



Arbeitskultur Zukunft

Entwicklung der Sozialfähigkeit Teil 1/2

Die Entwicklung von Gleichmut



Die Schwerpunkte dieses Berichtes

Gleichmut bedeutet, dass der Mensch seine innere Ruhe bewahren kann
Er gibt Emotionen keinen Raum und handelt aus klaren wahren Gedanken
Bei herausfordernden Situationen behält er stets seine innerliche Ruhe

Die Entwicklung von Gleichmut

Warum ist der Gleichmut so wichtig?

Gleichmut hat zum Ziel, eine gleichbleibende Stimmung aufrecht zu erhalten, um aus einem wachen, klaren Bewusstsein die Handlungen zu führen. Es fällt jedoch vielen Menschen sehr schwer, den Gleichmut im Arbeitsprozess aufrecht zu erhalten. Schnell können bestimmte Worte, Handlungen oder Sachverhalte die Stimmung verändern. Dies gilt sowohl für negative als auch für positive Ereignisse. Manche Menschen können sich auch durch ihr eigenes Gedankenleben schnell in emotionale Situationen hinein steigern.

In diesen Geschehnissen erhalten die Emotionen einen größeren Raum und bestimmen oft den weiteren Verlauf. Die Qualität der gedanklichen Führung nimmt ab oder geht in manchen Fällen auch ganz verloren und der Einzelne ist dann nicht mehr in der Lage, das weitere Geschehen unbeeinflusst zu lenken. Stattdessen werden seine weiteren Handlungen mehr oder weniger stark von seinen Emotionen geprägt und beeinflusst.



Was entsteht, wenn der Gleichmut fehlt?

Fehlt der Gleichmut, kann der Einzelne nicht mehr aus einem freien Ich-Bewusstsein mit klaren und objektiven Gedanken seine Handlungen führen. Diese werden dann von den Emotionen gelenkt und führen nicht selten zu Ergebnissen, die unzulänglich sind und auf die man dann gerne verzichtet hätte.

In der Folge entstehen weitere Gefühle und Emotionen, die es nicht ermöglichen, wieder zu einer ausgeglichenen Stimmung zurück zu finden. Dann erlebt der Einzelne ganz lebendig, wie das Gegenteil von Gleichmut den Arbeitsprozess beeinflusst.

Wie kann der Gleichmut gefördert werden?

Um den Gleichmut zu verwirklichen strebt der Einzelne eine möglichst gleichbleibende Stimmung an. Er bemüht sich auch, sich von Sympathie und Antipathie frei zu machen. Widerfährt ihm ein großes Leid, bleibt er ruhig und gibt den auftretenden Emotionen keinen Raum. Vielmehr überlegt er, wie er das Geschehen wieder zu einem Guten wenden kann. Tritt ein freudiges Ereignis in sein Leben, bleibt er ebenfalls innerlich ruhig. Er vertraut seinem wachen Bewusstsein und führt aus klaren und objektiven Gedanken seine Handlungen.

Schwankungen wie "himmelhochjauchzend" und "zu Tode betrübt" wird er sich vollständig abgewöhnen. Ein Unglück oder eine Gefahr findet den Einzelnen ebenso gewappnet wie ein Glück oder eine Förderung. Er steht innerlich gefestigt im Leben. Wer den Gleichmut entwickelt, befreit sich von der Abhängigkeit seiner Emotionen und Stimmungen und behält auch in herausfordernden Situationen eine unerschütterliche Ruhe.

Was ist bei dem Gleichmut wesentlich?

Wesentlich ist, dass der Mensch seine innere Ruhe bewahren kann. Auch bei unerwarteten Ereignissen freudiger oder belastender Art bleibt er ruhig und gibt den aufsteigenden Emotionen keinen Raum. So werden auch bei großen Herausforderungen seine Handlungen nur durch ein klares und freies Gedankenleben geführt. Was immer das Leben an ihn heranträgt, er ist stets für alle Ereignisse gut gewappnet.



Wir finden es höflich, von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu sprechen, gleichzeitig schätzen wir die Sprache in ihrer natürlichen Form, weshalb wir auf Gender-Sternchen (*) und Binnen-I's verzichten. Es sind immer beide Geschlechter gemeint. Fotos: Fotolia.