

Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden

1 Zusammenfassung

Der subjektive Indikator von „Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden“ zeigt, wie eine Person ihre Situation insgesamt einschätzt. Martin Seligman, einer der Begründer der positiven Psychologie hat als Ergebnis seiner Forschungen die Faktoren in einem sogenannten PERMA-Modell zusammengefasst.

PERMA ist ein Akronym und steht für

- ☐ Positive Emotionen
- ☐ Engagement (die eigenen Stärken einsetzen)
- ☐ Relationships (Beziehungen)
- ☐ Meaning (Sinn)
- ☐ Achievement (Zielsetzung)

Diese fünf Bereiche bilden die Säulen, auf denen persönliches Wohlbefinden und Zufriedenheit aufgebaut wird.

Werfen wir einen näheren Blick auf die 1. Säule: Positive Emotionen. Um ein dauerhaft glückliches Leben zu führen, reicht es nicht aus, negative (also unangenehme) Emotionen im Zaum zu halten, sondern es gilt, bewusst positive (also angenehme) Emotionen herbeizuführen. Wir sind jeden Tag von negativen Einflüssen umgeben und diese nehmen wir häufig stärker wahr, als die positiven. Für die positiven Erlebnisse und angenehmen Emotionen müssen wir unser Denken und unsere Wahrnehmung trainieren. Die 2. Säule, Engagement (die eigenen Stärken einsetzen), erklärt, dass die persönlichen Stärken ein wichtiger Bestandteil für ein erfülltes Leben sind. Sobald Sie Ihre Stärken richtig einsetzen und ausleben, kommen Sie in ein „Flow-Gefühl“. In diesem Gefühl kommen wir zu neuen Ideen und merken gar nicht, wie die Zeit vergeht. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass 5 der 24 Stärken nach Martin Seligman für das gute, gelingende Leben und die Zufriedenheit besonders wichtig sind. Diese sind Hoffnung, Neugier, Dankbarkeit, Bindungsvermögen und Enthusiasmus. Die 3. Säule: Beziehungen. Diese Säule stärken wir, in dem wir Menschen um uns haben, auf die man sich verlassen kann, die einem das Gefühl geben, dass man nicht alleine ist. Dies löst Zufriedenheit aus. Deshalb kommt der Beziehungspflege besondere Bedeutung zu. Die Säule 4: Sinn. Mit dem Sinn des Lebens haben sich schon viele Menschen auseinandergesetzt. Bestimmt haben Sie sich auch schon einmal Gedanken gemacht, für welchen Zweck Sie bestimmte Dinge tun oder was von Ihnen bleiben soll, wenn Sie irgendwann einmal nicht mehr da sind. Wenn das, was wir tun, für uns Sinn macht, stärken wir diese Säule. In der 5. Säule geht es um die Zielsetzung, also darum, die Segel richtig zu setzen. Ziele im Leben zu haben, ist eng mit der Idee der Sinnhaftigkeit verknüpft. Wenn Sie Ziele verfolgen, die sinnvoll erscheinen, dann tragen Sie automatisch zu Ihrem Wohlbefinden und zu einem erfüllten Leben bei.

Stressbewältigung und Achtsamkeit erhöhen unsere Lebenszufriedenheit und unser Wohlbefinden.

Inhaltsverzeichnis

1 Zusammenfassung	1
2 Resümee	3
3 Säule 1: positive Emotionen stärken	3
4 Säule 2: Engagement (die eigenen Stärken einsetzen)	3
5 Säule 3: Beziehungen	9
6 Säule 4: Sinn	11
7 Säule 5: Ziele erreichen	12
8 Die häufigsten Fallen	13
9 Stress reduzieren - Stressbewältigungsstrategien für regenerative Stresskompetenz	14
9.1 Es gibt drei Wege der Stresskompetenz (nach Kaluza), diese sind:	14
9.2 Die Stressampel nach Kaluza	15
10 Achtsamkeit als Lebensstil - für mehr innere Ruhe und bewusstes Wahrnehmen - Grundhaltung und kleine Alltagsübungen	16
11 In der Natur Entspannung finden und Kraft tanken	18
12 Literaturempfehlungen	18



2 Resümee

Martin Seligman, einer der Begründer der positiven Psychologie hat als Ergebnis seiner Forschungen die Faktoren in einem sogenannten PERMA-Modell zusammengefasst.

PERMA ist ein Akronym und steht für

- ☐ Positive Emotionen
- ☐ Engagement (die eigenen Stärken einsetzen)
- ☐ Relationships (Beziehungen)
- ☐ Meaning (Sinn)
- ☐ Achievement (Zielsetzung)

Diese fünf Bereiche bilden die Säulen, auf denen persönliches Wohlbefinden und Zufriedenheit aufgebaut wird.

Stressmanagementstrategien und Achtsamkeit erhöhen unsere Lebenszufriedenheit und unser Wohlbefinden und sollten wichtige Bestandteile in der Gestaltung unseres Alltags sein.

3 Säule 1: positive Emotionen stärken

Barbara Frederickson beschreibt in ihrem Buch „die Macht der positiven Gefühle“ zehn Emotionen, die einen besonders positiven Effekt auf Glück und Wohlbefinden haben.

