

Rolf Eisenhauer

Lebensverbesserer

Das Handbuch zur „Lebensverbesserer“-App

Die Lebensverbesserer-App ist kostenlos im App Store von Apple für iPhone, iPad und Mac mit Apple M-Chip erhältlich.

Link to App Store: [Link](#)

2. Auflage Dezember 2023

© 2012 - 2023 Rolf Eisenhauer

Mitwirkende / Credits

Hermann Graßl: wirkte mit im Rahmen der inhaltlichen Erstellung der App, Korrekturleser, kreativer Ideengeber, fundierter Testuser der unterschiedlichen Entstehungsversionen.

Wir danken allen Reviewer der Vorabversion für ihre Kritiken und Verbesserungsvorschläge.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernimmt der Autor für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuellen Druckfehlern keine Haftung.

Alle Erläuterungen zu Psychologischen- und Gesundheitsthemen dienen ausschließlich der persönlichen Unterstützung des Lesers. Die Erläuterungen sind weder zur Behandlung von Krankheiten oder gesundheitlichen Beschwerden gedacht. Sie können und wollen keine psychologische / medizinische Betreuung oder Behandlung ersetzen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Inhaltsverzeichnis

Überblick	4
Geld.....	10
Finanzen, Vermögen	10
Beruf.....	13
Job, Karriere	13
Zeit	17
Zeitmanagement.....	17
Wohnen	23
Wohnsituation, Wohnform, Heimat.....	23
Körper	27
Fitness, Gesundheit.....	27
Liebe	30
Partnerschaft, Sex	30
Beziehungen	34
Familie, Freunde.....	34
Hilfsbereitschaft.....	38
Altruismus, Selbstlosigkeit.....	38
Vision	41
Lebensmotto	41
Weltanschauung	44
Werte, Glaubenssätze	44
Spiritualität	49
Sinnfragen, Glaube.....	49
Selbstbild.....	54
Eigenbild, Fremdbild	54
Selbstbewusstsein	58
Selbstvertrauen	58
Emotionen	61
Gefühle, Stimmungen.....	61

Überblick

Die Lebensverbesserer App ist eine Selbstcoaching App basierend auf dem Lebensrad Konzept.

Die App führt Sie durch die wesentlichen **Lebens-/Persönlichkeitsbereiche** und gibt **Anregungen zur Selbstanalyse und Veränderung**. Sie definieren Vorsätze und Aufgaben um sich persönlich weiterzuentwickeln. **Die App hält Ihre Analysen und Vorsätze fest und erinnert Sie, die angestrebten Vorsätze auch umzusetzen.**

Warum sollte ich die App benutzen?

Die Lebensverbesserer App ist Ihr Wegweiser zu einem glücklicheren und zufriedeneren Leben. Die App:

- hilft Ihnen, ein ganzheitliches Verständnis davon zu bekommen, wer Sie sind, was Ihre Lebensziele und wirklichen Bedürfnisse sind, und wie Sie sich persönlich weiterentwickeln können.
- hilft Ihnen auf der Handlungsebene, Ihre Veränderungen durch Planung, Erinnerungen und verschiedene Tools umzusetzen.
- hilft Ihnen, neue Perspektiven auf die Welt und Ihre Mitmenschen zu entwickeln.

Die App setzt auf dem Lebensrad Konzept auf, erweitert es und führt Sie durch wichtige Lebens-/Persönlichkeitsbereiche. Die App bietet allgemein gültige Tipps und Hinweise zur Analyse und Veränderung. Zur Vertiefung werden Literaturverweise auf Ratgebern und verschiedene Methoden angeführt.

Nach der erstmaligen Nutzung sollten Sie die App in regelmäßigen Abständen immer wieder aufrufen, um Ihre Lebensausrichtung zu überprüfen und eventuell nachzujustieren - dies gilt ganz besonders bei kritischen Lebensereignissen wie z.B. schwerer Krankheit, Jobverlust oder bei einem Lebensabschnittswechsel wie z.B. Schulabschluss, Heirat, Geburt eines Kindes, beruflicher Wechsel, Eintritt in den Ruhestand.

Die App ist allerdings bei psychischen Störungen oder Erkrankungen kein Ersatz für eine fachgerechte Behandlung durch Psychologen oder Psychotherapeuten.

Was bedeutet Selbstcoaching?

Selbstcoaching hilft dabei, persönliche und berufliche Fähigkeiten zu entwickeln und Herausforderungen im Alltag besser zu meistern. Es ist eine Form der Selbsthilfe, die dazu beiträgt, das eigene Wohlbefinden und die Zufriedenheit im Leben zu erhöhen.

Selbstcoaching bedeutet, dass Sie ihre eigenen Gedanken und Gefühle beobachten und analysieren, um Ihr Verhalten und Ihre Lebensweise zu verbessern. Dabei setzen Sie sich selbst Ziele und entwickeln Strategien, um dies zu erreichen. Die Lebensverbesserer App bietet die Methoden, Werkzeuge und Hinweise, um das Selbstcoaching in Eigenregie durchzuführen.

Um mit der App erfolgreich zu arbeiten, sollten Sie bereit sein, in ihrem Leben etwas verändern zu wollen. Selbstcoaching erfordert viel Disziplin, um seine Vorhaben auch umzusetzen. Es kann zunächst auch viel Überwindung kosten, um seine eingefahrenen Gewohnheiten und Denkmuster aufzugeben und den inneren Schweinehund zu besiegen. Nicht jeder schafft das allein mit einer digitalen App, sondern benötigt dafür einen persönlichen Coach.

Was ist das Lebensrad?

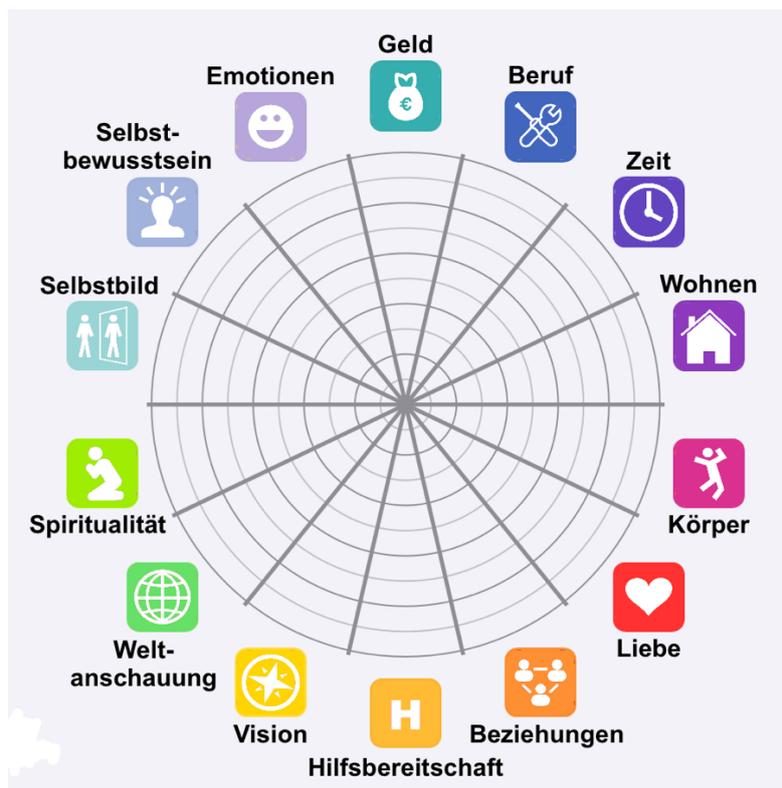
Eins der wesentlichen Werkzeuge der App ist das Lebensrad. Das Lebensrad ist auch bekannt unter dem Namen „Wheel of Life“. Es ist seit Jahrzehnten eines der bekanntesten Tools in Coaching, Beratung und Persönlichkeitsentwicklung.

