

Zufriedener werden durch Vermeidung von destruktiven Verhaltensweisen

Was macht uns glücklich? Liebe, gutes Essen, Freunde, Familie, eine sinnvolle Aufgabe, der Garten, ein neues Auto, Sport, Natur? Jeder wird so seine Antworten haben. Aber was, wenn sich trotz aller erfüllten Umstände weder Glück noch Zufriedenheit einstellen wollen?

Es ist lange kein Geheimnis mehr, dass Zufriedenheit vor allem eine Sache der inneren Einstellung ist. Die Art und Weise, wie wir auf die Welt schauen, hat einen erheblichen Einfluss darauf, wie glücklich wir in ihr sind. Natürlich muss man auch immer mal wieder unzufrieden oder gar unglücklich sein, denn sonst fehlt der Kontrast. Aber es ist irgendwie tragisch, wenn wir dauerhaft Trübsal blasen, uns nichts richtig Spaß macht und uns daher auch nichts gelingt.

Wir wissen, dass es kein Patentrezept für das Lebensglück gibt. Wer uns solche schnellen und einfachen Rezepte verkauft, ist ein Scharlatan. Jedoch stehen wir uns mit zuerst unscheinbar wirkenden Angewohnheiten oft selbst massiv im Weg. Manchmal braucht es nicht viel mehr, als sich dieser Angewohnheiten bewusst zu werden und sie Schritt für Schritt abzubauen oder ins Positive zu wenden.

Immer wieder bemerke ich an mir und anderen Verhaltensweisen, die uns unglücklich machen. Welche davon können wir relativ einfach einstellen und so schon kurzfristig zu unserer eigenen Zufriedenheit beitragen?

1. Schuld suchen

Die Schuld bei anderen zu suchen ist auf der einen Seite normal – wir wollen unser positives Selbstbild wahren – und auf der anderen Seite ist es ein Zeichen von Unreife. Warum? Weil wir nicht bereit sind, die Verantwortung zu übernehmen. Dabei fühlt es sich so gut an, die Verantwortung auch dann zu übernehmen, wenn mal was schiefgeht: Wir sind dann nämlich nicht den Umständen ausgelieferte Opfer, sondern behalten das Steuer in der Hand und können Dinge beim nächsten Mal positiv beeinflussen. Außerdem steht es langfristig auch unserem Selbstwertgefühl gut, denn nur selbstsichere Menschen gestehen sich Fehler ein.

2. Neiden

Vergleichen und Neiden sind die Königswege zum Unglück. Es ist die ewige Illusion, dass wir irgendetwas nicht haben oder erreichen, was jemand anderes bereits erlangt hat. Dabei kennen wir den anderen gar nicht so genau und wissen nicht, ob nicht auch er den Neid einem anderen gegenüber spürt oder sonst wie unglücklich ist. Neid ist unbesiegbar, wenn man ihn zulässt. Neid ist ein Begleiter in einer Leistungsgesellschaft, in der wir ständig nach Glück und Erfolg streben. Er wird uns keine Ruhe lassen und uns immer weiter vor sich her treiben, bis wir erschöpft zusammenbrechen und feststellen, dass wir gar nicht gelebt haben, sondern nur Chimären hinterher gerannt sind. Bleiben Sie stattdessen bei sich und machen Sie sich bewusst, was gut in Ihrem Leben ist und wofür Sie dankbar sein können.

3. Festhalten

Wir haben alle ein Sicherheitsbedürfnis und halten deswegen an den verschiedensten Sachen fest, selbst wenn sie uns nicht mehr gut tun: Beziehungen, die uns mehr Gram als Liebe bringen; Jobs, die keinen Reiz, sondern nur noch Stress machen; manchmal ein ganzes Leben, das eine neue Richtung bräuchte. Aber wir scheuen uns, das vermeintlich Sichere zu verlassen und zu neuen Ufern aufzubrechen, denn das Unbekannte steht für Unsicherheit und Gefahr. Das ist aber in der heutigen Welt oft ein Trugschluss. Gibt es in Ihrem Leben Dinge, an denen Sie nur noch aus Gewohnheit festhalten, obwohl sie längst

alles Positive verloren haben? Lassen Sie los, was Sie ärgert oder beim Weiterkommen behindert, dann haben Sie Kopf und Hände frei für Neues.

4. Sich beschweren

Wer sich ständig beschwert, sei es anderen oder sich selbst gegenüber, der manifestiert diese negative Sicht der Dinge. Auf Dauer akzeptiert man sich selbst als ständig motzende und übel gelaunte Person, die sich immer nur über alles beschwert, anstatt die eigene Welt zu verbessern. Ich finde die Doppeldeutigkeit von „sich beschweren“ übrigens sehr hilfreich: Man beschwert sich selbst und das zieht einen runter.