Es sind:

- ☐ Freude
- ☐ Dankbarkeit
- ☐ Heiterkeit / Gelassenheit
- ☐ Interesse / Entdeckerfreude
- ☐ Hoffnung
- ☐ Stolz
- ☐ Inspiration
- ☐ Spaß / Vergnügen
- ☐ Ehrfurcht / Staunen
- ☐ Liebe

Wann haben Sie diese Emotionen erlebt?

Was tun Sie, um diese Emotionen besonders deutlich zu spüren?

Ein Tagesrückblick ist ein sehr einfaches und effektives Tool. Nehmen Sie sich pro Tag 10 Minuten Zeit. Lassen Sie Ihren Tag Revue passieren: Was war heute schön? Was hat mir Freude gemacht? Was habe ich dazu beigetragen? Welche Gefühle der oben genannten Gefühle habe ich heute gespürt?

4 Säule 2: Engagement (die eigenen Stärken einsetzen)

- ☐ Welche Stärken haben Sie?

Resilienz Coaching

Seite 3



MOREBUSINESS
BERATUNG • TRAINING • COACHING

- ☐ Wann und in welcher Situation sind Sie in einem Flow-Erleben?
- ☐ Gibt es Momente, in denen Sie gedacht haben, dass Sie etwas wirklich gut können und Sie haben es doch aus irgendeinem Grund bleiben lassen?

Martin Seligman und Christopher Peterson haben 24 universell gültige Charaktereigenschaften ermittelt. Ihr Einsatz fördert das Flow-Erleben. So gewinnen Sie auch mehr angenehme Gefühle. Die 24 Kategorien der Charaktereigenschaften sind:

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kreativität ✓ Einfallsreichtum ✓ Originalität 	<p>Kreative Menschen generieren Ideen oder zeigen Verhaltensweisen, die neu oder außergewöhnlich sind und einen positiven Beitrag leisten. Über neue Wege nachzudenken, wie man etwas tun könnte, ist ein entscheidendes Merkmal von Menschen, die diese Stärke haben. Sie sind selten damit zufrieden, etwas konventionell zu machen, wenn ein besserer Weg möglich ist.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Neugier ✓ Interesse 	<p>Menschen mit dieser Stärke zeigen zum einen ein starkes Interesse daran, neue Ideen, Tätigkeiten und Erfahrungen zu erforschen. Zum anderen haben sie ein starkes Verlangen danach, ihr persönliches Wissen zu erweitern. Menschen mit dieser Stärke sind daran interessiert, mehr über alles zu erfahren. Sie stellen Fragen und finden unterschiedliche Themen faszinierend. Sie lieben es, etwas zu erforschen, zu entdecken und zu verstehen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Urteilsvermögen ✓ Aufgeschlossenheit ✓ Kritisches Denken 	<p>Menschen mit dieser Stärke ist es wichtig, Dinge zu durchdenken und sie von allen Seiten zu beleuchten. Sie ziehen keine voreiligen Schlüsse und suchen nach fundierten Fakten, bevor sie eine Entscheidung treffen. Diese Charakterstärke stellt daher ein Korrektiv dar, da sie Fehleinschätzungen entgegenwirkt. So werden beispielsweise vorherrschende Meinungen nicht unreflektiert übernommen und alternative Sichtweisen überprüft. Außerdem werden aktiv Argumente gesucht, die gegen die eigene Überzeugung sprechen, und es wird versucht, diese fair abzuwägen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Liebe zum Lernen 	<p>Die Liebe zum Lernen beschreibt die Art und Weise, wie sich eine Person mit neuen Informationen und Fähigkeiten auseinandersetzt. Die Liebe zum Lernen hat bedeutende motivationale Auswirkungen, da sie Menschen hilft, Situationen trotz deren Herausforderungen zu meistern und mit Rückschlägen oder negativem Feedback umzugehen. Menschen mit dieser Stärke lieben es, egal ob in einer Gruppe oder allein, neue Dinge zu lernen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Weisheit ✓ Weitsicht ✓ Tiefsinn 	<p>Weisheit unterscheidet sich zwar von der Intelligenz, beinhaltet aber ein hohes Maß an Wissen, die Fähigkeiten, Ratschläge zu geben und mehrere Seiten zu erkennen und zu gewichten, bevor Entscheidungen getroffen werden. Menschen mit dieser Stärke stellen sich wichtige Fragen zur Lebensführung und den Sinn des Lebens. Sie haben die Fähigkeit, so auf die Welt zu blicken, dass es für sie und für andere Sinn ergibt. Sie werden oft von anderen Menschen um Rat gebeten.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tapferkeit ✓ Mut 	<p>Tapferkeit und Mut beschreiben Stärken, die mit der Überwindung von Angst zu tun haben.</p>