Das Lebensrad teilt das Leben in verschiedene Bereiche ein, wie zum Beispiel: Geld, Beruf, Zeit, Wohnen, Körper, Beziehungen und Persönlichkeitsentwicklung. Die Idee ist, dass all diese Bereiche miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Bei der Arbeit mit dem Lebensrad werden dann Lebensbereiche mit Verbesserungspotenzial aufgedeckt und es wird aufgezeigt, wo das Leben außer Balance geraten ist.

Das Lebensrad wird somit als Werkzeug zur Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung genutzt und hilft dabei, sich Ziele und Prioritäten für Veränderungen zu setzen und sich auf das zu konzentrieren, was im Leben wirklich wichtig ist.

Die 14 Lebens-/Persönlichkeitsbereiche des Lebensrades

Die App verwendet ein Lebensrad mit 14 Themen aus den wichtigsten Lebens-/Persönlichkeitsbereichen, siehe Bild.



Sie sollten bei der ersten Verwendung der App alle 14 Themen in einem Schnelldurchlauf bewerten, um herauszufinden, bei welchen Themen Sie einen mehr oder weniger hohen Verbesserungsbedarf bei sich sehen. Später analysieren und bearbeiten Sie dann die Bereiche mit hohem oder dringendem Verbesserungsbedarf im Detail.

Wenn Ihnen die Themenvielfalt zu groß ist, können Sie sich aber auch erst auf wenige, Ihnen wichtige Themen beschränken und die Analyse dafür durchführen. Später können Sie die Analyse dann auf die anderen Themen ausweiten.

Wie funktioniert das Lebensrad?

Mithilfe des Lebensrades lässt sich Ihre Ausgangssituation klären, in der Sie sich momentan befinden. Bewerten Sie dazu die für Sie wichtigen Lebens-/Persönlichkeitsbereiche des Lebensrades auf einer Skala von 1 bis 10. Die 1 steht dabei für „äußerst unzufrieden“ und die 10 für „äußerst zufrieden“.

Überlegen Sie dabei für jeden einzelnen Bereich, wie viel Zeit und Energie Ihres Lebens er kostet und wie viel Erfüllung und Zufriedenheit er Ihnen verschafft. Die App bietet für diese Analyse das Werkzeug „Selbsteinschätzung“ mit entsprechenden Fragestellungen. Alternativ können Sie sich das Lebensrad auch ausdrucken und mit Papier und Bleistift daran arbeiten.

Bewertungen:

- 1 bis 4: In diesen Bereichen sind Sie zutiefst unzufrieden und es besteht starker Optimierungsbedarf.
- 5 bis 7: In diesem Bereich läuft alles relativ „ok“. Allerdings gibt es auch hier noch deutlichen Verbesserungsbedarf.
- 8 bis 10: In diesem Bereich läuft es ganz gut. Hier geht es um kleine Verbesserungen oder Maßnahmen, die den guten Zustand aufrechterhalten.

Nach der Analyse sollte Ihnen klarer sein, welche Bereiche Ihres Lebens justiert werden sollten, um glücklicher, zufriedener und erfolgreicher zu sein. Dazu bietet die App weitere Methoden, Werkzeuge und Hinweise.

Bedienung der App

Die App präsentiert sich auf dem iPad und dem iPhone unterschiedlich.

Auf dem iPad ist die Startseite eine Art „Cockpit“. Ähnlich wie in einem Flugzeug finden Sie auf der Startseite die wichtigsten Knöpfe und sehen alles Wichtige auf einem Blick, wie z.B. die Bewertung der Themen, die definierten Aufgaben und deren Bearbeitungsstatus.

The screenshot shows the 'Lebensverbesserer' app interface. At the top, it says 'Erkennen Sie sich selbst. Finden Sie Potential für Verbesserungen. Definieren Sie Vorsätze, Ziele und Aufgaben. Setzen Sie diese um und erhöhen Sie so Ihre Zufriedenheit.' Below this is a progress indicator showing 73%. The main area is divided into three sections: 'Übersicht' (Overview) with tips, 'Themen' (Topics) represented by a circular radar chart, and 'Aufgaben und Vorsätze' (Tasks and Resolutions) with a list of tasks. At the bottom, there is a 'Werkzeuge' (Tools) section with buttons for 'Tagebuch', 'Stärken/Schwächen', 'Vision', 'Jobanalyse', 'Beziehungsanalyse', 'Drucken / Teilen', 'Vermögen', and 'Werte'. A legend indicates that green means 'aktiv' (active), red means 'überfällig' (overdue), and grey means 'erledigt' (completed).

Auf den meisten Seiten ist oben rechts das (?)-Icon. Damit bekommen Sie Hilfe zur Bedienung oder zur inhaltlichen Bearbeitung angezeigt. Das folgende Bild zeigt beispielhaft die Startseite mit den eingeblendeten Hilfetexten.

Lebensverbesserer

21:49 Samstag 16. Dez. 100 %

Lebensverbesserer

Erkennen Sie sich selbst. Finden Sie Potential für Verbesserung. Definieren Sie Vorsätze, Ziele und Aufgaben. Setzen Sie diese um und erhöhen Sie so Ihre Zufriedenheit.

Übersicht

- Überblick: Tippen Sie hier, um zu erfahren, anzuwenden ist.
- Selbsteinschätzung: Tippen Sie hier, um den größten Handlungsbedarf zu haben.
- Glück: Dokumentieren Sie hier Ihr Glücksgefühl, um es zu steigern.

Aufgaben und Vorsätze

nur Aktive auch Erledigte

- Looking for a new apartment (Erinnern: wöchentlich !!!)
- Keep a diary of feelings (Erinnern: täglich)
- I take care of my pension
- I do a strengths/weaknesses analysis
- I'm looking for a volunteer position
- I think about my mission

grün = aktiv rot = überfällig grau = erledigt

Werkzeuge

- Tagebuch
- Stärken/Schwächen
- Vision
- Jobanalyse
- Beziehungsanalyse
- Drucken / Teilen
- Vermögen
- Werte

Themen

Tippen Sie in die Mitte des Rades, um die Farben anzupassen oder das Rad zu teilen / drucken.

Tippen Sie auf ein Themen-Symbol, um das Thema zu bearbeiten.

1. Starten Sie mit dem Überblick. Lernen Sie die App kennen.

2. Die App behandelt 14 Themen aus verschiedenen Lebensbereichen. In einem Schnelldurchlauf bewerten Sie diese 14 Themen. So finden Sie heraus, welche Themen für Sie relevant sind und welche Sie vorrangig bearbeiten sollten.

3. Bewerten Sie Ihr augenblickliches Glücksgefühl. Wenn Sie dies regelmäßig tun, können Sie den Erfolg Ihrer Maßnahmen nachverfolgen.

