



Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie ändern können

22. August 2026 | Entscheidungen | 3 Minuten

GEDANKE DES TAGES

Prüfen Sie zuerst: Was können Sie ändern - und was nicht?

Marcus Aurelius

Was bedeutet das?

Marcus Aurelius schreibt in seinen Selbstbetrachtungen, dass ein äußeres Ereignis nicht allein bestimmt, wie wir reagieren. Wir können unser Urteil prüfen und unser eigenes Handeln ändern. Was außerhalb unseres Einflusses liegt, müssen wir als Grenze erkennen.

Im Alltag verschwenden wir oft Kraft an Dinge, die wir nicht kontrollieren: die Meinung anderer, das Wetter oder eine bereits getroffene Entscheidung. Wer die Grenze erkennt, kann seine Energie auf den nächsten eigenen Schritt richten.

So setzen Sie es um

- 01 Schreiben Sie ein Problem auf, das Sie heute beschäftigt.
- 02 Markieren Sie den Teil, den Sie selbst verändern können.
- 03 Setzen Sie genau für diesen Teil einen kleinen nächsten Schritt fest.

IHRE AUFGABE FÜR HEUTE

Teilen Sie ein Blatt in zwei Spalten: "Kann ich ändern" und "Kann ich nicht ändern". Tragen Sie je einen Punkt ein.

IHRE FRAGE

Was können Sie heute selbst verändern?