

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

**Herausgeber:** Schweizerische Vereinigung von Textilfachleuten

**Band:** 85 (1978)

**Heft:** 1

**Vorwort:** Jeder Tag - ein o.k.-Tag

**Autor:** Trinkler, Anton U.

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## **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