

## Podcastfolge 16:

# Ein positives Umfeld gestalten

In der aktuellen Podcast-Folge hast du gelernt, wie stark unser Umfeld uns auf unseren Lebensweg beeinflussen kann. Die logische Schlussfolgerung ist also, dass wir genau darauf achten sollten, wie unser Umfeld aussieht. Wie im Podcast besprochen gibt, es drei Möglichkeiten wie du dein Umfeld ändern kannst.

1. du fügst dich deinem Schicksal
2. du veränderst dein Umfeld
3. du suchst dir ein neues Umfeld

Du hörst diesen Podcast bestimmt, damit du dich selbst in eine positive Richtung verändern möchtest, deswegen schließen wir die erste Möglichkeit aus. Die zweite Möglichkeit ist Energie zehrend und im größten Teil auch unmöglich zu bewerkstelligen, da deine Mitmenschen zum größten Teil einfach nicht mitmachen werden. Also konzentrieren wir uns auf die dritte Möglichkeit. Du suchst dir ein neues Umfeld.

### Das Medienumfeld

*(Bücher, Videos, Hörbücher, Podcast, ...)*

Die einfachste Übung, um ein neues Umfeld zu finden ist, indem du anfängst die Medien zu konsumieren, die dich weiterbringen.

Ein Beispiel: Wenn dich eine Person inspiriert oder da ist, wo du hin möchtest, dann kannst du diese Person in dein Umfeld bringen. Dazu musst du diese Person gar nicht anrufen und oder Freundschaften bilden (auch wenn dass natürlich die beste Lösung wäre). **Du kannst die Gedanken dieser Person in dein Umfeld lassen, indem du dessen Bücher und Videos konsumierst, oder auf Empfehlungen von dieser Person hörst.** Du kannst also direkt von den Gedankengängen profitieren, die diese Person dorthin gebracht haben, wohin du möchtest.

Diese Regel gilt natürlich nicht nur für inspirierende Personen. Es reicht auch schon schlechte Medienumfelder aus deinem Leben zu schaffen. So kannst du z.B. aufhören täglich Nachrichten zu konsumieren, Facebook löschen und die Glotze auslassen.

### Das menschliche Umfeld

Woran erkennt man eigentlich die Menschen, die dir nicht guttun? Anbei einige Gedanken:

- sie sind nicht dort, wo du nicht hinwillst
- sie beschweren sich ständig
- sie reden nur und handeln nicht
- sie reden dir deine Träume aus
- sie demotivieren und deprimieren dich
- sie rauben dir Kraft
- du hast das Gefühl sie stehlen dir deine Zeit

Doch wie geht man mit den Menschen jetzt um? Sollst du diese aus deinem Leben verbannen? Menschliche Beziehungen sind sehr komplex und ich möchte mir hier nicht herausnehmen, wie du mit den Menschen umgehen sollst. Du musst hier an dieser Stelle selbst entscheiden, wie du mit den Menschen umgehen möchtest. Ich für mich persönlich musste feststellen, dass ich tatsächlich einige demotivierende Menschen in meinem Umfeld durch motivierende Personen ausgetauscht habe. Die neuen Personen schenken mir kraft und finden meine Errungenschaften spannend. Ebenso finde ich diese Personen auch inspirierend und erkenne auch viele Parallelen zu meinen eigenen Handlungen.

## Deine Aufgabe

Beantworte und arbeite folgende Punkte aus:

**1. Welche Personen befinden sich in deinem menschlichen Umfeld und wie wirken diese auf dich?**

---

---

---

---

**2. Welche Medien konsumierst du und welchen Mehrwert haben diese?**

---

---

---

---

**3. Streiche die Menschen und Medien, die du gerne austauschen möchtest.**

**4. Schreibe auf mit welchen Menschen du dich umgeben möchtest und wo du diese findest.**

---

---

---

---

**5. Schreibe auf welche Medien du in Zukunft konsumieren möchtest und wie sie dir helfen können.**

---

---

---

---