	Menschen mit dieser Stärke lassen sich durch Bedrohung, Herausforderungen, Schwierigkeiten nicht einschüchtern. Sie stehen zu dem, was sie für richtig halten, auch wenn es gegenteilige Meinungen dazu gibt. Sie handeln nach ihren eigenen Überzeugungen. Menschen können ihre Tapferkeit körperlich (z.B. Feuerwehrleute), psychologisch (z.B. schmerzhaftes Eigenreflexion) oder moralisch (z.B. für etwas eintreten, das nicht der Gruppenmeinung entspricht) zeigen.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ausdauer ✓ Beharrlichkeit ✓ Fleiß 	Diese Stärke ermöglicht es Menschen, ein Ziel auch dann zu verfolgen, wenn Schwierigkeiten auftreten. Sie haben den Willen sich anzustrengen und ein hohes Durchhaltevermögen, um an einer Sache dranzubleiben. Sie arbeiten hart, um das zu erreichen, was sie sich als Ziel gesetzt haben. Sie lassen sich nicht leicht ablenken.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Authentizität ✓ Ehrlichkeit ✓ Aufrichtigkeit ✓ Integrität 	Diese Stärke besteht darin, eigene Befindlichkeiten, Absichten oder Verpflichtungen zu zeigen. Dies geht oft mit einer Übereinstimmung der eigenen Ziele mit den persönlichen Werten und Interessen einer Person einher. Personen mit dieser Stärke übernehmen Verantwortung für ihre Gefühle und ihr Verhalten. Sie leben ihr Leben auf eine echte und authentische Weise. Sie sind geradlinig - in dem was sie tun und sagen.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enthusiasmus ✓ Tatendrang ✓ Begeisterungsfähigkeit 	Menschen mit dieser Stärke gehen das meiste in ihrem Leben mit einer großen Portion Energie an und erleben vieles aufregend. Sie machen selten etwas halbherzig und für sie ist das Leben ein Abenteuer. Enthusiasmus ist eine dynamische Stärke, die in direktem Zusammenhang mit physischem und psychischem Wohlbefinden steht. Diese Stärke hat die ausgeprägteste Verbindung zur allgemeinen Lebenszufriedenheit und einer engagierten Lebensführung.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bindungsfähigkeit ✓ Fähigkeit zu lieben 	Bindungsfähige Menschen schätzen enge Beziehungen zu anderen, insbesondere jene, in denen füreinander Sorgen und miteinander Teilen auf Gegenseitigkeit beruht. Mit dieser Stärke ist nicht nur die romantische Bindung in Partnerschaften gemeint, sondern auch jene, die Eltern zu ihren Kindern haben und alle anderen mitfühlenden Bindungen zu anderen Menschen.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Freundlichkeit ✓ Großzügigkeit ✓ Fürsorge ✓ Altruismus 	Diese Stärke beinhaltet die Überzeugung, dass andere Menschen grundsätzlich positive Aufmerksamkeit und Bestätigung verdienen. Diese Überzeugung kommt aus dem tiefsten Inneren. Personen mit diesen Stärken sind ausgeprägt empathisch, denken moralisch und übernehmen soziale Verantwortung. Sie sind freundlich und großzügig zu anderen. Sie finden immer Zeit und Ideen, anderen einen Gefallen zu tun.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Soziale Kompetenz 	Mit dieser Stärke kann sehr gut wahrgenommen werden, welche Signale man von anderen Menschen empfängt und wie diese einzuschätzen sind. Menschen mit dieser Stärke können Gefühle und Motive anderer gut einordnen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedlichen sozialen Situationen zu integrieren. Sie wissen, was sie tun können, damit andere sich wohlfühlen.

