

vielleicht das tiefere Gesetz offenbar, das menschliche Beziehungen, schlecht hin „Glück“ und „Unglück haben“ genannt, regelt. Es war also nicht die Sülze, die Ihnen gestern abend, als dem einzigen unter der Gesellschaft, etwa schlecht bekommen ist; darauf ist Ihre Unlust, mit den andern vergnügt zu sein, nicht zurückzuführen; Ihre Verstimmung beruht vielmehr auf einer Disposition, die, wie Ihr Seelenkalender anzeigt, immer um diese Zeit bei Ihnen auftritt. Wozu also sich Sorgen machen, daß man einen schwachen Magen habe oder ein alter Griesgram sei, der nicht mehr versteht, mit den Fröhlichen fröhlich zu sein? Auch bedeutet es durchaus keine endgültige Disharmonie zwischen Ihrer Frau und Ihnen, daß Sie just dann strahlend vergnügt und optimistisch gestimmt sind, wenn sie alles grau in grau sieht und an Ihrer Gehaltsaufbesserung endgültig zu verzweifeln droht. Nein; Sie haben nur gerade einen Ihrer glänzenden Tage, sehen die Aufbesserung Ihres Postens in nächste Nähe gerückt und werden auch sicher das Notwendige dazu in

diesen Tagen mit Erfolg unternehmen, wenn — ja, wenn Sie sich von Ihrer Frau nicht unterkriegen lassen, sondern an Hand Ihres Kalenders feststellen, daß jetzt oder nie Ihr Glücksstern scheint, weil Sie eben, wie schon voriges Jahr um diese Zeit (oder wie im vorigen Monat) in ganz großer Fahrt sind, die Frau dagegen ihre „schlechte Zeit“ hat, während der sie lieber schweigen sollte, als andere Leute mit unbegründetem Pessimismus anzustecken. Nur muß sie es eben wissen. Sie werden zugeben, ein Versuch lohnt.

Kleben Sie die Fragen und Tabellen von Seite 80/81 auf die Rückseite Ihres Taschenkalenders und kontrollieren Sie sich dreimal täglich, morgens, mittags und gegen Abend. Aber respektieren Sie Ihre Stimmung und seien Sie ehrlich: notieren Sie nicht, wie Sie sich fühlen möchten, sondern wie Ihnen wirklich zumute ist. Und wenn es Ihnen gelungen ist, für eine längere Zeitperiode Ihr seelisches Alibi vor sich selber nachzuweisen, so haben Sie eine Chance mehr in der Hand, glücklich zu sein und — andere glücklich zu machen.

Albert E. Wiggam.

Kleine Hilfsfragen zur Feststellung Ihrer täglichen Stimmungen:

War ich heute guter Laune?

1. Habe ich heute gern gearbeitet?
2. Fühlte ich mich heute ausgeschlafen?
3. War ich heute von mir überzeugt?
4. Haben mich heute Geldsorgen beschäftigt?
5. Hatte ich heute abend noch Lust, in Gesellschaft zu gehen?
6. Machte ich heute Zukunftspläne?
7. Hatte ich heute Lust, an Freunde zu schreiben, Radio zu basteln oder Schubkästen aufzuräumen?
8. War ich heute in Spendierlaune?

War ich heute schlechter Laune?

1. Hat mich heute das Verhalten meines Chefs gestört?
2. Bin ich heute bei der Arbeit schnell müde geworden?
3. War ich heute leicht aus der Ruhe zu bringen?
4. War mir heute die Gesellschaft anderer schwer erträglich?
5. Litt ich heute unter Minderwertigkeitsgefühlen?
6. War mir heute meine Familie eine Last?
7. War es mir heute ganz gleich, was ich anhatte?
8. Hatte ich heute an Frauen (Männern) wenig Interesse?