

Wie dein Umfeld dich beeinflusst

Zusammenfassung:

Auch wenn wir der Meinung sind, wir seien Herren über unsere Taten, lassen wir uns tagtäglich von äußeren Einflüssen leiten. Neben einigen positiven Einflüssen sind es leider hauptsächlich negative. Der Prozess verläuft unterbewusst und über einen längeren Zeitraum ab.

So gerne wir die Schuld den anderen zuschieben wollen - wir selbst sind Schuld, wenn wir uns negativ beeinflussen lassen. Keiner zwingt uns dazu, uns den Meinungen anderer zu beugen oder den Tag faul vor dem Fernseher oder Laptop zu verbringen.

Werde dir darüber bewusst, aus was die negativen Einflüsse auf dich bestehen: ist es ein schlechter Freundeskreis oder vielleicht deine Fernseh-/Youtube-/Videospielsucht?

Versuche, die Leute aus deinem Leben nach und nach zu entfernen bzw. weniger mit ihnen zu tun zu haben, die dich von deinem Ziel ablenken oder demotivieren. Verbringe weniger Zeit vor dem Fernseher oder auf sozialen Netzwerken und versuche dir stattdessen auf denselben Plattformen lehrreichere Inhalte anzuschauen. Lesen ist auch eine wunderbare Art, Zeit zu vertreiben und dabei etwas zu lernen.

Übung:

Schreibe dir all die Dinge auf, die dich im Leben aufhalten und einen negativen Einfluss auf dich haben. Arbeite ab jetzt daran, diese Dinge mit der Zeit aus deinem Leben zu verbannen.