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Teamwork ✓ Zugehörigkeit ✓ Loyalität 	<p>Menschen mit dieser Stärke laufen dann zur Höchstform auf, wenn sie mit anderen zusammenarbeiten. Sie sind loyal und engagierte Teamkollegen. Sie fühlen sich gegenüber der Gemeinschaft verantwortlich.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fairness ✓ Gleichheit ✓ Gerechtigkeit 	<p>Fairness bedeutet kognitive Urteilsfähigkeit und schließt somit das Denken und Urteilen ein. Sie beinhaltet sowohl Gerechtigkeitsüberlegungen (auf Logik aufbauend und verschiedene moralische Überlegungen und Verantwortlichkeiten abwägend) als auch die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Diese Stärke führt dazu, dass man sich nicht von persönlichen Gefühlen bei der Entscheidung über andere Menschen leiten lässt, sondern jedem eine Chance gibt.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Führungsvermögen 	<p>Führungsvermögen ist die Fähigkeit, eine Gruppe dahingehend zu beeinflussen, etwas zu schaffen, ein Gefühl von Harmonie herzustellen und beizutragen, dass sich jeder als Teil der Gruppe erlebt. Diese Stärke beinhaltet sowohl Organisationstalent, als auch dafür zu sorgen, dass etwas umgesetzt wird. Eine Person mit dieser Stärke definiert die Richtung, identifiziert sich mit den Vorhaben und etabliert Prozesse. Sie kann andere gut motivieren und strebt eine Führungsrolle an.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vergebungsbereitschaft und Gnade 	<p>Vergebungsbereitschaft schützt Menschen davor, Hass zu entwickeln. Es ist eine spezielle Form der Freundlichkeit und des Mitgefühls anderen gegenüber. Menschen mit dieser Stärke geben anderen immer eine zweite Chance. Sie sind der Überzeugung, dass Vergebung, Barmherzigkeit weitaus wichtiger ist, als Rache. Vergebungsbereitschaft bedeutet aber nicht, etwas zu tolerieren, was man nicht tolerieren kann, zu vergessen oder sich mit anderen zu versöhnen. Es hilft, zu akzeptieren, die Sichtweise anderer einzunehmen, nichts nachzutragen und seine eigenen Schritte zu gehen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bescheidenheit ✓ Demut 	<p>Bescheidene Menschen stehen nicht gerne im Rampenlicht, sondern lassen viel lieber ihre Leistungen sprechen. Wahre Demut beinhaltet eine klare Selbsteinschätzung, das Erkennen von Grenzen und das objektive Betrachten von Leistungen. Menschen mit dieser Stärke verdrehen keine Tatsachen und bauschen nichts auf, um ihr eigenes Image zu beweisen. Sie haben nicht das Bedürfnis, besser dazustehen, als sie in Wirklichkeit sind.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vorsicht ✓ Klugheit ✓ Diskretion 	<p>Diese Stärke befähigt Menschen, sorgfältig zu sein, gut überlegte Entscheidungen zu treffen und nichts zu tun, was sie später bereuen. Sie sind umsichtig und planen vorausschauend. Auf ihre Diskretion ist Verlass und sie prüfen genau, wem Sie was berichten.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Selbstregulation ✓ Selbstkontrolle ✓ Selbstdisziplin 	<p>Personen mit dieser Stärke sind diszipliniert und sie können ihre Emotionen und Handlungen gut steuern. Sie kontrollieren ihre Bedürfnisse und ihre Emotionen. Wenn Sie sich etwas vornehmen, dann setzen sie dies diszipliniert um. Diese Ressource steht allen Menschen aber nicht uneingeschränkt zur Verfügung. Sie funktioniert wie ein Muskel, der bei Überanstrengung erschöpft wird. Durch regelmäßiges Üben kann diese Stärke ausgebaut und trainiert werden.</p>



✓ Sinn für das Schöne (Ehrfurcht und Verwunderung)	Sinn für das Schöne zu haben, bedeutet, hervorragende Qualität, Schönheit in allen Bereichen des Lebens – von der Natur, über die Kunst bis hin zu Wissenschaft oder alltäglichen Erfahrungen – wertzuschätzen. Es kann sich auf unterschiedliche Bereiche beziehen und wird durch visuelle, auditive oder haptische Impulse ausgelöst. Das erzeugt bei Menschen mit dieser Stärke ein Gefühl von Staunen und Ehrfurcht. Menschen mit dieser Stärke nehmen auch Talente und Geschicklichkeiten anderer wahr. Das wirkt oft energiegelbend und führt zu Bewunderung. Diese Menschen nehmen häufig intensiv wahr und verspüren dadurch ein Gefühl der Erhabenheit.
✓ Dankbarkeit	Diese Stärke gibt Menschen die Fähigkeit, sich der guten Dinge bewusst zu sein, die passieren. Sie halten nichts für selbstverständlich. Sie bedanken sich für Gutes. Menschen mit dieser Stärke würdigen das, was ihnen wertvoll und wichtig ist. Sie erkennen, wie viel Gutes das Leben für sie bereithält.
✓ Hoffnung ✓ Optimismus ✓ Zuversicht	Menschen mit dieser Stärke haben positive Erwartungen an die Zukunft und arbeiten daran, dass sie dies auch erreichen. Sie sind der festen Überzeugung, dass sie die Zukunft beeinflussen können. Wie stark diese Eigenschaft ausgeprägt ist, hängt davon ab, wie diese Menschen negative Ereignisse bewerten und interpretieren.
✓ Humor ✓ Verspieltheit	Menschen mit dieser Stärke lachen gerne. Sie bringen auch andere Personen gerne zum Lachen. Dies hilft dabei, widrige Umstände gelassener zu bewältigen. Sie können Situationen von einer leichteren Seite betrachten und dadurch eine gute Stimmung aufrechterhalten.
✓ Spiritualität ✓ Religiosität und Glaube	Menschen mit dieser Stärke werden von ihren Überzeugungen über einen höheren Sinn des Universums geprägt. Sie sehen ihren Platz in einem größeren Plan. Spiritualität ist universell. Sie glauben an persönliche Beziehungen zwischen Menschen und dem „Göttlichen“ und an eine Menge an Vorteilen, die sich durch diese Beziehung ergeben.

Jeder Mensch hat bestimmte Stärken, die ihn zum besonderen Menschen machen. Die Ausübung der eigenen Stärken wird als erfüllend wahrgenommen.

Wie schätzen Sie sich diesbezüglich ein?

Welche Stärken sind bei Ihnen besonders stark ausgeprägt, welche eher geringer?

Welche Eigenschaften möchten Sie ausbauen?

Können Sie Ihre Stärken in Ihrem Umfeld bewusst einsetzen?

Ein Gedankenexperiment nach James Pawelski (2016)
Welcher der beiden Superhelden steht Ihnen näher?

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10



„red cape“ – stoppt die
schlechten Dinge

„green cape“ – baut das Gute auf

In welchen Situationen im Leben tragen Sie ein „rotes Cape“ in welchen Situationen ein „grünes Cape“?

