

# 7 positive Stimmungen, die ansteckend sind

Von Nils Warkentin am 15. November 2016, 10:00 Uhr //

Quelle: [XING](#) / <http://karrierebibel.de>



Wer schon einmal mit einem nervigen Kollegen gearbeitet hat oder jemanden kennt, der wirklich anstrengend ist, weiß sehr genau, **wie die Mitmenschen die eigene Stimmung beeinflussen** können. Ein unbedachtes Wort und schon ist für jemand anderen der Tag ruiniert. Glücklicherweise funktioniert das aber auch anders herum und so haben Sie es in der Hand, welche Stimmung Sie verbreiten.

Diese **sieben positiven Stimmungen** will jeder in seinem Umfeld haben - und kann selbst dafür sorgen, in dem er als gutes Beispiel voran geht...

## **Mit diesen 7 positiven Stimmungen können Sie andere anstecken**

Das eigene Verhalten und die eigene Einstellung hat oft einen viel größeren Einfluss auf das Umfeld, als uns bewusst ist. Die meisten Menschen haben ein sehr gutes Gespür, was in ihren Mitmenschen vorgeht, nehmen diese Emotionen wahr und spiegeln sie oft auch selbst wieder. Das funktioniert mit positiven, ebenso wie mit negativen Stimmungen, jeder kann also selbst dazu beitragen, wie die Atmosphäre in seinem Umfeld geprägt ist. Wir zeigen **sieben positive Stimmungen**, die besonders ansteckend sind und die Sie an Ihre Mitmenschen weitergeben können.

## 1. Höflichkeit

**Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.** Das Sprichwort ist nicht nur im Volksmund bekannt, sondern bewahrheitet sich im Umgang mit anderen Menschen immer wieder. Wer es mit einem freundlichen und höflichen Gesprächspartner zu tun hat, fühlt sich selbst direkt besser und zeigt sich ebenfalls von seiner höflichsten Seite.

Dabei können schon **Kleinigkeiten in Form von guten Manieren** reichen. Ein einfaches Bitte oder Danke bleibt selten unbemerkt und zeigt dem anderen, dass wir ihn schätzen. So hinterlassen Sie einen guten Eindruck und Sie werden merken, dass sich die Höflichkeit in Ihrem Umfeld verbreiten wird.

**Lesen Sie dazu auch:**

- [Business-Knigge: Regeln im Beruf](#)

## 2. Dankbarkeit

Viel zu selten **sagen wir unseren Mitmenschen, wofür wir ihnen dankbar sind.** Der Kollege, der uns eine Aufgabe abgenommen hat, damit wir keine Überstunden machen müssen oder der gute Freund, der sich Zeit genommen hat, damit wir mit ihm über Probleme reden konnten. Gründe für Dankbarkeit gibt es viele.

Ein Dank kann eine große Geste sein. Er demonstriert, dass wir wissen, was jemand für uns getan hat - und regt unsere Mitmenschen gleichzeitig dazu an, sich ebenfalls zu fragen, wofür sie ihrerseits dankbar sind.

**Lesen Sie dazu auch:**

- [Dankbarkeit: Wie sie Glück und Erfolg fördert](#)

## 3. Optimismus

Wer immer nur die **Probleme und Schwierigkeiten** sieht, Aufgaben für unmöglich erklärt, bevor er sie überhaupt begonnen hat und grundsätzlich alles schlecht redet, wird auch in seinem Umfeld auf ähnliche Ansichten stoßen.

Auf der anderen Seite kann auch [Optimismus](#) ansteckend sein. Sich neuen Aufgaben motiviert zu stellen, Chancen statt Risiken zu sehen und an den Erfolg zu glauben führt dazu, **dass andere dem eigenen Beispiel folgen.**

**Lesen Sie dazu auch:**

- [Zuversicht: Die Kraft des Optimismus](#)

#### 4. Vergebung

Es ist leicht, sich nach einem Streit nie wieder in die Augen zu sehen und **für immer nachtragend zu sein**. Mit positiver Stimmung hat das Ganze jedoch nichts zu tun. Ja, es ist schwer, jemandem zu verzeihen, doch zeigen Sie damit auch Stärke und können aus der Situation etwas lernen.

Zu vergeben bedeutet auch, den ersten Schritt zu tun und anderen zu zeigen, dass es möglich ist jemandem zu verzeihen, ohne dass **das eigene Ego** darunter leidet.

**Lesen Sie dazu auch:**

- [Verzeihen lernen: Warum Vergeben so schwer ist](#)

#### 5. Respekt

Respekt muss man sich erarbeiten - so heißt es. Und natürlich kann man im Ansehen durch Engagement und gute Leistungen aufsteigen, doch sollte man trotzdem **niemanden respektlos behandeln**. Wenn Sie jedem den gleichen Respekt entgegenbringen, werden auch Sie von jedem mit Respekt behandelt.

Dabei kommt es nicht darauf an, in welcher Beziehung Sie zueinander stehen. Es hat keinen Effekt, wenn Sie zwar den Chef mit Respekt behandeln, weil dieser nun mal am längeren Hebel sitzt, während Sie sich den Kollegen gegenüber für etwas Besseres halten.

**Lesen Sie dazu auch:**

- [Respekt! So gewinnen Sie mehr Ansehen im Job](#)

#### 6. Großzügigkeit

Bei diesem Punkt geht es nicht nur darum, sich beim Geld [großzügig](#) zu zeigen. Ja, auch ein solches Verhalten kann ansteckend sein und vielleicht Ihre Tischnachbarn anregen, ebenfalls ein besseres Trinkgeld zu geben. Doch man kann auch **mit seiner eigenen Zeit oder [Hilfsbereitschaft](#) großzügig sein**.

Anstatt einen Freund abzuwürgen, weil sie im Stress sind, nehmen Sie sich die Zeit, um wirklich zuzuhören oder bieten Sie Ihre Hilfe an, wenn sich eine Gelegenheit dazu bietet. Kleine Geste, große Wirkung, denn Ihr Gegenüber wird sich besser fühlen und es Ihnen im besten Fall nachmachen.

**Lesen Sie dazu auch:**

- Großzügigkeit: Besser geben als nehmen

## 7. Spaß

Jeder, der schon einmal ein wirklich ansteckendes Lachen gehört hat, kann nachvollziehen, wie ansteckend Spaß auf andere Menschen wirken kann. Ein herzhaftes Lachen reicht oft bereits aus, um **anderen Menschen ebenfalls ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern**, selbst wenn diese den Grund des Lachens nicht einmal kennen. Spaß macht also nicht nur uns selbst glücklich, sondern auch alle Menschen um uns herum.

Das beste dabei: Es ist egal, ob es eine konkrete Ursache für das Gelächter gibt. Selbst absolut **grundloses Lachen sorgt für gute Stimmung** und wirkt nicht minder ansteckend. Also bei der nächsten Gelegenheit einfach mal drauf los lachen.