

## Tageskurve

Die mitgeteilten Beispiele sollen Anregungen zu dieser inneren Selbstschau bieten. Wir dürfen versichern, daß vielfältige, praktische Erfahrung hinter diesen Anregungen steht und daß viele Menschen, als ihnen erst einmal die Augen geöffnet wurden, zu neuem Lebensmut und neuer Lebenskraft gelangten.

Zunächst: Unsere Tageskurve. Wir raten Ihnen dringend, möglichst bald einmal und, wenn Sie Freude daran gefunden haben, möglichst regelmäßig derartige Tageskurven für sich selbst aufzustellen. Sie sehen dann in kürzester Zeit die interessante Verhäkelung der Ursachen und Wirkungen und gelangen, wenn Sie nur guten Willens sind, schnell dazu, die Betriebsschäden abzustellen. Dann wird Ihnen nicht mehr ein Regenschauer, der frühmorgens gegen die Fensterscheiben schlägt, den ganzen Tag verärgern, sondern Sie werden den Schalthebel herumreißen und ganz zielbewußt auf ruhigen Frohsinn schalten. Bitte, haben Sie nur Zeit und Geduld, derartige Tageskurven Ihrer Lebensführung bloß acht Tage sorgfältig durchzuführen; der innere Gewinn wiegt den geringen Zeitaufwand hundertfach auf!

## Lebenskurven

Und dann machen Sie den Versuch, einmal Ihr Leben rückblickend zu verfolgen und die Kurven ihrer wirtschaftlichen Lage, ihres Körperbefindens und

ihres seelischen Zustandes schätzungsweise zu verfolgen! Vor allem denen, die vorwiegend zum Negativen neigen, raten wir, genau nach den Ursachen zu forschen und immer wieder zu fragen: Wo kann ich den Hebel ansetzen, die Kurve über die Nulllinie in den positiven Bereich zu bringen?

Aus früheren Volkshochschulkursen stehen uns äußerst ausführliche derartige Lebenskurven zur Verfügung. Erschütternde Menschenschicksale sprechen daraus, aber auch die Erkenntnis und der Wille zur Besserung. Mit Erstaunen sieht man, wie wirtschaftliche Lage, körperliches Befinden und seelischer Zustand durch hochinteressante innere Zusammenhänge und Wechselwirkungen verknüpft sind.

Stellen Sie die Kurven auf, so gut es Ihnen möglich ist! Jeder wird diese Aufstellungen gemäß seiner Veranlagung mehr oder weniger sorgfältig durchführen! Opfern Sie ein paar ruhige Stunden oder Tage für diese Aufgaben, und Sie werden sehen, welche inneren Kräfte bei dieser manchem Leser zunächst vielleicht spielerisch erscheinenden Beschäftigung sich offenbaren! Die Ausführungen können, da es sich im vorliegenden Falle um stark persönlich gefärbte Bearbeitungen handelt, auf Wunsch anonym eingesandt werden.

Im laufenden Jahr hat „Scherls Magazin“ bis jetzt folgende Aufsätze von Dr. R. W. Schulte veröffentlicht:

Januar-Heft „Gymnastik für Berufstätige“, März-Heft „Im grauen Einerlei des Alltags“, April-Heft „Aus dem seelischen Gleichgewicht“, Mai-Heft „Haben Sie Geistesgegenwart und Entschlußkraft?“, Juni-Heft „Was für ein Temperament haben Sie?“, Juli-Heft „Welches Steckenpferd reiten Sie am liebsten?“, August-Heft „Beweisen Sie Ihre Intelligenz!“, September-Heft „Die Liebe — das große Mysterium des Lebens“.

