



Mit Leichtigkeit durchs Leben

7 Dinge, die Sie von Kindern lernen können

VON MARIE-JOSEFINE ÇETINER

Erinnern Sie sich noch daran, wie es war, ein Kind zu sein? Kaum hatte man die Augen geöffnet, war man bereit, seiner kindlichen Neugier zu folgen und die Welt für sich zu entdecken. Alles Neue war spannend, man ließ sich einfach treiben. Zeit spielte keine Rolle – ebenso wie Vorurteile, Vergangenheit oder Zukunft. Man lebte ganz im Moment und war einfach glücklich. Leider geht vielen diese Leichtigkeit mit dem Älterwerden verloren. Man geht weniger achtsam durch den Tag und vergisst, sich auch über die kleinen Dinge im Leben zu freuen. Plötzlich lebt man nach einem vorgegebenen Muster und akzeptiert Grenzen, ohne zu versuchen, sie zu überwinden. Aber so ist das eben, wenn man erwachsen wird – oder? Nicht unbedingt, denn es ist nie zu spät, sich die kindliche Gelassenheit zurückzuerobern. Hier sind 7 Dinge, die Sie von den Kleinen lernen können, um wieder unbeschwerter durchs Leben zu gehen:





1. NEUGIERDE

Für Kinder ist alles es wert, genau betrachtet zu werden. Wie funktioniert etwas? Warum ist das so? Sie hören einfach nie auf, Fragen zu stellen. Und genau das sollten Sie sich im Erwachsenenalter bewahren. Bleiben Sie neugierig, fragen Sie nach – nehmen Sie einfach nichts als selbstverständlich hin. Auf diese Weise lernen Sie sich und Ihr Leben von einer ganz neuen Seite kennen.

2. GENUSS

Kinder gehen einfach sorgenfrei durchs Leben. Sie verschwenden keine Zeit damit, über Dinge nachzudenken, die einmal waren oder vielleicht einmal sein könnten. Sie leben im Hier und Jetzt – und sie genießen jede Sekunde davon. Probieren Sie es aus! Lassen Sie sich schöne Momente oder besondere Ereignisse nicht verderben, weil Sie gerade an etwas Unangenehmes denken oder darüber nachgrübeln. Es lohnt sich nicht!

3. MUT

Kinder stehen jeden Tag vor neuen Herausforderungen. Doch im Gegensatz zu uns Erwachsenen überlegen sie nicht lange, was alles schiefgehen könnte. Voller Eifer erklimmen sie die höchsten Bäume und denken nicht darüber nach, ob sie fallen oder nicht mehr herunterkommen könnten. Tun Sie es den Kleinen gleich und lassen Sie sich nicht davon abhalten, Neues zu wagen. Tun Sie es einfach!

4. BEGEISTERUNG

Kinder lachen täglich viel und gern. Bei ihnen kann bereits eine Seifenblase echte Begeisterung auslösen. Warum nur fällt das den Großen oft so schwer? Für sie muss etwas erst besonders außergewöhnlich, ungesehen oder verrückt sein, um bemerkt zu werden. Doch wissen Sie eigentlich, was Ihnen dadurch entgeht? Leben Sie achtsamer und freuen Sie sich auch über kleine Dinge. Denn gerade die sind es, die einem manchmal den Tag retten.

5. MITGEFÜHL

Kinder sind Meister der Empathie. Wenn jemand traurig ist, den sie mögen, gehen sie hin und nehmen ihn in den Arm – ganz gleich, ob man kurz zuvor noch gestritten hat. Sie tragen nichts nach. Diese Fähigkeit bleibt nicht bei vielen erhalten, obwohl sie das Leben erheblich erleichtern kann. Denn wer in der Lage ist, sich in andere hineinzusetzen und sein Herz für sie zu öffnen, wird überrascht sein, wie viel Positives er dafür zurückbekommt.

6. TOLERANZ

Kinder haben keine Vorbehalte, denken noch nicht in Schubladen. Jeder darf sein, wie er ist und, trotzdem mitspielen. Das macht es ihnen leichter, neue Freundschaften zu schließen. Überlegen Sie daher genau, wie Sie einem anderen Menschen begegnen und bleiben Sie offen: Ist Ihr Kollege wirklich der eiskalte Karrieretyp, für den Sie ihn halten, oder ist er vielleicht nur unsicher? Finden Sie es heraus!

7. FANTASIE

Für Kinder ist es die leichteste Übung, ihre Fantasie spielen zu lassen und ganze Welten in ihren Köpfen neu zu erschaffen. Das können Sie auch, Sie dürfen einfach nicht aufhören, zu spielen! Das hilft Ihnen dabei, abstrakt zu denken und nach neuen Lösungswegen zu suchen. Gerade im Job kann diese Fähigkeit besonders nützlich sein, wenn kreative Ideen und Strukturen gefordert sind. 🌟

