, dass dies geschieht. Ich kontrolliere die Ausführung. Wenn meine Anforderung nicht erfüllt wird, ärgere ich mich nicht, doch ich Sorge dann noch nachdrücklicher dafür, dass mein Verlangen erfüllt wird. Ich drohe eine Strafe an oder versetze den Mitarbeiter – aber ich ärgere mich nicht. Ich bin aktiv, ziehe Konsequenzen. Würde ich mich aber ärgern, was würde sich dadurch ändern? Nichts.

Wenn Sie Ihren Kindern das eine oder andere sagen, dann müssen Sie oft lange warten, bis etwas passiert. Unter Umständen müssen Sie sich sehr oft wiederholen, um ab und zu einen Erfolg zu verbuchen. Wir sollten also lernen, Geduld zu haben. Es wird uns leichter fallen, wenn wir erkennen, dass die Dinge um uns herum nicht so sind, wie wir sie gerne haben möchten. Es ist aber nicht der

Sinn unseres Lebens, uns darüber zu ärgern. Wir sollten unsere Energie lieber darauf verwenden, dass alles so wird, wie es sein soll.

»Solange du dem anderen sein Anderssein nicht verzeihen kannst, bist du noch weit entfernt vom Weg zur Weisheit.«

Chinesische Weisheit

Man kann sich zum Beispiel auch über Zudringlichkeit ärgern. Aber auch dieser Satz beinhaltet bereits eine Erwartungshaltung, nämlich dass der andere höflich und rücksichtsvoll zu sein hat. Wir müssen akzeptieren, dass jeder Mensch das Recht hat, so zu sein, wie er ist. Ich muss damit rechnen, dass der andere unhöflich, ungeduldig und taktlos ist. Ich kann das zur Kenntnis nehmen und kann gleichzeitig für mich die Entscheidung treffen, dass ich mit einem Menschen, der sich so verhält, nichts zu tun haben möchte.

Konfuzius sagte:

»Der Weise verlangt alles von sich und nichts von den anderen.«

**Fazit: Schuld am Ärger bin immer ich.
Nichts und niemand auf der Welt kann
mich überhaupt ärgern. Ich aber kann
mich über alles ärgern.**

Ich kann den geringsten Anlass nehmen, um mich zu ärgern: das Wetter, die Politik, meinen Nachbarn. Aus jeder Mücke kann ich einen Elefanten machen. – Ich kann es aber auch bleiben lassen. Das ist meine ganz persönliche Entscheidung. Wenn sich dieser Gedanke in meinem Bewusstsein verankert hat, dann habe ich mich abgekoppelt von der scheinbaren Unabwendbarkeit des Ärgers.

Ärger ist einer der häufigsten Faktoren für die Entstehung von Krankheiten. Es gibt viele Arten, seinen Ärger zu äußern. Der eine frisst ihn in sich hinein, der andere schreit herum, schreit ihn heraus. Ganz egal, wie wir mit unserem Ärger umgehen, wir sollten uns immer fragen, ob wir dem Objekt unseres Ärgers nicht vielleicht Unrecht tun. Wenn wir uns ärgern und dieses negative Gefühl äußern, tun wir jedes Mal mindestens einem damit Unrecht. Entweder demjenigen, den wir anbrüllen, oder uns selbst, indem wir den Ärger unterdrücken, ihn in

uns hineinfressen und damit unsere Gesundheit ruinieren. Denn was wir auch als Anlass für unseren Ärger genommen haben, mit dem eigentlichen Ärger hat das gar nichts zu tun. Wir sollten nämlich erkennen und es uns immer wieder bewusst machen, dass es nichts gibt, was uns ärgern kann – weder eine Sache noch ein Mensch. Der Einzige auf dieser Welt, der Sie ärgern kann, sind Sie selbst. Sogar unsere Sprache macht dies deutlich: “Ich ärgere mich über ...” Keiner kann mich zwingen, mich zu ärgern. Mit dieser Erkenntnis können wir dann auch nicht mehr sagen: “Der oder die ist schuld”, sondern wir müssen uns folglich selbst eingestehen: “Ich bin schuld.”