4. Hier finden Sie die 14 Themen des Lebensrades. Tippen Sie auf eines der Symbole, um das Thema zu bearbeiten. Die Kreissegmente zeigen farblich den Stand Ihrer Bewertung. Starten Sie mit den Themen, bei denen Sie den größten Handlungsbedarf haben. Wenn alle Segmente „grün“ zeigen, sind Sie ein glücklicher Mensch 😊

5. Bei den einzelnen Themen können Sie Aufgaben und Vorsätze definieren und sich zu deren Erledigung Termine setzen. Hier finden Sie alle Ihre Aufgaben und Vorsätze im Überblick und deren Bearbeitungsstatus. Sie können die Aufgaben hier antippen und bearbeiten.

6. Hier finden Sie Werkzeuge, die Ihnen bei der Arbeit mit der App helfen. Auf die Werkzeuge und ihrer Nutzung wird bei den einzelnen Themen hingewiesen. Sie können diese aber auch von hier aus direkt starten.

Die iPhone-App bietet die gleiche Funktionalität, wie die iPad-App. Auf dem iPhone ist die Startseite des iPads allerdings auf mehrere Einzelseiten aufgeteilt. Über die untere Navigations-Leiste kann zwischen den Einzelseiten hin und her geschaltet werden.

17:40

17:41

17:40

17:41

Der Einstieg

Arbeiten Sie mit der App nur dann, wenn Sie Zeit haben und in einem ausgeglichenen inneren Zustand sind. Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken.

Vorgehensweise:

1. Wenn Sie die App zum ersten Mal aufrufen, sollten Sie unter dem Punkt „Selbsteinschätzung“ die Fragen über alle Lebens-/Persönlichkeitsbereiche durchgehen. Dabei schätzen Sie für jeden der Lebens-/Persönlichkeitsbereiche grob ein, ob Sie einen mehr oder weniger hohen Verbesserungsbedarf bei sich sehen.
2. Später können Sie dann die Bereiche mit hohem oder dringendem Verbesserungsbedarf im Detail analysieren und bearbeiten.

Thema mit hohem Verbesserungsbedarf bearbeiten

Wählen Sie einen Lebens-/Persönlichkeitsbereich aus, der für Sie im Moment von besonderer Bedeutung ist. Lesen Sie dort die Anleitung und Fragen durch. Die Fragen richten sich an Ihre Intuition und innere Stimme, welche Sie schließlich zu Ihrer persönlichen Lösung führt.

Horchen Sie in sich hinein und fühlen Sie, ob Themen an wunden Punkten rühren. Überlegen Sie:

- Was läuft gerade gut / nicht so gut?
- Was habe ich in letzter Zeit dazugelernt?
- Wie kann ich die Dinge erfolgreicher gestalten?

Lesen Sie zur Vertiefung die angeführten Web-Seiten oder die Literatur.

Entscheiden Sie, welche kurz- oder langfristige Veränderung Sie anstreben. Dokumentieren Sie Ihre Erkenntnisse in dem zugehörigen Textfenster.

Vorsätze, Ziele und Aufgaben definieren

Selbstverbesserung funktioniert nur dann, wenn man die angestrebten Veränderungen auch wirklich selbst will und dazu bereit ist, seinen Lebensstil nachhaltig zu ändern.

1. Überlegen Sie, welche Verbesserungen Sie durchführen wollen. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Was will ich verändern, erreichen oder können?
- Welches ganz konkrete Verhalten, welches Gefühl, welche Einstellung, welches Ereignis würde mir anzeigen, dass ich meine Verbesserungen erreicht habe?
- Bis wann will ich meine Verbesserungen erreicht haben?

2. Definieren Sie dazu Vorsätze, Ziele und Aufgaben.

Um Ihre Vorsätze langfristig zu verwirklichen, setzen Sie sich konkrete, messbare Ziele und definieren Sie dazu Aufgaben zur Umsetzung. Ein Ziel sollte folgende Merkmale enthalten:

- zeitliche Festlegung,
- realistisch und erreichbar,
- tatenorientiert (nicht auf Hoffnungen beruhen),
- objektiv überprüfbar, ob es erreicht ist.

Beispiel: Wenn Ihr Vorsatz ist, künftig weniger zu arbeiten und mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, dann sollten Sie sich dazu z.B. das Ziel definieren, ihre Arbeit so zu gestalten, dass Sie jeden Tag das Büro um eine bestimmte Uhrzeit verlassen können.

Es ist sinnvoll, einen „größeren“ Vorsatz in kleine Etappenziele aufzuteilen. Wenn Sie in Ihren Zielvorstellungen zu vage bleiben, laufen Sie Gefahr, dass diese im Sande verlaufen. Mit den

richtigen Vorsätzen und Zielen ist es durchaus möglich, festgefahrene Verhaltensmuster dauerhaft zu verändern.

Dokumentieren Sie Ihre Vorsätze, Ziele und Aufgaben in den dazugehörigen Fenstern der Apps. Geben Sie sich Zeiten vor, bis wann Sie die Ziele erreicht haben wollen. Die App wird Sie dann erinnern. Das Dokumentieren ist ganz wichtig - Sie vergessen nichts und Ihr Vorhaben wird verbindlicher.

Achten Sie aber darauf, dass Sie sich nicht zu viel auf einmal vornehmen. Mit zu großen Erwartungen und Ansprüchen zu starten, birgt die Gefahr, es nicht zu schaffen. Starten Sie lieber mit kleinen Vorsätzen und Zielen und lassen Sie sie später größer werden.

Geld

Finanzen, Vermögen

Geld macht nicht glücklich. Armut aber auch nicht.

Geld bringt Wohlstand, Macht und Status. Geld ist wichtig, damit man sorgenfrei leben kann. Mit ausreichend Geld kann man sich gesund ernähren. Man kann sich ein Umfeld schaffen, in dem man allein oder mit seiner Familie angenehm leben kann. Man kann seinen Hobbys nachgehen und Gutes tun.

Geld macht nicht glücklich

Unser kapitalistisches Gesellschaftssystem ist auf Konsum und ständiges Wachstum angelegt. Es wird suggeriert, dass man sich Glück quasi kaufen kann. Das Lebensmotto heißt „Arbeite viel, verdiene viel, kaufe viel“. Aber je materialistischer der Mensch eingestellt ist, desto größer ist die Gefahr, unzufriedener zu werden:

- Man gewöhnt sich schnell an das was man hat. Wenn wir uns etwas Schönes leisten, dann empfinden wir oft nur kurzfristig Glück, bis wieder die Gewöhnung einsetzt.
- Unsere Ansprüche wachsen ständig, da wir uns mit anderen Menschen vergleichen, die mehr Geld oder materielle Güter haben als wir - und solche gibt es immer.
- Wir verwenden viel unserer kostbaren Lebenszeit für die Anschaffung von Luxusgütern auf, die wir dann doch kaum nutzen.
- Die Angst vor dem Verlust unseres Reichtums, z.B. durch Diebstahl oder durch eine Finanzkrise, wird zur Sorgenquelle. Diese Angst kann oft sogar größer sein als das zuvor erlebte Glücksgefühl beim Zugewinn. Man wird zum Sklaven seines Besitzes.
- Viele Menschen verschulden sich übermäßig und kaufen sich z.B. ein zu teures Haus auf Kredit. Sie ketten sich damit an den Besitz und machen sich abhängig von den Banken. Damit verlieren sie viele Freiheiten, z.B. für einen Ortswechsel oder eine berufliche Veränderung. Bei Arbeitslosigkeit droht die private Insolvenz.