Was könnten Sie erreichen, wenn Sie häufiger ein „grünes Cape“ tragen würden?

Wie könnte das konkret aussehen?

5 Säule 3: Beziehungen

Beziehungen sind wichtig und wollen aber auch gepflegt werden.

Reflexionsfragen:

- ☐ Auf wen in Ihrem Umfeld können Sie sich zu 100 % verlassen?
- ☐ Geben Ihnen Ihre täglichen Kontakte Energie oder rauben Sie Ihnen Energie?
- ☐ Wie oft am Tag sind Sie bewusst dankbar für die Menschen, die Ihnen guttun?
- ☐ Wann haben Sie Ihrer Freundin, Ihrem Freund, Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, Ihrer Mutter, Ihrem Vater, Ihrer Schwester, Ihrem Bruder etc. das letzte Mal gesagt, dass Sie froh sind, dass Sie sie haben?

Mit kleinen Gesten und Aufmerksamkeit Beziehungen vertiefen

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass sogenannte „Random acts of kindness“, also kleine Gesten der Aufmerksamkeit, die Zufriedenheit deutlich steigern. Und das übrigens nicht nur beim Beschenken, sondern auch bei dem, der schenkt. Es handelt sich um kleine Nettigkeiten, die Sie verteilen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Theoretisch ist das ganz leicht, im Alltag wird es oft vergessen. Wir fokussieren uns auf unsere Aufgaben und hetzen durch den Tag.

Welche kleinen Gesten und Aufmerksamkeiten schenken Sie den Menschen, die Ihnen wichtig sind?

Sie können dies in unterschiedlichen Formen zeigen:

- ☐ Lob und Anerkennung
- ☐ Gemeinsame Zeit
- ☐ Geschenke
- ☐ Hilfsbereitschaft
- ☐ Zärtlichkeit und Nähe

Diese Kategorien bilden auch die fünf Sprachen der Liebe, die von Gary Chapman geprägt wurden. Er ist Paar- und Beziehungsberater und fand heraus, dass es fünf verschiedene Beziehungssprachen gibt, die in Partnerschaften das Gefühl des „sich-geliebt-fühlens“ hervorrufen.

Diese Form der Sprache kann auf alle Formen der Beziehungen übertragen werden.

Welche Form der „random acts of kindness“ leben Sie?

Welche Formen tun Ihnen persönlich besonders gut?

Die Bindung der Menschen steigt, wenn sie die gleiche Sprache sprechen. Wenn z.B. eine Person gerne Lob und Anerkennung gibt und den anderen hilfsbereit unterstützt, wenn es etwas zu tun gibt - die andere Person gerne kleine Geschenke macht und sich gemeinsame Zeit wünscht, die ausschließlich den beiden zur Verfügung steht, dann kommt es häufig zu Störungen in der Beziehung.

Schauen Sie daher auch darauf, welche „Sprache“ Sie sprechen und welche „Sprache“ die Menschen mögen, mit denen Sie Ihr Leben und Ihren Alltag verbringen.

Resilienz Coaching

Seite 9



MOREBUSINESS
BERATUNG • TRAINING • COACHING

Es sind oft die Kleinigkeiten, die glücklich machen: der selbst gepflückte Blumenstrauß; Saatgut für den Hobbygärtner; das kleine Post-It mit einem Smiley drauf, das auf der Kaffeemaschine klebt; eine Schokolade am Nachttisch; die CD mit Lieblingssongs; eine Postkarte; ein Picknick oder einfach nur ein strahlendes Lächeln.

Schreiben Sie sich eine Liste Ihrer Ideen auf und greifen Sie von Zeit zu Zeit auf diese zurück.



6 Säule 4: Sinn

Mit dem Sinn des Lebens ist es so eine Sache. Damit haben sich schon viele Menschen auseinandergesetzt. Vielleicht haben Sie sich auch schon damit auseinandergesetzt, welchen höheren Zweck sie dienen wollen oder was bleiben soll, wenn Sie irgendwann nicht mehr da sind.

Gibt es etwas, wofür Sie leben? Etwas, worauf Sie Ihr Leben ausrichten?

Wenn ja, was ist es, und wie machen Sie das konkret?

Bei vielen Menschen löst es Stress aus, wenn Sie nach dem Sinn suchen. Vielleicht gibt es den „Sinn an sich“ ja nicht. Vielleicht ist es sinnvoller, sich selbst den Sinn zu geben und zu entscheiden, was für Sie Sinn ist und was Ihr Tun und Ihr Leben sinnvoll macht?

Nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihren 85. Geburtstag feiern und eine Person, die Ihnen sehr am Herzen liegt, hält eine Rede. Was sagt diese Person über Sie, Ihr Leben, Ihre persönliche Art? Was würde Sie besonders mit Glück erfüllen?

Überlegen Sie, welche Werte, welche Wünsche und welche Sehnsüchte darin stecken – das führt Sie zu Ihrem persönlichen Sinn.



