

# Jeder Tag - ein o.k.-Tag

Autor(en): **Trinkler, Anton U.**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Mittex : die Fachzeitschrift für textile Garn- und Flächenherstellung im deutschsprachigen Europa**

Band (Jahr): **85 (1978)**

Heft 1

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## **Jeder Tag – ein o.k.-Tag**

Muriel James und Louis M. Savary schrieben 1977 zu dieser Aussage, zu dieser Feststellung, zu diesem Zustand: «Menschen mit dieser Einstellung sind geistig gesund. Sie nehmen sich selber an (Ich bin o.k.); sie können sich frei äussern, sie setzen sich realistische Ziele und erreichen sie auch. Weil sie andere Menschen akzeptieren (Du bist o.k.), kommen sie gut mit ihnen aus; sie finden viele Freundschaften und haben wenig Feinde. Sie sind tolerant und flexibel und erwarten im allgemeinen von ihren Mitmenschen nicht, dass sie vollkommen sind.»

Wenn wir uns selber etwas klarer sehen, entdecken auch wir Möglichkeiten, uns zu verändern. Es sind ja vor allem zwischenmenschliche – nicht technische – Probleme, die uns zu schaffen machen. Durch das bewusste Steuern und Gestalten unseres Verhaltens können Beziehungen verbessert, kritische Situationen entschärft, Konflikte eher gelöst oder gar vermieden werden.

Mit dieser positiven Lebenseinstellung wird jeder Tag ein o.k.-Tag!

Dies wünscht Ihnen im neuen Jahr

Ihr

Anton U. Trinkler, Chef-Redaktor