Zu wenig Geld macht unglücklich

Geldmangel macht Sorgen und Angst. Wer dem Geld hinterherjagen muss, hat für viele schöne Tätigkeiten weder die Zeit noch die Energie. Bei zu wenig Geld wird häufig an der gesunden Ernährung gespart. Geldsorgen sind auch ein Gesundheitsrisiko und fördern psychische / psychosomatische Erkrankungen.

Geld kann auch glücklich machen

Geld kann durchaus glücklich machen, wenn man sich nicht vom Geld versklaven lässt. Hat man genügend Geld, kann es einem die Sicherheit, die Freiheit und die Zeit geben, die zum Glück notwendig sind. Geld macht also glücklich, wenn man es ausgibt und mit anderen teilt.

Resümee: *Es gilt also für sich herauszufinden, wie viel Geld und Vermögen man mit wie viel Aufwand, Unfreiheit und Ängsten anstreben will, um sowohl ein sorgenfreies Leben zu führen, als auch die Freiheit und Zeit für ein erfülltes Leben zu haben.*

Selbsteinschätzung

Bewerten Sie Ihre finanzielle Situation. Spüren Sie Ihren Veränderungsbedarf auf.

Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen inspirieren:

- Ich habe genügend Geld, um meinen Lebensunterhalt zu bestreiten.
- Ich habe den Überblick über meine laufenden monatlichen Einnahmen und Ausgaben.
- Ich habe keine übermäßigen Schulden.
- Ich schaffe es, auch für schlechte Zeiten etwas zurückzulegen.
- Ich schaffe es, für die Altersversorgung etwas zurückzulegen.
- Ich habe mein Vermögen gut und krisensicher angelegt.
- Ich habe genügend Geld zur Verfügung, um sorgenfrei und glücklich zu leben.
- Ich habe für mich und meine Familie eine finanzielle Sicherheitsbasis geschaffen.

Was kann ich tun?

Es ist nicht ganz leicht, den richtigen Mittelweg für sich selbst zu finden. In jedem Alter, in jeder Situation des Lebens muss man immer wieder neu die Entscheidung treffen, ob man kurzfristig Geld ausgeben oder langfristig Vermögen bilden will. Denn was nützt es, der reichste Mensch auf dem Friedhof zu sein?

Sie sollten sich in regelmäßigen Abständen um ihre Finanzen kümmern und diese planen, überwachen und eventuell optimieren. Dabei lässt es Sie vermutlich ruhiger schlafen, wenn Sie Ihr Geld nachhaltig und gesellschaftlich vernünftig anlegen. Mit Geld sinnvoll umzugehen, erfordert durchaus einen gewissen Aufwand und Disziplin. Im Folgenden sind dazu ein paar einfachen Werkzeuge dargestellt:

Kassensturz

Viele Menschen haben nur ein vages Gefühl über ihre Vermögenswerte. Der Kassensturz ist die Grundlage jeder soliden Finanzplanung. Verschaffen Sie sich dabei einen Überblick über Ihre Ein-/Ausgaben und Ihre Vermögenswerte, wie z.B. Gehalt, Miete, Heizung, Strom, Auto, Benzin, Telefon, Versicherungen, Lebensmittel, Kleidung, Kultur, Fernsehen, Wasser, Hobby, Vereine und über Ihre Vermögenswerte, wie z.B. Konten, Sparbücher, Depots, Wohneigentum, Edelmetalle.

Für den Kassensturz gibt es verschiedene Apps/Formulare im Internet (siehe Links).

Die App bietet das Werkzeug „Vermögen“. Damit können Sie sich als ersten Schritt einen groben Überblick über Ihre Vermögenswerte verschaffen. Den Knopf zum Werkzeug finden Sie unter „Werkzeug“.

Manchmal reicht es aber auch, die Kontoauszüge der letzten Monate zu analysieren. Meist wird man feststellen, dass auch eine große Menge von kleinen Beträgen die Ausgabenseite erheblich belasten kann. Hier kann man dann gezielt mit Sparmaßnahmen ansetzen. Gibt es z.B. unnötige oder überteuerte Versicherungen, unnötige Abos oder alte und überteuerte Telefonverträge?

Sind sie mit den Einnahmen unzufrieden, können Sie vielleicht mit Ihrem Chef über eine Gehaltserhöhung verhandeln (siehe Thema: Beruf) oder Sie können Ihr Vermögen renditestärker anlegen.

Haushaltsbuch führen

Wollen Sie einen aktuellen und detaillierten Überblick über Ihre finanzielle Lage behalten, dann sollten Sie ein Haushaltsbuch führen. Durch die Dokumentation der Geldbewegungen sehen Sie genau, was Sie Monat für Monat für Wohnung, Kleidung, Lebensmittel oder Telefon aufwenden oder wie sich Ihre Einnahmen zusammensetzen.

Verschiedene Haushaltsbuch-Programme gibt es als App oder Programm zum Download, teilweise auch gratis (siehe Links).

Vorsätze und Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Wollen Sie etwas verändern?

Beispiel für Vorsätze und Aufgaben:

- Ich mache einen Kassensturz und verschaffe mir Transparenz über meine finanzielle Situation.
- Ich werde für ein paar Monate ein Haushaltsbuch führen.
- Ich kümmere mich um meine Altersversorgung.

Literatur und Links

- Vermögensübersichtsformular: [Link](#)
- Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung e.V.: [Link](#)
- WISO Haushaltsbuch: [Link](#)
- Haushaltsbuch MoneyControl: [Link](#)

Beruf

Job, Karriere

Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten (Konfuzius).

Einen Großteil unserer Lebenszeit verbringen wir mit Arbeit. Damit verdienen wir unseren Unterhalt. Arbeit kann sehr erfüllend sein, wenn man seinen Beruf als Berufung betrachtet.

Sie haben den **richtigen Beruf** gefunden, wenn:

- Ihre Interessen, Kompetenzen und Neigungen (siehe das Thema Selbstbild) mit den Anforderungen Ihres Berufes zusammenpassen,
- Ihr Beruf in Einklang mit Ihren Werten und Ihrer Vision (siehe das Thema Vision) ist,
- Ihre Lebens- und Karriereplanung mit der Ihres Partners und Ihrer Familie übereinstimmen.

Sie haben den **richtigen Arbeitsplatz** gefunden, wenn Sie:

- Freude an der Arbeit haben,
- eine angenehme Arbeitsumgebung mit angenehmen Kollegen haben,
- Respekt und Anerkennung für Ihre Arbeit bekommen,
- einen angemessenen Verdienst haben, der sowohl Ihre Leistung anerkennt als auch Sie materiell absichert,
- sich weiterentwickeln können und Ihren eigenen „Marktwert“ erhalten können,
- Familie, Freizeit und Job miteinander vereinbaren können (Work-Life Balance).

In unserer komplexen, flexibilisierten und globalisierten Welt kann man nicht mehr davon ausgehen, dass man „den Job“, der als Berufung gelten kann, während seines ganzen Berufslebens innehaben wird. Bei dem heutigen schnellen Wandel sind lebenslanges Lernen, Flexibilität und Umschulungen notwendig, um im Berufsleben bestehen zu können.