7 Säule 5: Ziele erreichen

Reflexionsfragen:

- ☐ Was wollen Sie erreichen?
- ☐ Angenommen, Sie hätten diese Ziele erreicht, wie würden Sie sich dann fühlen?
- ☐ Sind Ihre Ziele realistisch und können Sie die Erfüllung der Ziele selbst beeinflussen? (wer darauf hofft, dass andere oder das Leben zur Erfüllung beitragen, reduziert sein Wohlbefinden; wer sich unrealistische Ziele setzt produziert Unzufriedenheit)

Ihren Zielen auf der Spur – der perfekte Tag:

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier zur Hand. Stellen Sie sich einen perfekten Tag in zwei Jahren vor. Damit ist nicht ein idealer Tag gemeint, den Sie vielleicht häufiger erleben, sondern einen, der über den normalen Alltag hinaus geht. Beschreiben Sie Ihren perfekten Tag so konkret und auch so emotional wie möglich.

Mit wem verbringen Sie diesen Tag?
Von welchen Personen sind Sie umgeben?
Wie werden Sie aufwachen?
Wo werden Sie aufwachen?
Wie werden Sie sich fühlen?
Wie wohnen Sie und in welchem Land?
Wie verbringen Sie diesen Tag?
Was genau machen Sie?
Womit verbringen Sie Ihre Zeit?
Was wollen Sie an diesem Tag essen und trinken?

Was sagt Ihnen dieser „perfekte Tag“ über Ihre Motive, Wünsche, Bedürfnisse und Ziele?

Welche Lebensqualität spüren Sie an diesem „perfekten Tag“?

Wodurch könnten Sie dies bereits „in kleinen Dosen“ in Ihren Alltag bringen?

8 Die häufigsten Fallen

Auf dem Weg zur Zufriedenheit gibt es oft Fallen, in die wir selbst hineintappen. Hier finden Sie die häufigsten dieser Fallen und deren zugrunde liegende Denkmuster.

Die Falle	Die Funktionsweise	Denkmuster
Bescheidenheitsfalle	Sich klein machen, abwehren	„Wer bin ich denn schon?“ „Was kann ich denn schon?“ Oder „Das ist doch nichts besonders.“
Strategiefalle	Es wird alles dem Zufall überlassen	„Ich will mich nicht verbiegen.“ „Das Leben macht eh was es will.“ „Ich kann doch nicht nur...damit...“
Einzelkämpferfalle	Schuften bis zum Umfallen	„Ich muss das alleine schaffen.“ „Ich darf mir nicht helfen lassen.“ „Da muss ich halt durch.“
Leistungsfalle	Schuften bis zum Umfallen	„Noch länger, noch härter, noch besser, noch effektiver...“ „Wenn ich besser werde, dann bekomme ich...“ „Ich muss mich anstrengen.“
Aschenputtelfalle	Sich selbst als armes Opfer sehen	„Es gibt mir niemand eine Chance.“ „Warum fragt mich niemand..?“ „Die anderen, die Umstände ...sind schuld, dass...“
Hochstaplerfalle	Nicht an sich glauben	„Ich kann eigentlich gar nicht, was ich hier mache. Irgendwann werden die anderen es merken.“
Perfektionsfalle	Gut ist niemals gut genug – es muss perfekt sein	„Solange ich es nicht hundertprozentig gemacht habe, gebe ich die Ergebnisse nicht ab.“ „Das ist nicht gut genug...“
Energieräuberfalle	Sich von anderen aussaugen lassen	„Gerne helfe ich...“ „Wenn die anderen mich brauchen.“ „Klar mache ich Überstunden.“
Eigentlichfalle	Nicht handeln – nichts tun	„Eigentlich würde ich ja gerne, aber...“
Die Märchenprinz*essin-Falle	Auf das Beste warten	„Das ist nicht gut genug – es kommt bestimmt noch eine bessere Gelegenheit...“

In welche Denkmusterfalle tappen Sie am häufigsten? Was können Sie tun, um diese frühzeitig zu erkennen?

Sind die Fallen erst einmal im Bewusstsein, fällt es leichter, nicht hineinzufallen.

9 Stress reduzieren - Stressbewältigungsstrategien für regenerative Stresskompetenz

Was die Bereiche Stress und Gesundheit angeht, zeichnet sich die moderne Gesellschaft dadurch aus, dass die Menschen einem permanenten Trommelfeuer nicht lebensbedrohlicher, dafür umso zahlreicherer Stressoren ausgesetzt sind. Viele bewegen sich zu wenig, essen zu viel, konsumieren Genussgifte und werden dank der hoch entwickelten Medizin doch älter als früher. Das Problem ist weniger der akute Stress, sondern der chronische Stress. Ein akuter „Adrenalin-Stress“ vermag zwar auch Krankheiten auszulösen, doch als Krankheitsverursacher spielt der Dauerstress eine größere Rolle. Dieser Dauerstress verursacht eine dauerhafte Stresshormonausschüttung des Stoffes Cortisol. Dieser wird in höheren Dosen und längerer Einwirkung zum Zellgift. Dies wird dadurch verstärkt, dass die Produktion des schützenden Antistresshormons DHEA auf Dauer eingestellt wird und dann kann das Cortisol seine schädigenden Wirkungen entfalten. Daher ist Stresskompetenz eine wichtige Säule für Wohlbefinden.

