



Tom Kasinski Gewissenhaft

Bin ich gewissenhaft? Vielleicht, vielleicht aber auch nicht. Es wäre allerdings schön, denn verglichen mit Menschen, die nicht glauben, dass sie aus eigener Anstrengung etwas verändern können, sind gewissenhafte Menschen mit einer innerlichen Kontrollüberzeugung ausgestattet, und die macht sie im Leben „glücklicher, gesünder und erfolgreicher“¹.

Das sagt Richard Wiseman in seinem Buch *„Sprung auf den Mond – wie wir Unerreichbares schaffen können“*. „Daher neigen Sie dazu, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen, ihre Ziele engagiert zu verfolgen, sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen und Angefangenes zu Ende zu bringen.“²

Zudem: Gewissenhaften Menschen übernehmen auch für Misserfolge Verantwortung. Darum werden sie als „verlässlicher und vertrauenswürdiger wahrgenommen.“³

So einer wäre ich auch gerne, denn Vertrauen ist der Anfang von allem. Aber dazu sind die acht Gebote der Gewissenhaftigkeit einzuhalten. Gewissenhafte Menschen, so Wiseman weiter

1. halten Ordnung - zu Hause machen sie morgens ihr Bett, erledigen den Abwasch direkt nach dem Essen und bringen den Müll raus, ehe der Eimer abläuft. Im Büro ist ihr Schreibtisch aufgeräumt⁴,
2. zwingen sich, mit kürzeren Fristen Aufgaben innovativ zu straffen und keine Zeit zu verschwenden,
3. kommen immer pünktlich, weil sie 10 Minuten zu früh erscheinen. Außerdem planen sie Pufferzeiten ein,
4. schlucken Kröten und regen sich nicht über jede Kleinigkeit auf.⁵Das, was sie ungern tun, erledigen sie morgens. Denn dann haben sie die meiste Energie.
5. bürden sich nicht zu viele Verpflichtungen auf,

¹ Richard Wiseman: Sprung auf den Mond – wie wir Unerreichbares schaffen können, eBook, Frankf./M 2019. p1917

² Ebd. p1917

³ Ebd.

⁴ Vgl. ebd. p1992

⁵ Vgl. ebd. p2015

6. haben es gelernt, Versuchungen aus dem Weg zu gehen. Sie schöpfen ihren Dispokredit nicht aus und zahlen Rechnungen pünktlich⁶,
7. sind ehrlicher, auch das hat man in Studien belegt⁷. Gewissenhafte Menschen erwerben dadurch das Vertrauen und den Respekt ihrer Umwelt. Und schließlich
8. lassen sie andere „nicht im Stich“⁸ und behandeln sie so, wie sie sein sollten.⁹

Oh Mann, da bin ich aber ein totaler Reinform: mein Bett mach´ ich morgens zwar, den Abwasch erledige ich jedoch selten und den Müll bringe ich nie sofort nach dem Essen raus. Allein: im Stich lasse ich niemanden, auf mein Wort kann sich jeder verlassen.

Immerhin nicht hoffnungslos.

Aber Mr. Wiseman macht mir Hoffnung: Eine echt gewissenhafte Einstellung, die Flügel verleiht, erreiche ich nämlich dadurch, dass ich mich an das Apollo-Mantra ´An mir wird es nicht scheitern´ halte:

- „Entwickeln Sie eine innerliche Kontrollüberzeugung, indem Sie ihr Augenmerk auf die Möglichkeiten richten, die Sie haben, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen“.¹⁰
- „Überwinden Sie die Aufschieberei, in dem Sie an die Zukunft denken, Ihr Haus Stein auf Stein bauen und sich intelligente Termine setzen“,
- schlucken Sie Kröten, kommen sie dabei zehn Minuten früher und stellen Sie sich die Zauberfrage: ´Würde ich das morgen machen wollen?´
- „Denken Sie an einen Menschen, den Sie bewundern, und stellen Sie sich vor, dass er Ihnen eine Aufgabe anvertraut hat. Lassen Sie ihn nicht im Stich.“¹¹

Ok. Der morgige Tag, das ist mein intelligenter Termin, um endlich damit anzufangen, ein gewissenhafter Mensch zu werden.

Nein Morgen geht das nicht, da ist Sonntag und am Sonntag ist das einzig Intelligente, was mir einfällt: lange schlafen und nichts tun. Da schlucke ich keine Kröte. Ich will mir ja nicht zu viele Verpflichtungen aufbürden.

Aber Montag, dann lege ich los!

Mist, geht ja auch nicht: da ist schon alles verplant. Na gut. Aber nächsten Samstag, da fange ich an, mir richtig ernsthafte Gedanken zu machen, wann ich damit anfangen will, ein wirklich gewissenhaft-glücklicher Mensch zu werden, der gesund ist und superlange lebt.

⁶ Vgl. ebd. p2042

⁷ Vgl. ebd., p2056

⁸ Ebd., p2073

⁹ Vgl. ebd., p2080

¹⁰ Ebd., p2086

¹¹ Ebd., p2092

Ehrlich!! Denn auf mein Wort kann sich jeder verlassen, vor allem ich selbst!
Meistens jedenfalls ...