Der Job prägt die eigene Identität und ordnet uns unsere gesellschaftliche Stellung zu. Es gibt auch Menschen, die im Job ihren Hauptlebensinhalt sehen, ihr Leben ganz ihrer Karriere widmen und die sich keine Zeit mehr für den Partner, die Familie und Freunde nehmen. Dies kann dann zu einem krankhaften „Workaholic“ führen.

Heutzutage kann jeder von Arbeitslosigkeit betroffen sein. Arbeitslosigkeit und Arbeitsunfähigkeit sind zwei der größten Risikofaktoren für Depression.

Im Laufe der Jahre verändern sich die Bedürfnisse und Ansprüche an die Arbeit. Dann gilt es zu prüfen, ob Ihr Job angepasst werden kann oder ob Sie eine Veränderung brauchen. Zu langes Verharren im gleichen Job oder ständige Stress im Job kann zur Unzufriedenheit, innerer Kündigung, Dienst nach Vorschrift, Burnout und Krankheit führen.

Resümee: *Es gilt in unserer komplexen, flexibilisierten und globalisierten Welt den richtigen Job zu finden, der uns Energie, Kraft, Erfolg und Erfüllung gibt, der uns erlaubt, etwas Sinnvolles zu tun und uns gleichzeitig materiell absichert.*

Selbsteinschätzung

Bewerten Sie Ihre berufliche Situation. Spüren Sie Ihren Veränderungsbedarf auf.

- Ich habe in meinem Beruf meine Berufung gefunden, die meinem Leben einen Sinn gibt.
- Ich bin in meinem Beruf glücklich.
- Ich lerne im Beruf ständig Neues hinzu.
- Ich gehe gern zur Arbeit.
- Ich fühle mich im Kreis der Kollegen wohl.
- Meine Arbeit wird anerkannt.
- Ich verdiene genug, um gut zu Leben.
- Mein Beruf bietet mir gute Karrieremöglichkeiten.
- Ich übe meinen Beruf hauptsächlich zum Gelderwerb aus.
- Ich würde viel lieber etwas ganz anderes machen.
- Die Firma oder Organisation, für die ich arbeite, hat eine gute Perspektive.
- Mit dem Unternehmen, in dem ich arbeite, geht es bergab.
- Ich habe Angst vor Arbeitslosigkeit.
- Ich möchte mich selbstständig machen.

Wie schätzen Sie Ihre berufliche Situation zusammenfassend ein:

- Meine Arbeit macht mir Freude und ich sehe darin einen Sinn.
- Ich kann mit meiner Arbeit für meinen Unterhalt aufkommen.

Was kann ich tun?

Für die Beratung in beruflichen Angelegenheiten helfen neben freiberuflichen Karriereberatern auch Arbeitsagenturen und Volkshochschulen. Daneben gibt es jede Menge an Ratgebern im Internet und in Buchform.

Für die Selbsthilfe sind im Folgenden einfache Werkzeuge dargestellt.

Job-Analyse

Wenn Sie mit Ihrem Job unzufrieden sind, sollten Sie die aktuelle Situation analysieren und aufschreiben, was Ihnen Positives und Negatives einfällt. Dazu bietet Ihnen die App das Werkzeug „Jobanalyse“. Den Knopf zum Werkzeug finden Sie unter „Werkzeug“.

Bewerten Sie die folgenden Bereiche:

- Tätigkeitsinhalte
- Berufliche Position
- Verdienst/Einkommen
- Arbeitsbedingungen
- Aufstiegsmöglichkeiten
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Arbeitsplatzsicherheit
- Qualifikationsangemessenheit
- Ausstattung mit Arbeitsmitteln

- Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen
- Arbeitsklima
- Raum für Privatleben
- Familienfreundlichkeit

Fragen Sie sich anschließend, was verbessert werden sollte, damit Sie sich im Job wieder wohl fühlen. Prüfen Sie, ob kleinere Probleme schnell gelöst werden können, zum Beispiel in einem Gespräch mit dem Vorgesetzten oder unter Kollegen.

Wenn Ihre Unzufriedenheit im Job sich nicht verringern lässt oder Sie sich in einer Krisensituation befinden, in der Sie Ihren Job überhaupt in Frage stellen, dann sollten Sie die Chance nutzen und sich neu orientieren. Fast jeder Jobwechsel bietet die Chance auf positive Veränderungen.

Stärken-/ Schwächenanalyse

Um sich selbst besser kennenzulernen, sollten Sie Ihr Selbstbild überprüfen. Dazu dient das Thema „Selbstbild“. Dort findet sich auch das Werkzeug Stärken- / Schwächenanalyse mit der Unterkategorie „beruflich“.

Job-Wechsel Planen

Seinen Job wechselt man nicht eben mal so aus einer Laune heraus. Zuviel hängt davon ab, wie z.B. das regelmäßige Familieneinkommen, der Wohnort, die Altersversorgung. Wenn aber der Job krank macht oder nicht mehr mit den Zukunftszielen übereinstimmt, dann sollte man ernsthaft über einen Wechsel nachdenken.

Ein Jobwechsel muss gründlich vorbereitet werden.

- Als erstes sollten Sie sich vergegenwärtigen, worauf es Ihnen im Leben ankommt und wo Sie sich hinbewegen möchten (siehe das Thema Vision). Überdenken Sie dazu Ihre Talente, Kompetenzen und Interessen (siehe das Thema Selbstbild). Dokumentieren Sie Ihre wichtigsten Kompetenzen.
- Bauen Sie eine attraktive Vision von Ihrem Traumjob. Skizzieren Sie eine detaillierte, bildhafte Vorstellung von Ihrer beruflichen Zukunft, z.B.:
 - Welche Arbeit macht mir wirklich Freude?
 - Was ist für mich eine sinnvolle Arbeit? Wie viel will/muss ich mindestens verdienen?
 - Wie viele Stunden pro Woche möchte ich arbeiten?
 - Wo möchte ich arbeiten (auch im Ausland), wie viel möchte ich reisen?
 - Will ich Mitarbeiterverantwortung übernehmen?
 - Will ich geschäftliches Risiko übernehmen?
 - Was wäre für mich ein geeignetes Unternehmen?
 - Will ich mich selbstständig machen?
- Binden Sie Ihren Partner, die Familie und die besten Freunde in Ihre Vorstellungen mit ein.
- Stellen Sie eine Entscheidungsliste auf. Was spricht für, was spricht gegen den Jobwechsel. Ist der Jobwechsel realistisch?
- Entscheiden Sie sich für oder gegen den Jobwechsel. Lassen Sie sich dafür Zeit und wägen Sie gut ab. Vielleicht ist Ihnen jetzt klarer geworden, was sie in Ihren jetzigen Job ändern müssten, um dort eventuell zufriedener weiterzumachen.

Vorsätze und Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Wollen Sie etwas verändern?

