

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich schreibe Ihnen, weil ich letzte Woche eine sehr interessante Meldung in Ihrer Website gelesen habe. Ich glaube, Ärger ist ein ernstes Problem in unserer Gesellschaft, und wir müssen etwas darüber dagegen unternehmen.

In meinem Unternehmen habe ich eine verantwortungsvolle Position und ein gutes Gehalt. Jeden Tag sehe ich Streit zwischen Kollegen und viele Arbeitnehmer, die mit ihrer Arbeit nicht zufrieden sind. Im Privaten, wenn ich mit meiner Familie oder mit Freunden bin, sehe ich denselben alltäglichen Streit. Selbst ich persönlich werde über meine Frau oder meinen eigenen Chef manchmal böse. Und meistens ist dieser Streit auf bedeutungslose Sachen zurückzuführen. Im Betrieb sind die Leute so ehrgeizig, dass sie meistens unzufrieden sind, wenn sie in ihrem Unternehmen nicht Karriere machen.

Ich meine, dass ein solches Anti-Ärger-Training positiv ist. Aber, wie die Meldung schon zeigt, ist es schwierig, solche Kenntnisse im Alltag anzuwenden. Deshalb frage ich mich, ob diese Schulungen erfolgreich wären.

Viele Sachen kann man gegen den Ärger tun. Wie um Beispiel mehr Sport treiben, Yoga praktizieren oder einfach in der Natur spazieren gehen. Alle diese Tätigkeiten können den Stress und den Ärger reduzieren. Das ist nur eine Idee; es gibt sicherlich viel mehr!

Mit freundlichen Grüßen

Thomas Müller

