



## ALLTAGS REAKTIONEN

IMPULS



Ein harter Arbeitstag liegt hinter dir. Nein, heute lief es wirklich nicht gut. Das Gespräch mit dem Chef? – ausbaufähig. Gleiches gilt für das anschließende Projekt-Meeting – keinerlei nennenswerte Ergebnisse, die weiterhelfen. Und am Ende des Tages? – die TO-DO-Liste ist mal wieder länger als am Morgen. Ein gebrauchter Tag. Aber jetzt ist Feierabend. Auf dem Weg nach Hause geht mal wieder gar nichts. Stau. Schneckentempo ist angesagt. Deine Geduld wird auf die Probe gestellt. Mühsam schlängelst du dich kreuz und quer durch den Verkehr. Spur 2 – Spur 3 – Spur 2 – getragen von der stillen Hoffnung wenigstens ein bisschen schneller voranzukommen als die reinen „Spurhalter“. Endlich geschafft – zwar gestresst, aber daheim. Als du die Tür aufmachst, stolperst du fast über die Schuhe, die deine Kids in großer Kreativität im Flur verstreut haben und dein Filius ruft von oben: „Papa, endlich – wo bleibst du denn so lange, du musst mich doch zum Fußball fahren...“

Wie reagierst du?

- Ganz gechillt – schließlich bist du die Ausgeglichenheit in Person.
- Du hast mächtig Puls und gibst das auch zu verstehen.
- Du schnaufst kurz durch und startest dann in das Restprogramm des Tages.

JA, manche Tage sind wie sie sind. Und NEIN, wir müssen nicht allen Ärger in uns hineinfressen. Es gilt aber auch: Weder meine Frau noch die Kinder können etwas dafür, wie es heute auf der Arbeit oder auf der Autobahn lief.

Eines habe ich festgestellt: Oft entscheiden die ersten paar Minuten über die weitere Familienstimmung am Abend. Dabei kann ich die Stimmung positiv oder auch negativ prägen.

Der große König Salomo gibt uns dazu im Buch der Sprüche einen hilfreichen Alltagstipp:

**Ein gutes Wort erfreut den Menschen.** (Sprüche 12,25b)

Ein gutes Wort erfreut den Ehepartner, die Kinder, die Eltern, den Nachbarn u.a.

Mit meinen Worten kann ich Frust ablassen, verletzen... oder aber wertschätzen, ermutigen, aufbauen.

Deshalb zum Schluss eine kleine Challenge für heute Abend: Egal wie dein Tag verläuft, beschenke doch deine Lieben mit einem guten, ermutigenden, aufbauenden Wort. Probiere es doch einfach mal aus.

### Zitat aus der Bibel

Ein freundlicher Blick erfreut das Herz,  
und eine gute Nachricht gibt neue Kraft.

*Sprüche 15,30*

### WITZ

Ein Unternehmer zum anderen: “Warum sind deine Arbeiter immer so pünktlich?”

Der andere: “Ganz einfach: Ich habe 30 Mitarbeiter und 20 Parkplätze!”

Danke...

Impuls: Michael Stehr, Leinfelden  
Bildrechte: Adobe.Stock

### DAS KLEINGEDRUCKTE

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie ihn über [www.lgv.org](http://www.lgv.org) bestellt haben. Sollten Sie den Newsletter abbestellen oder Ihre Bezugsdaten ändern wollen, schicken Sie bitte eine E-Mail an: [maennermail@lgv.org](mailto:maennermail@lgv.org) – Betreff: Austragung Newsletter. Sie wollen die MännerMail empfehlen? Klasse! Interessierte können die MännerMail durch Anmeldung über oben genannten Link beziehen. Die Rechte an den geistlichen Impulsen der MännerMail liegen beim Liebenzeller Gemeinschaftsverband. Sie können gerne unter Angabe der Quelle (LGV | MännerMail) und des Internetlinks ([maennermail.lgv.org](http://maennermail.lgv.org)) zitiert werden.

Weitere Informationen zur MännerMail finden Sie unter [maennermail.lgv.org](http://maennermail.lgv.org)

© MännerMail-Team (Redakteur: Klaus Ehrenfeuchter | Grafik: Christian Kafferlein)