9.1 Es gibt drei Wege der Stresskompetenz (nach Kaluza), diese sind:

❑ Instrumentelle Stresskompetenz

Diese setzt bei den Stressoren an. Es geht darum, die Belastungen soweit wie möglich zu verringern oder abzubauen. Dazu gehört auch, Aufgaben besser zu organisieren, Prioritäten zu setzen, Zeiten realistischer zu planen, Grenzen zu setzen und „Nein“ zu sagen, Stressoren (wie z.B. Lärm, Unterbrechungen, Informations-Overload etc.) zu reduzieren.

❑ Mentale Stresskompetenz

Dieser Weg setzt bei den Stressverstärkern an. Wenn wir Stress haben, setzen wir uns meistens noch mehr unter Druck. Die eigenen Einstellungen sollten hinterfragt werden und die Erwartungen an sich selbst sollten realistisch bleiben.

❑ Regenerative Stresskompetenz

Dieser Weg setzt bei den eigenen Stressreaktionen an. Wir werden niemals alle Stressoren vermeiden oder abbauen können. Deshalb ist es wichtig, mit den Auswirkungen von Stress umgehen zu können, damit diese unser Wohlbefinden nicht nachhaltig beeinträchtigen. Als regenerative Stresskompetenz gelten alle Entspannungstechniken, aber auch ausreichend Schlaf, ausreichend Bewegung, gute Ernährung und Tätigkeiten, die einen Ausgleich schaffen.

Nutzen Sie Atemübungen oder die progressive Muskelentspannung. Eine Audiodatei mit angeleiteten Übungen steht Ihnen in diesem Lernbereich als Download zur Verfügung.

9.2 Die Stressampel nach Kaluza

Anhand der Stressampel kann man das eigene Stressverhalten reflektieren und damit am individuellen Umgang mit Stress arbeiten.

Stressoren
Persönliche Stressverstärker
Stressreaktionen



Stressoren: Ich gerate in Stress, wenn...
(Anforderungen von außen; Lärm; soziale Konflikte; Leistungsanforderungen etc.)
Bei den Stressoren spüren Sie die konkreten Auslöser auf.

Persönliche Stressverstärker: Ich setze mich selbst unter Druck, indem ich...
(Ungeduld; Perfektionismus; Kontrollstreben etc.)
Neben den äußeren Umständen gibt es häufig innere Einstellungen und Gedanken, die zu noch mehr Stress führen.

Stressreaktionen: Wenn ich im Stress bin, dann... - vervollständigen Sie diesen Satz in Bezug auf die Leistungsebene, die Verhaltensebene und die körperliche Ebene. Wenn ich im Stress bin, dann verhalte ich mich... dann fühle ich mich...dann hat es folgende Auswirkungen...
(mangelnde Konzentration; Aggressivität; Gereiztheit; Kreativitätsverlust; Fehlleistungen; Schlaflosigkeit; Misstrauen; Verspannungen etc.)

Die Stressampel unterstützt dabei, ein individuelles Stressprofil zu erarbeiten. Gleichzeitig geben die Antworten Ansatzpunkte, wodurch die persönliche Stresskompetenz verbessert werden kann.

10 Achtsamkeit als Lebensstil - für mehr innere Ruhe und bewusstes Wahrnehmen - Grundhaltung und kleine Alltagsübungen

Achtsamkeit ist ein Thema, mit dem sich immer mehr Menschen beschäftigen. Die Anforderungen an Einzelne steigen, der Druck nimmt zu, die Anzahl der Menschen mit psychischen Erkrankungen steigt. Während auf der einen Seite ein Überangebot an Ablenkungen vorhanden ist (durch Fernsehen, Internet, Handy, Computerspiele, Chatrooms etc.) waren auf der anderen Seite noch nie so viele Menschen einsam. Die Tendenz immer mehr in immer kürzerer Zeit zu erledigen, zu multitasken, um effektiv und erfolgreich zu sein, führt weg von dem Gefühl von Ruhe, Stille und sich „mittig-fühlen“. Dies führt dazu, dass wir Genuss weniger intensiv erleben und nicht rechtzeitig wahrnehmen, wie es uns emotional, gedanklich und körperlich gerade geht. Achtsamkeit bringt uns vom Autopiloten weg, hin zum Augenblick und in die Balance.

„Die Vergangenheit ist schon vorbei, die Zukunft noch nicht eingetreten, die Gegenwart das Einzige, was wir wirklich zur Verfügung haben, um uns lebendig zu fühlen.“
Jon Kabat-Zinn

Wie achtsam sind Sie bei dem was Sie tun?

Durch Achtsamkeit bekommt man wieder Kontrolle über sich selbst. Wenn man eine Situation klar und konzentriert wahrnehmen kann, wird deutlich, was gerade passiert und was als Nächstes zu tun ist: Schritt für Schritt und zwar einer nach dem anderen.

