

Mein Name ist Kevin ...

und ich wurde hier am Paul-Gerhardt-Gymnasium zurück gelassen – einfach so.

Ich glaube, mein ehemaliger Besitzer, Dr. Dieter Böhm, wollte damit für eine Erinnerung an einen wirklich schönen Abend sorgen und gleichzeitig eine wichtige Botschaft senden. Ich bin nämlich ein „Steh-auf-Männchen“. Und damit bin ich von nun an euer bester Freund. Ich kann nämlich etwas, was leider nicht jeder kann – nach Tiefschlägen wieder aufstehen. Mir gelingt das, weil ich unten in mir eine Beschwerung habe, die mich immer wieder aufrichtet. Auch wenn ich geworfen oder getreten werde. Es würde mich wirklich freuen, wenn ihr, liebe Leser, das auch könntet. Aber ich weiß, dass das bei euch Menschen nicht immer so einfach ist wie bei mir. Deshalb habe ich beim Vortrag zum Thema „Resilienz“ am 08.11.2016 im Paul-Gerhardt-Gymnasium gut aufgepasst und kann euch ein paar Tricks verraten:



Liebe Menschen, ihr seid keine Spielzeuge, die einfach alles über sich ergehen lassen müssen. Ihr seid klug und könnt lernen, euch zeitig genug gegen euer Schicksal zu stemmen. Das Wichtigste zuerst: Wenn etwas passiert, was euch runterziehen will, dann habt ihr immer die Macht, nach der Botschaft in diesem Ereignis zu suchen, die euch besser machen will.

Ich weiß: Ihr seid sehr darauf angewiesen, dass jemand an euch glaubt. Tut es andersherum genauso und bestärkt euch untereinander, anstatt euch gegenseitig weh zu tun. Pfllegt eure echten Freundschaften und seid euch eurer Wurzeln bewusst. Die geben euch Halt im Leben wie bei einem starken Baum. Begebt euch unter Menschen, die lachen und optimistisch in die Zukunft blicken. Denn ihr werdet langfristig zum Durchschnitt der 5 Menschen, mit denen ihr die meiste Zeit verbringt. Bitte akzeptiert auch, dass Menschen zu bestimmten Themen anderer Meinung sind als ihr es seid. Dr. Böhm nannte dieses Prinzip die „Zweinigung“.

Meidet negative Nachrichten, wo es möglich ist. Die Zeitungen und das Fernsehen sind zu voll davon. Das zieht euch auf Dauer herunter. Setzt euch echte eigene Ziele und sucht nach eigenen Wegen, um diese zu erreichen. Feiert eure Erfolge.

Sorgt bitte dafür, dass ihr stets achtsam mit euch selbst umgeht. Jeder Mensch sollte 6 Stunden in der Woche Zeit für sich selbst reservieren. Zeit, in welcher ihm innere Ruhe und Achtsamkeit gelingen. Achtet auf euren Körper. Wenn ihr kraftvoll steht, geht oder spricht, dann bringt das in der Regel auch positivere Gefühle.

So viele Dinge gibt es täglich zu erledigen, da kann schnell mal Stress entstehen. Weicht dem Stress nicht aus, solange er euch als Herausforderung begegnet. Daran werdet ihr stärker werden und wachsen. Wenn der Stress für euch Überforderung ist, dann sucht euch Hilfe. Es gibt immer jemanden, der schon dort ist, wo ihr hinwollt. Übt euch im positiven Umgang mit Fehlern. Jeder Fehler ist an sich nichts Schlechtes, sondern Quelle der Erkenntnis. Lernt daraus und sorgt dafür, dass ihr den gleichen Fehler nicht wiederholt.

Und zum Schluss noch ein Geheimtipp: Legt euch ein Erfolgstagebuch an. Notiert jeden Abend darin die eine Sache, die euch an dem jeweiligen Tag besonders gut gelungen ist. Wenn euch eines Tages etwas runterziehen will, dann lest in diesem Tagebuch und erkennt, was in eurem Leben alles gut läuft. Das Leben ist nämlich unterm Strich immer besser, als wir es wahr haben wollen.

Euer Kevin

P.S.: Vielleicht sehen wir uns ja mal bei einer Bildungsveranstaltung am Paul-Gerhardt-Gymnasium. Am 8.11.2016 waren jedenfalls nur positive Menschen dabei und hatten jede Menge Spaß beim Lernen.