

## Josef Bühlers Newsletter

### Themen in diesem Newsletter

- ◆ Man weiss ja nie
- ◆ Highlight der Frühstücks-Workshop
- ◆ Trainings
- ◆ Zu guter Letzt – etwas zum Schmunzeln

### Man weiss ja nie

Meine Wohnung ist immer dann gut aufgeräumt, auf Hochglanz gereinigt und selbst das Büro ist picobello, einen Tag bevor ich in die Ferien gehe. Nach den Ferien, wie könnte es anders sein, hat sich wieder überall Staub angesetzt. So gesehen war die ganze Arbeit für die Katze. Was aber ist der Auslöser, dass ich das tue (sehr wahrscheinlich geht es einigen Lesern auch so)? Das hat einen tieferen Grund und obwohl ich absolut kein Negativ-Denker bin, sage ich mir jeweils, «man weiss ja nie, was passieren wird. Was wäre, wenn ich nicht mehr zurückkehren würde.» Es wäre mir äusserst peinlich, wenn z.B. meine Kinder in die Wohnung gehen würden und dort ein Chaos vorfänden. Ich würde mich in Grund und Boden schämen, obwohl ich dazu vielleicht gar nicht mehr in der Lage sein würde. Unsere Mutter hat uns auch eingetrichtert: «Buben, geht immer mit sauberer Unterwäsche aus dem Haus. Man weiss ja nie was passiert und man müsste sich schämen.»

Was will ich damit sagen? Wenn man sich in einer peinlichen Situation befindet, ist Scham ein äusserst unangenehmes Gefühl, speziell vor anderen Menschen. Und umso näher einem diese Menschen stehen, umso peinlicher ist es.

Was ist Menschen peinlich? Worüber spricht man nicht? Was löst Scham aus?

Hier einige Beispiele:

- Scham über den eigenen Körper
- Sexuelle Themen über die man nicht spricht
- Menschen, die nicht richtig lesen und schreiben können, tun alles, um das zu verbergen
- Pubertierende schämen sich für ihre Eltern – die sind ja sowas von peinlich.
- Versagen im Beruf/Liebe/Gesellschaft
- Gegen vermeintliche gesellschaftliche Regeln verstossen
- Versagen im Beruf/Liebe/Gesellschaft
- Eine unbedachte Aussage machen
- Etc., etc.

*Hier noch eine kurze Story*

*Eine hübsche junge Frau ging spazieren. Nach einer Weile bemerkte sie einen jüngeren Mann, der ihr folgte. Sie drehte sich um und fragte ihn: «Weshalb läufst du mir nach?» Der junge Mann antwortete: «Weil ich mich in dich verliebt habe!»*

*Die Frau sagte: «Wie kannst du dich denn in mich verlieben? Meine Schwester ist viel schöner als ich. Sie läuft hinter mir. Geh zu ihr, sieh sie dir an und verliebe dich in sie.»*

*Er kehrte um und suchte nach der Schwester. Was er aber traf, gefiel ihm gar nicht. In seinen Augen war ihre Schwester hässlich.*

*Verwirrt lief er zurück zur jungen Frau und sagte zu ihr: «Warum hast du mich angelogen? Deine Schwester ist nicht so schön wie du!»*

*Darauf antwortete sie: «Du hast mir doch auch nicht die Wahrheit gesagt. Denn wenn du dich wirklich in mich verliebt hättest – warum bist du dann zu meiner Schwester gelaufen?» Was für eine Blamage für ihn.*

Worüber wollten Sie schon lange reden und schieben es vor sich her, weil es Ihnen peinlich ist? Solche Situationen lösen oft auch Blockaden und Stress aus. Manchmal ist es jedoch unumgänglich, dass man darüber spricht. Überwindet man die Scham, stellt man fest, wie befreiend es ist und im Nachgang ist es meist auch gar nicht mehr so schlimm. Schreiben Sie es doch mal auf. Schon die Formulierung hilft und ist ein erster Schritt in die richtige Richtung.

In meinen Trainings, z.B. im [Kommunikations-Training](#) bauen Sie innere Stärke auf, das hilft schwierige, peinliche Themen anzusprechen und schafft Vertrauen.

### Highlight

auch im nächsten [Frühstücks-Workshop](#) mit dem Thema – **«Pro-Aktiv durch innere Stärke»**

Der Workshop, der Ihnen Türen öffnen kann. Hilft Blockaden und Stress zu lösen.  
Dieser findet statt am Samstag, 02, März 2024, im Hotel aarau-West, Oberentelden.  
Melden Sie sich jetzt an. Die Plätze könnten knapp werden. Zu mehr Infos und zur Anmeldung führt dieser [Link](#)

### **Weitere Trainings**

[Mental-Training](#) Ihre mentalen Kräfte einsetzen! Ihr Leben bereichern!

[Verkaufs-Training](#) Verkaufsprozesse optimieren, einfach mehr verkaufen!

[Präsentations-Training](#) Ideen, Produkte und sich selbst überzeugend präsentieren, mit Video

### **Zu guter Letzt – etwas zum Schmunzeln**

Kinder sind schnell und sagen immer ihre Meinung.

Lehrer: Franz wie alt ist dein Vater?

Franz: Er ist 7 Jahre alt.

Lehrer: Was? Wie ist das möglich?

Franz: Er wurde erst Vater, als ich geboren wurde.

Herzliche Grüsse und weiterhin viel Erfolg

Josef Bühler

Dagmersellen, im Januar 2024 – Newsletter Nr. 74

PS. Gefällt Ihnen der Newsletter, dann leiten Sie ihn an Ihre Bekannten weiter! Besten Dank!

Weitere Inspirationen finden Sie auf meiner Homepage unter [Downloads!](#)

Falls Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie einfach ein Antwortmail mit dem Betreff:  
Bitte keine Newsletter mehr senden

Josef Bühler Training und Coaching

Schönbergstrasse 7 | CH-6252 Dagmersellen

Tel: 062 751 80 30 - Mobile 079 728 73 30

[josef@josefbuehlertraining.ch](mailto:josef@josefbuehlertraining.ch) - [www.josefbuehlertraining.ch](http://www.josefbuehlertraining.ch)