

STREICHELEINHEITEN

Nicht nur Balsam für die Seele

„Man hat festgestellt, dass Menschen, um emotional glücklich zu leben, täglich 6-8 Streicheleinheiten benötigen. Untersuchungen haben gezeigt, dass rumänische Waisenkinder, die nie ein nettes Wort zu hören bekamen, nie ein Lächeln sahen und nie gestreichelt wurden, durch diese emotionalen Defizite nicht nur krank wurden, sondern auch starben.“

Streicheleinheiten können sein:

Ein Lächeln, ein nettes Wort, ein Lob, eine Berührung, eine Streichlung, ein Kopfnicken, ein kleines Geschenk, ein SMS ...

Ob es nun 6 oder mehr oder weniger Streicheleinheiten sind, ist egal, Hauptsache man bekommt sie.

Wenn man jetzt Vereine betrachtet, wie viele Streicheleinheiten werden da pro Tag so zwischen Sportlern – Trainern – Eltern – Funktionären verteilt? Ich bin überzeugt, dass es sehr, sehr wenige sind.

Kritik wird viel eher und viel schneller angebracht. Unser Gehirn ist so programmiert, dass uns eher das Negative auffällt und das wird auch gleich angemerkt. Der heutige Mensch ist immer nur auf das Negative fixiert, das Positive wird gar nicht mehr bemerkt. Es wäre so viel feiner und netter für alle Beteiligten, wenn man sich vornimmt, jeden Tag eine bestimmte Anzahl von Streicheleinheiten zu verteilen.

Das große Geheimnis um viele Streicheleinheiten zu bekommen lautet:

Selber viele Streicheleinheiten verteilen.

Viele Menschen sagen mir, dass sie keine 6 Streicheleinheiten täglich bekommen. Ich bin 100% überzeugt, dass viele dieser Menschen sogar mehr wie 6 Streicheleinheiten bekom-



men, sie haben nur verlernt, diese zu bemerken. Ich bin überzeugt, würden wir mehr wahrnehmen, was rund um uns und mit uns geschieht, vor allem was alles Positives geschieht, jeder von uns würde durch die vielen Streicheleinheiten die man täglich bekommt, glücklicher und fröhlicher durch den Tag gehen.

Es gibt so viele Gelegenheiten, anderen Menschen im Verein Streicheleinheiten zu geben, sei es dem fleißigen Zeugwart, der Mutter/

dem Vater, der die Kinder immer herumführt, der Funktionär, der wieder mal einen Kleinsponsor gefunden hat, den netten Damen in der Kantine und vielen anderen mehr. Oft genügt es schon, ein Lächeln zu verschenken.

Machen wir doch in unserem Verein die große Streicheleinheiten Challenge! Den Streicheleinheiten Tag, die Streicheleinheiten Woche, das Streicheleinheiten Jahr!“



DER MENTALE
Axel Mitterer

Mag. Dr. Axel Mitterer
Akademischer Mentalcoach für Business & Sport
Dr. Stumpf Straße 20 · A-6020 Innsbruck
Tel. +43(0)664 205 86 00
office@axelmitterer.at · www.axelmitterer.at