Dadurch kann man lernen, sich von heftigen Gefühlen und Gedanken, zu distanzieren, bevor sie einen überwältigen. Durch innere Achtsamkeit nehmen wir Gedanken wahr, ohne sie zu bewerten. Statt gegen sie anzukämpfen, nehmen wir es so, wie es gerade ist. Dadurch entsteht eine stabile innere Ruhe. Wir lernen, dass wir nicht jedem Handlungsimpuls folgen müssen, sondern dass wir bewusst agieren können. Man bemerkt das hochsteigen starker Gefühle schon im Ansatz, und nicht erst, wenn es eskaliert ist.

Wie kann man Achtsamkeit lernen?

Wählen Sie eine alltägliche Tätigkeit, zum Beispiel Duschen, Spülen, Aufräumen, Gartenarbeit oder Ähnliches. Sie sollten üblicherweise nicht Ihre ganze Aufmerksamkeit beim Erledigen dieser Tätigkeit benötigen. Kommentieren Sie innerlich, was Sie tun, während Sie diese Arbeit verrichten. Verwenden Sie dabei häufig das Wort: „jetzt“. Ich höre jetzt den Wasserstrahl, ich spüre die Seife auf meiner Haut... Versuchen Sie, dies mit den einzelnen Tätigkeiten jeden Tag für einige wenige Minuten durchzuführen.

Nutzen Sie das vielfältige Angebot von Achtsamkeitsübungen.

„Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über Deinen Kopf fliegen, aber du kannst verhindern, dass sie sich auf Deinem Kopf ein Nest bauen.“

Matin Luther

- ☐ Achten Sie auf Ihre Gedanken
- ☐ Bleiben Sie in der Gegenwart
- ☐ Entwickeln Sie Mitgefühl (auch für sich selbst)

Achtsamkeit ist eine wertvolle Begleitung im Alltag – es fördert die bewusste Wahrnehmung von Gefühlen, Handlungen und Gedanken, verbessert die Emotionsregulation und damit auch die Stresstoleranz.

Rückzug für sich selbst - "die Zugbrücke hochziehen"

Kennen Sie die mittelalterlichen Burgen, die von einem Graben umgeben sind, über den nur eine einzige Brücke führt?

Wenn Gefahr drohte, wurde diese Brücke hochgezogen und die Burg war abgeschottet und sicher gegen Angriffe von außen. Wenn doch jemand den Versuch machte, ins Innere der Burg vorzudringen, wurde er mit heißem Pech übergossen. Vor feindlichen Ritterhorden, die die häusliche Burg überfallen, muss sich heute und hierzulande niemand mehr in Sicherheit bringen. Trotzdem fühlt sich vielleicht auch heute noch der eine oder andere ähnlich überrannt.

Auch wenn Zugbrücken aus der Mode gekommen sind, kann es helfen, wenn Sie sich das Bild in Erinnerung rufen - an Tagen, an denen Sie Ruhe und Abgeschiedenheit brauchen. Entscheiden Sie dann, den Zugang zu Ihrer Welt hochzuziehen und dichtzumachen. Geben Sie sich einen Tag oder ein paar Stunden, an denen die Zeit nur Ihnen gehört. Ignorieren Sie Telefonanrufe und E-Mails. Lassen Sie es an der Türe klingeln, ohne zu öffnen. Legen Sie die Füße hoch mit der Absicht, sie so schnell nicht mehr herunterzunehmen. Geben Sie sich einfach nur der Ruhe hin- Tun Sie einfach alles, wonach Ihnen ist, wenn mal keiner stört.

Yoga, Dehnübungen, Sitz- und Gehmeditationen oder ein Bodyscan (bei dem Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit von Kopf bis Fuß wandern und Ihren Körper detailliert wahrnehmen, ohne diese zu bewerten) sind Übungen aus der Achtsamkeitspraxis.



11 In der Natur Entspannung finden und Kraft tanken

Wenn wir in der Natur sind, dann sind wir eher bei uns selbst. So oder ähnlich beschreiben viele Menschen den Aufenthalt in der Natur.

Neben der entspannenden Wirkung, die die Ruhe und das satte Grün des Waldes auf uns haben, glauben japanische Forscher, dass das spezielle Klima des Waldes tatsächlich auch eine medizinisch nachweisbare Wirkung auf unseren Organismus hat. Der Trend des Waldbadens ist dadurch entstanden.

Die Umwelt-Gesundheitspsychologin Renate Cervinka betont, dass für den Erholungswert einer Umgebung der Anteil an Natur ausschlaggebend ist. Sie forschte unter anderem an der Universität in Wien über Einfluss von Natur auf den Menschen. Studien zeigen, dass vor allem Wasser – also Meer, Flüsse, Bäche, Seen – und viel Grün wie im Wald - positiv auf die Psyche wirken.

Studien zufolge hängt der Erholungswert auch im heimischen Garten davon ab, wie viele Pflanzen es im Verhältnis zu anderen Elementen, wie Terrassen oder Möbeln gibt.

Die Erkenntnis, dass man in der Natur schneller zur Ruhe kommt, die eigene Befindlichkeit positiv beeinflusst wird und sich das vegetative Nervensystem entspannt, sollte Grund genug sein, mehr Zeit in der Natur zu verbringen.



12 Literaturempfehlungen

Alois Burkhard, Achtsamkeit, Entscheidungen für einen neuen Weg
Martin Seligman, Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens.

Foto ©Birgit Schaefer