5. Alles kontrollieren

Wer immerzu alles in seinem Leben zu kontrollieren versucht, der muss ständig frustriert sein. Denn wir können nur sehr wenig kontrollieren. Andere Menschen, Tiere, selbst die Dinge haben ihr Eigenleben. Wenn wir mit der Erwartung darangehen, dass wir die Dinge unter Kontrolle halten können, und dann läuft doch alles anders, als wir es erwarten, dann werden wir ein Leben voller Enttäuschung und Ärger haben, weil sich scheinbar alles unserem Einfluss widersetzt. Akzeptieren Sie, dass nicht immer alles sauber ist, dass Ihr Partner die Dinge anders sieht als Sie, dass das Leben voller Überraschungen ist.

6. Bewerten, urteilen und kritisieren

Wissen Sie was? Sie müssen nicht zu allem eine Meinung haben! Es ist dem Universum scheißegal, was Sie an dieser Welt auszusetzen haben. Beobachten Sie einfach die Welt, hören Sie zu, fühlen Sie! Wenn Sie sich ständig durch Urteile und Kritik vergegenwärtigen, was Sie nicht mögen, dann sehen Sie bald nur noch Dinge, die Sie nicht mögen. Versuchen Sie es mal andersherum: Gehen Sie durch die Welt und nehmen Sie einfach nur wahr. Bald wird Ihnen auffallen, was Sie alles schön finden. Das macht glücklich.

7. Alles bereuen

Aus Fehlern der Vergangenheit zu lernen, ist wichtig und hilfreich. Fehler aber ewig zu bereuen oder immer an ungenutzte Chancen zu denken, macht unglücklich. Wer immer nur an vergangene und trübe Momente denkt, der kommt aus dem Heulen nicht mehr raus und erreicht in Zukunft auch nichts. Beim nächsten Mal besser machen und die nächsten Chancen erkennen – das sind Ziele, auf die es sich zu konzentrieren lohnt.

8. Negative Selbstgespräche

„Ich hab ja sowieso keine Ahnung.“ „Das klappt niemals!“ „Was habe ich mir nur dabei wieder gedacht?“ „Das schaffe ich nie.“ Kennen Sie das? Manche Menschen neigen zu solchen Selbstgesprächen. Wo das herkommt? Oft kann man noch den Ton der Eltern heraushören, wenn man sich mal selbst zuhört. Solche negativen Selbstgespräche dürfen Sie sich nicht zumuten! Sie deprimieren uns, zerstören unser Selbstvertrauen und lenken den Blick auf Negatives. Achten Sie darauf, hören Sie sich mal selbst zu. Wenn Sie sich bei negativen Selbstgesprächen ertappen sollten, dann stoppen Sie sich. Selbstgespräche werden zu selbst erfüllenden Prophezeiungen. Auch die positiven! Also drehen Sie es um, treten Sie der Stimme entgegen: „Ich weiß mehr, als du mir je zugetraut hast! Wenn ich will, schaff ich das auch! Das wär doch gelacht.“



9. Perfektionismus

Geben Sie zwei Menschen einen Stift und ausreichend Papier und bitten Sie den einen, innerhalb einer Stunde ein perfektes Pferd zu malen. Bitten Sie den anderen, innerhalb einer Stunde beim Malen von Pferden immer besser zu werden. Was meinen Sie, wer nach der Stunde zufrieden und wer frustriert sein wird? Eben! Perfektionismus ist eine Angst, die uns davon abhält, unsere Ziele mit Nachsicht, Freude und Inspiration zu erreichen. Werden Sie nicht perfekt, werden Sie besser!

10. Sich ängstigen

Angst ist natürlich und soll uns schützen, aber zu viel unangebrachte Angst hält uns davon ab, uns selbst zu entfalten und mit uns glücklich zu werden. Unangebracht ist die Angst vor allem dann, wenn die Folgen der Angst schlimmer sind als das, wovor wir Angst haben. Beispiel: Sie halten den Mund aus Angst, Ihr Chef könne Ihre Idee nicht mögen oder Ihre Kritik nicht ertragen. Was würde denn passieren, wenn Sie es trotzdem sagten und der Chef wäre sauer? Eben, nichts. Er ist auch nicht zufriedener, wenn niemand Lösungen anbietet oder Verbesserungen vorschlägt. Und überhaupt: Es geht gar nicht so sehr darum, was Ihr Chef leiden kann, sondern es geht um Sie. Denn, was passiert, wenn Sie es nicht sagen: Sie stehen nicht zu sich selbst, leugnen die Wichtigkeit Ihrer Position, Ihre Kreativität und Menschlichkeit. Lassen Sie das nicht zu. Seien Sie mutig, machen Sie den Mund auf!

Wollen Sie einen verlässlichen Sparringpartner an Ihrer Seite, der Sie effektiv bei der Auflösung destruktiver Verhaltensmuster unterstützt? Die humanfirst Coachs begleiten Sie gerne auf Ihrem persönlichen Weg zu mehr Souveränität und Zufriedenheit!