Beispiel für Vorsätze und Aufgaben:

- Ich will meinen Beruf wechseln
 - Erstellen einer Strategie zum Berufswechsel
 - Umschulung, Finanzierung, Auswirkungen auf Familie
 - Beratung bei einer Berufsberatungsstelle wahrnehmen
- Ich will weniger Arbeiten und mehr Zeit mit der Familie verbringen, deshalb werde ich jeden Tag pünktlich um 17:00 Uhr Feierabend machen.
- Ich will meinen Job / Arbeitgeber wechseln
 - Erstellen einer Strategie zur Job-Suche
 - Bewerbungsmappe erstellen
 - Stellenanzeigen studieren
 - Bewerbungen versenden
 - Mein Profil in einer Jobbörse einstellen
- Ich will in meinem Job mehr verdienen
 - Auf das nächste Personalgespräch vorbereiten. Argumente für Verdiensterhöhung sammeln.
 - Prüfen, ob andere Arbeitgeber mehr zahlen
 - Eventuell Arbeitgeber wechseln (siehe oben).

Literatur und Links

- Oliver Fritsch / Michaela Lang: Alles anders: Erkennen Sie Ihre wahre Berufung und werden Sie glücklich. Link zu Amazon: [Link](#)
- Markus Albers: Morgen komm ich später rein - Für mehr Freiheit in der Festanstellung. Link zu Amazon: [Link](#)
- Karriere und Weiterbildung bei der Bundesagentur für Arbeit: [Link](#)

Zeit

Zeitmanagement

Heute beginnt der erste Tag vom Rest Ihres Lebens.

Die Zeit bestimmt unser Leben. Sie gibt unserem Tag Struktur. Sie bestimmt unser Tun und unseren Lebensrhythmus.

Wenn wir in der Lage sind, unsere Zeit gut einzuteilen und für sinnvolle Aktivitäten zu verwenden, gibt uns das ein Gefühl der Zufriedenheit. Ohne Stress und Zeitdruck kommt man in einen Zustand der Gelassenheit und kann die Zeit richtig genießen. Höchste Glücksgefühle kann man erleben, wenn man in einer Tätigkeit ganz aufgeht. In diesem sogenannten Flow-Zustand entsteht eine vollkommene Selbst- und Zeitvergessenheit.

Zeitmangel

In unserer Leistungsgesellschaft klagen viele Menschen darüber, dass sie zu wenig Zeit haben. Sie sind ständig gehetzt, stehen unter Stress und erkranken irgendwann am Burnout. Dabei gibt es eigentlich genügend Zeit. Es hapert eher daran, wie wir die Zeit verwenden.

Typische Gründe für chronischen Zeitmangel sind:

- Nicht nein sagen können - weil man Angst vor Ablehnung und Zurückweisung hat. Der Grund ist meist ein schwach ausgeprägtes Selbstbewusstsein (siehe Selbstbewusstsein).
- Seine Leistungsfähigkeit überschätzen - weil man zu viel gleichzeitig machen will, oder alles 100-prozentig machen will oder weil man aus seinen bisherigen Zeitmangel-Erfahrungen nicht die richtigen Schlüsse gezogen hat.
- Alles selbst machen zu wollen - weil man nicht delegieren kann oder will, etwa weil man seinen Mitmenschen nicht vertraut oder Angst vor Abhängigkeiten hat.
- Kein Setzen von Prioritäten - weil man keinen Kompass für seine Lebensziele hat (siehe Vision) oder bei den täglichen Aufgaben nicht zwischen Wichtigkeit und Dringlichkeit unterscheidet (siehe unten: Eisenhower Prinzip).
- Keine Zeitplanung - weil man Selbstorganisation nicht gelernt hat oder zu bequem ist, sie anzuwenden.
- Sich mit Unwichtigem aufhalten - weil man durch Mangel an Selbstdisziplin lieber seine Zeit vertrödelt - z.B. mit Fernsehen - oder die wichtigen Sachen nicht angehen mag und vor sich herschiebt.
- Gewollte Zeitknappheit als Statussymbol - weil man wichtig wirken und entsprechend gewürdigt werden will zieht man alle Arbeit auf sich.

Zeit ist Geld

Wer arbeiten geht, verkauft seine Zeit gegen Geld. Unser auf Wachstum angelegtes Wirtschaftssystem erfordert, dass wir viel unserer Zeit für Geld zur Verfügung stellen, damit wir immer mehr Waren kaufen und konsumieren können. Dies führt zu einer ständigen Beschleunigung der Gesellschaft und dem Gefühl beim Einzelnen, ständig unter Zeitdruck zu stehen. Inzwischen verweigern sich aber immer mehr Menschen dieser Leistungsgesellschaft. Für sie sind Geld und Karriere nicht mehr oberstes Ziel ihres Berufslebens (siehe die Themen: Geld, Beruf).

Wenn Sie mehr Zeit zur Verfügung haben wollen, müssen Sie auf einen Teil des Geldes und des Konsums verzichten. Sie können z.B. unter Gehaltsverzicht Ihre Wochenarbeitsstunden reduzieren oder ein unbezahltes Sabbatjahr einlegen oder unter finanziellen Einbußen früher in Rente gehen.

Wenn Sie es sich leisten können, können Sie sich auch Zeit kaufen, indem Sie z.B. Hauspersonal einstellen.

Freizeit

Selbst in der Freizeit leiden wir heute unter Stress. Wir verplanen Feierabende, Wochenenden und Urlaube und wollen möglichst viel erleben. Zum beruflichen Burnout kommt dann noch der Freizeit-Burnout hinzu.

Wenn Sie ein Kandidat für Freizeit-Burnout sind, dann sollten Sie die Anzahl Ihrer Freizeit-Vorhaben stark reduzieren. Freizeit soll Freude machen aber auch Erholung bieten. Zum Stressabbau sollten Sie Aktivitäten wie z.B. Wandern, Yoga, Saunieren oder Meditieren einbauen.

Lebenszeit

Unsere Lebenszeit ist endlich und wertvoll, denn verlorene Lebenszeit ist für immer verloren.

Je älter wir werden, desto schneller scheint die Zeit zu vergehen. Bei Ereignissen wie Geburtstagen, Krankheiten oder Todesfällen werden wir immer öfter mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Wir kommen unter Zeitdruck, weil wir realisieren, dass die Lebenszeit weniger wird, wir aber den Eindruck haben, noch vieles erledigen oder erleben zu wollen.

Fast jeder erlebt irgendwann eine Midlife-Crisis. Man realisiert, dass man seine beruflichen, familiären und finanziellen Ziele erreicht hat und dass es von nun an eher bergab geht.

Wie stark man die Krise empfindet, hängt von seinem Selbstwertgefühl ab (siehe das Thema Selbstbewusstsein) und von der persönlichen Einschätzung, was man bisher versäumt oder nicht erreicht hat. Nicht wenige Menschen nehmen in der Krise kopflos radikale Veränderungen vor, die ihnen schaden oder nachher leidtun, z.B. Trennung vom Partner.

In jeder Krise steckt auch die Chance, sein Leben wieder neu auszurichten. Man sollte seine Lebensziele überdenken (siehe das Thema Vision) und neue Prioritäten setzen. So kann man gestärkt, reifer und glücklicher aus dieser Krise hervorgehen.

Resümee: *Wer zu wenig Zeit hat, macht zu viel oder er macht das Falsche oder das Unwichtige. Wer zu viel Zeit hat, sollte versuchen, seinem Leben Sinn zu geben!*

Selbsteinschätzung

Wie gut haben Sie die Zeit im Griff? Spüren Sie Ihren Handlungsbedarf auf.

Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen inspirieren:

- Ich empfinde selten Zeitmangel.
- Meine Zeit reicht fast immer aus für das, was ich mir vorgenommen habe.
- Ich bin fast immer pünktlich.
- Ich fühle mich nie gehetzt.
- Ich habe genug Zeit für meine Familie und meine Freunde.

