

Rosinenpicken erwünscht

LEITSATZ

„Bei der Suche nach Dingen, durch die ich Gutes für die Welt tun kann, nur das machen, was

- a) vor allem Freude macht und mich wirklich interessiert und
- b) auch ohne allzu großen Aufwand zu meinem persönlichen Lebensstil passt.“

Für WORLD LIFE BALANCE zählen zunächst die kleinen Taten, die Sie in Angriff nehmen, um die Natur zu schonen und anderen Menschen zu helfen.

Die Welt braucht keinen rundum perfekten Weltverbesserer: Gefragt sind Menschen, die im Einklang mit sich und ihrer Umwelt leben – und sich dabei pudelwohl fühlen. Denn den einen klima- und sozialfreundlichen Lebensstil gibt es bei WORLD LIFE BALANCE nicht – viele Wege führen zum Ziel. Und die sind haargenau so individuell wie Sie selbst.



Balance Maxime

Dinge tun, die Ihnen Freude machen

WORLD LIFE BALANCE bedeutet Fortschritt, keinen Rückschritt. Es ist ein Schritt nach vorne zu einem besseren und erfüllteren Leben. Einschränkungen und Verzicht sind tabu. Das Gefühl, etwas Wichtiges im Leben für die Umwelt und das Klima aufzugeben, ist fehl am Platz. Wenn Sie dies spüren oder befürchten, dann läuft etwas falsch. Nehmen Sie sich stattdessen fest vor, durch ein umweltfreundliches Verhalten etwas dazugewinnen zu wollen.

Tun Sie etwas für die Umwelt, wenn Sie es gern tun und es Ihnen wirklich Freude bereitet. Kostet es Sie im ersten Moment große Überwindung, über-

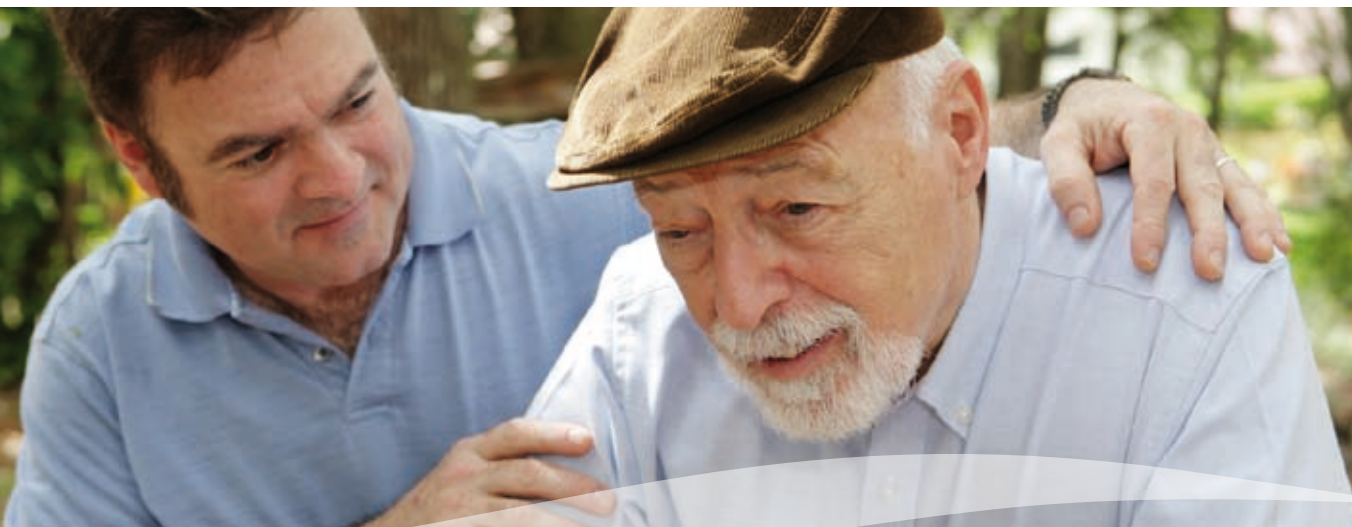
kommt Sie dabei ein schlechtes Gefühl – ein Gefühl des Verlusts möglicherweise – dann lassen Sie es sein.

Das Grundprinzip von WORLD LIFE BALANCE heißt: gelassen bleiben und nicht verkrampfen. Umweltfreundliches Verhalten sollte kein Kampf gegen sich selbst sein. Suchen Sie sich also nachhaltige Tätigkeiten, bei denen Sie sich wohl fühlen, die zu Ihrem Lebensstil passen und sich in Ihrem Alltag garantiert problemlos umsetzen lassen.

Balance Maxime

Gutes tun ist eine Glücksquelle – von Natur aus

Die wirklich gute Nachricht ist: Anstrengen muss man sich nicht, denn Gutes tun liegt in der Natur des Menschen als „sozialem“ Wesen. Der M-Punkt sitzt in jedem von uns. Es gibt kaum etwas Erfüllenderes als Menschen, die Hilfe brauchen, zu unterstützen oder Tiere und die Natur zu schützen. Aber in unserer schnelllebigen Zeit voller Aktivitäten geht dieses Grundbedürfnis schnell verloren. Es ist jedoch ein Leichtes, dieses Gefühl wieder neu zu entdecken und den M-Punkt zu finden und zu erleben. Üben Sie im Folgenden, eines der natürlichsten Glücksgefühle des Menschen wieder zu genießen.



Übung



1. *Erinnern Sie sich an eine kleine oder große Tat, die Sie in Ihrem Leben gemacht haben und auf die Sie heute noch stolz sind. Schließen Sie die Augen, betrachten Sie die Situation, lassen Sie das Bild oder die Bilder vorbeiziehen. Hören Sie dann ganz tief in sich hinein und versuchen Sie, das Gefühl, das Sie dabei erlebt haben, wieder zu spüren. Wie fühlt es sich an? Fühlt es sich gut an? Spüren Sie, wie gut es Ihnen tut, anderen Menschen oder der Natur zu helfen? Jetzt sind Sie Ihrem M-Punkt schon sehr nahe.*
2. *Beobachten Sie sich jetzt in einem zweiten Schritt in den nächsten Tagen mit großer Aufmerksamkeit, wenn Sie anderen Menschen oder auch Tieren und der Natur helfen – obwohl Sie es gar nicht müssten, es Ihnen keinen echten Vorteil bringt, sondern Sie sogar eher Zeit oder Geld kostet. Vielleicht helfen Sie einem älteren Herrn in den Bus, heben eine Zigarettenschachtel auf, die neben dem Mülleimer liegt, oder fragen einfach Ihre Nachbarin, ob Sie ihr etwas aus dem Supermarkt mitbringen sollen, fahren Sie bei kleinen Einkäufen mit dem Fahrrad und genießen Ihren Beitrag für die Umwelt. Und lächeln Sie Ihre Mitmenschen an – Sie werden bei ihnen oftmals ein Lächeln ernten. Meist sind es ganz kleine gute Taten, häufig flüchtige Situationen. Üben Sie jetzt, diese Momente intensiv zu erleben – und beobachten Sie immer, wie Sie sich dabei fühlen. Ist es ein schönes, besonderes Gefühl? Wollen Sie dieses Gefühl nicht viel häufiger in Ihrem Leben erleben? Überlegen Sie, ob Sie damit Ihrem Leben neuen Schwung geben. Sensibilisieren und schulen Sie Ihre moralische Sinnlichkeit und den M-Punkt.*