- Abends fühle ich mich ausgelaugt oder deprimiert.
- Ich nehme mir regelmäßig Zeit, um meine langfristigen Ziele zu überprüfen.
- Meine Aufgaben führe ich entsprechend ihrer Wichtigkeit aus.
- Ich schiebe unangenehme Arbeiten nicht vor mir her.
- Ich verbringe zu viel Zeit vor dem Fernseher.
- Ich gönne mir genügend Freizeit und Erholungspausen.
- Ich nehme auch intensiv die Qualität der Zeit wahr, nicht nur die Quantität.
- Ich kann meine Freizeit genießen.
- Ich habe Angst, zu sterben, bevor ich alles erlebt haben, was ich mir wünsche.

Wie schätzen Sie Ihren Umgang mit der Zeit zusammenfassend ein:

- Ich bin selten in Zeitnot.
- Mein Beruf- und Privatleben sind zeitlich ausbalanciert.
- Ich mache mir keine Sorgen, dass ich im Leben einiges nicht mehr erreichen kann.

Was kann ich tun?

Viele Menschen suchen nach Lösungen, die sie aus ihrem Zeitstress herausholen. Deshalb blüht der Markt an Zeitmanagement-Ratgebern mit Tipps und Tricks jeglicher Art. Im Folgenden sind einige einfache Werkzeuge dargestellt.

Zeitmanagement

Unter Zeitmanagement versteht man ein Selbstmanagement, bei dem es darum geht, die zur Verfügung stehende Zeit möglichst effizient zu nutzen. D.h. man managt eher das, was man in dieser Zeit tut, also Ziele und Aufgaben, als die Zeit selbst.

Das Ziel dabei ist, die zur Verfügung stehende Zeit auf die vier Lebensbereiche Beruf, Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Freunde), Körper (Erholung, Gesundheit) und Sinn (Spiritualität, Kunst, Kultur) so auszubalancieren, dass man ein glückliches, erfülltes Leben führen kann.

Ausgehend von seinen ganz persönlichen beruflichen und privaten Lebenszielen definiert man Aktivitäten, die dann entsprechend priorisiert zu Tages-, Wochen- und Monatspläne führen.

Viele Menschen sperren sich gegen Zeitmanagement - teils auch unbewusst - weil man es erst einmal lernen muss, was zunächst Zeit kostet. Man muss lernen, die richtigen Ziele zu setzen und zugehörige Aufgaben zu definieren. Man muss abschätzen, was die Realisierung der Aufgaben an Zeit kostet. All dies erfordert ein hohes Maß an Planung, Disziplin und Aufmerksamkeit.

Die **Zeitmanagement-Klassiker** sind: Stephen R. Covey - Der Weg zum Wesentlichen und Lothar J. Seiwert - Das neue 1×1 des Zeitmanagement. Viele Volkshochschulen oder professionelle Coaches bieten Kurse zu Zeitmanagement an.

Ein wenig von Zeitmanagement zu verstehen, ist für jedermann nützlich und kann leicht im Alltag umgesetzt werden. Dabei kann man mit einfachen priorisierten Aktivitätenlisten anfangen und mit detaillierten Arbeitsplänen aufhören. Hierbei gilt es Augenmaß zu wahren, damit das Zeitmanagement nicht zur Obsession oder selbst zum Zeitfresser wird.

Eisenhower Prinzip

Das Eisenhower Prinzip (nach dem Präsidenten der Vereinigten Staaten Dwight D. Eisenhower benannt) ist die Kunst, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Es liegt in der Natur der meisten Menschen, sich gerne mit unwichtigen Sachen zu beschäftigen und die wichtigen Sachen lieber aufzuschieben. Die unwichtigen Sachen machen oft mehr Spaß oder bringen einen kurzfristigen Erfolg oder sind einfach weniger anstrengend.

Nach dem Eisenhower Prinzip werden die anstehenden Aufgaben in die vier Quadranten Q1 bis Q4 aufgeteilt:

	Dringend	Nicht Dringend
Wichtig	Q1	Q2
Nicht Wichtig	Q3	Q4

- Q1 - wichtig und dringend: Diese Aufgaben sollten sofort erledigt werden. Q1 Aufgaben haben meist einen festen Termin und sind meist kurz und schnell zu erledigen, wie z.B. ein Problem lösen, ein Telefonat, ein Behördengang. Wenn man diesen Aufgaben nicht rechtzeitig nachkommt, kann sich schnell eine Krise entwickeln.
- Q2 - wichtig aber nicht dringend: Mit diesen Aufgaben sollten wir uns hauptsächlich beschäftigen. Q2 Aufgaben sind meist vorbereitende oder konzeptionelle Aufgaben. Je mehr Zeit wir mit diesen Aufgaben verbringen, umso vorbereiteter sind wir und umso weniger Q1 Aufgaben werden anfallen. Zu den Q2 Aufgaben gehören z.B. Vorbereitung eines Vortrags, Entwurf einer Bewerbung, Lernen für eine Prüfung. Es gehören aber auch Erholungs- und Entspannungstätigkeiten dazu, wie Theaterbesuche, ein gutes Buch lesen oder Schwimmen gehen.
- Q3 - nicht wichtig aber dringend: Diese Aufgaben sollten wir möglichst delegieren. Es gibt Manager, die sich und ihre Leute reichlich mit Q3 Aufgaben beschäftigen, um sich wichtig zu machen, z.B. Berichte und Statistiken abfragen, die dann nie gelesen und ausgewertet werden.
- Q4 - nicht wichtig und nicht dringend: Diese Aufgaben sollten wir möglichst vermeiden und möglichst nur dann beginnen, wenn alle anderen Aufgaben erledigt sind. Zu den Q4 Aufgaben gehören viele Zeitdiebe, wie das Herumhängen vor dem Fernseher, ungezieltes Surfen im Internet, usw.

Das Eisenhower Prinzip lässt sich auch gut für die Arbeitsplanung im Team oder in der Familie einsetzen. Man schreibt dabei jede Aufgabe auf einen Klebezettel. Dann wird jede Aufgabe diskutiert und der zugehörige Klebezettel auf eine Tafel in einen der 4 Quadranten geklebt. Dadurch wird eine gemeinsame Sicht über die Aufgaben und deren Priorität erzeugt.

Die ALPEN-Methode

Bei der ALPEN-Methode (von Lothar Seiwert, einem der führenden Zeitmanagement-Experten) nehmen Sie sich jeden Tag 5-20min Zeit, um Ihre Aufgaben und Termine zu überdenken. Dann erstellen Sie einen schriftlichen Tagesplan.

Die Vorgehensweise besteht aus 5 Schritten:

A = Aufgaben aufschreiben - Tragen Sie Aufgaben, Aktivitäten u. Termine in einen Tagesplan ein.

L = Länge abschätzen. Schätzen Sie die voraussichtlich benötigte Zeit ein

P = Pufferzeit - Verplanen Sie maximal 60% der freien Zeit; den Rest halten Sie als Puffer für Unvorhergesehenes bereit.

E = Entscheidungen - Setzen sie Prioritäten, delegieren Sie und kürzen/streichen Sie, um den Gesamtumfang zu beschränken.

N = Nachkontrolle - Prüfen Sie am Tagesende die erledigten und unerledigten Aufgaben. Übertragen Sie die unerledigten Aufgaben auf den neuen Tag.

Das Pareto-Prinzip

Das Pareto-Prinzip (benannt nach Vilfredo Pareto) wird häufig auch 80:20 Regel genannt. Es besagt, dass nur 20 Prozent der Zeit dafür benötigt werden, um 80 Prozent der Arbeit zu verrichten. Die restlichen 20 Prozent dienen nur der Perfektionierung.

Es ist oft sinnvoller, alle Aufgaben zu 80 Prozent zu erledigen, als eine zu 100 Prozent und dafür die anderen Aufgaben wegen Zeitmangels gar nicht anzugehen.

Das Pareto-Prinzip kann helfen, sich zu fokussieren. Welche Arbeiten sind besonders wichtig oder eilig? Womit kann ich zunächst den größten Effekt erzielen? Das Pareto-Prinzip darf aber nicht als Ausrede für mangelnde Qualität hergenommen werden.

Spüren Sie auf, wo für Sie das Pareto-Prinzip gilt und konzentrieren Sie sich auf die wirkungsvollen 80%, die Sie in 20% der Zeit erreichen können.

Vorsätze und Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Wollen Sie etwas verändern?

Beispiel für Vorsätze und Aufgaben:

- Näher an den Arbeitsplatz ziehen.
- Die Zeit vor dem Fernseher drastisch reduzieren.
- Ein Zeitmanagement Buch zu lesen.
- Täglich (z.B. abends) eine kurze Reflexion über den Tag einlegen.
- Ein Sabbatjahr einlegen und die lang erträumte Weltreise machen.

Literatur und Links

- Stephen R. Covey - Der Weg zum Wesentlichen: Der Klassiker des Zeitmanagements. Link zu Amazon: [Link](#)
- Lothar J. Seiwert - Das 1x1 des Zeitmanagement: Zeiteinteilung, Selbstbestimmung, Lebensbalance. Link zu Amazon: [Link](#)
- Lothar J. Seiwert - Wenn du es eilig hast, gehe langsam: Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt. Link zu Amazon: [Link](#)
- Mihaly Csikszentmihalyi - Flow - der Weg zum Glück: Der Entdecker des Flow-Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie. Link zu Amazon: [Link](#)
- •<span

- So schaffst Du mehr als andere, die Ivy-Lee-Methode (Logical Lemon): Link zu YouTube: [Link](#)

Zeitmanagement im Internet:

- Zeit zu Leben: [Link](#)
- Zeitmanagement: Die 10 besten Methoden im Überblick: [Link](#)

Wohnen

Wohnsituation, Wohnform, Heimat

Wohnst Du noch oder lebst Du schon? (IKEA).

Wohnen ist ein existenzielles Grundbedürfnis. Der Mensch braucht einen geschützten Raum, um sich sicher, wohl und glücklich zu fühlen.

Wohnformen

Unsere Gesellschaft ist im Wandel. Familien mit Kindern bilden nur noch ein Viertel der Haushalte. Wohnprojekte übernehmen teilweise Funktionen, die früher in der Familie organisiert wurden. Es ist eine Vielzahl von unterschiedlichen Wohnformen entstanden, wie z.B. Wohngemeinschaften, generationenübergreifendes Wohnen, Partnerhaushalte, Single Wohnungen, Betreutes Wohnen. Jeder muss sich im Klaren sein, welche Wohnform für ihn die passende ist.

Wohn-Persönlichkeitstypen

Je nach Persönlichkeitstyp stellen Menschen unterschiedliche Anforderungen an ihre Wohnumgebung. Da gibt es:

- den Stadtmenschen, der das Leben, die Betriebsamkeit und das große Angebot einer Stadt liebt,
- den Landmenschen, der die Weite, die Natur und die Ruhe des Landlebens liebt,
- den Nomaden, der es liebt, herumzuziehen und häufig die Wohnung zu wechseln,
- den Emeriten, der lieber zurückgezogen und in Ruhe und Abgeschiedenheit leben möchte.

Wohnbedürfnisse verändert sich im Laufe des Lebens

Im Laufe des Lebens müssen wir uns immer wieder fragen, was unsere Wohnbedürfnisse sind, wo wir wohnen wollen, mit wem wir zusammenwohnen möchten und welche Wohnung wir uns leisten können. Der Wohnort wird dabei oft vom Ausbildungsort, Studienort oder Arbeitsort bestimmt.

Für viele junge Leute ist die eigene Wohnung der erste Schritt in Richtung Selbstständigkeit und Abkopplung von den Eltern.

Später wird dann eine Familie gegründet. Dann ist es wichtig, dass ausreichend Wohnraum in einem familienfreundlichen Wohnumfeld zur Verfügung steht, und dass sich auch die finanzielle Belastung in einem vertretbaren Rahmen hält. Beengte Wohnverhältnisse können das Familienklima negativ beeinflussen und schränken Bewegungs- und Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern ein.

Sind die Kinder aus dem Haus, ist die Wohnung / das Haus oft zu groß und deren / dessen Unterhalt zu teuer. Dann steht ein Umzug oder eine Untervermietung an.

Die meisten Menschen möchten so lange und so unabhängig wie möglich in den eigenen vier Wänden leben. Abnehmende Mobilität, Hilfebedarf oder Krankheit führen oft dazu, dass im Alter die letzte Wohnung dann ein Senioren- oder Pflegeheim wird.

Heimat

Herbert Grönemeyer singt: „Heimat ist kein Ort, Heimat ist ein Gefühl!“

Viele Menschen haben ein Heimat-Gefühl. In der Heimat fühlt man sich zugehörig und geborgen. Heimat kann Orientierung geben und ein sicherer Anker in der schnelllebigen Welt sein.

Heimat kann mit einem Ort, einer Region, einer kulturellen Ausdrucksform, einer sozialen Bindung verbunden sein. Einige Menschen verknüpfen mit dem Begriff Heimat ihren Geburtsort. Andere fühlen sich an dem Ort heimisch, an dem ihre Freunde und Familie wohnen. Das Heimatgefühl kann sehr stark ausgeprägt sein und in der Fremde zu schmerzlichem Heimweh führen.

Wenn man mit zunehmendem Alter noch keine Heimat gefunden hat, dann wünscht man sich manchmal nichts mehr, als die vertraute Umgebung. Wenn man sagen kann „Heimat ist dort, wo ich zu Hause bin“, dann hat man den richtigen Wohnort gefunden.

Mieten oder Kaufen

Fast jeder steht einmal vor der Entscheidung: Mieten oder Kaufen? Diese Entscheidung ist sowohl eine Lebensstilentscheidung als auch eine Investmententscheidung.

Bei der Lebensstilentscheidung stellen sich Fragen wie:

- Was ist es mir wert, dass ich in der eigenen Immobilie wohnen könnte, die ich selbst gestaltet habe?
- Strebe ich ein eignes Haus mit Garten für meine Familien an? Was zählt für mich die schöne Zeit im eigenen Heim?
- Werde ich die Immobilie langfristig selbst nutzen können oder erfordert mein Beruf Flexibilität und damit Mietwohnungen an mehreren Standorten?
- Möchte ich durch Miete mehr Zeit für mich, meine Familie, meinem Beruf, meine Hobbys und Freunde haben und mich nicht um Pflege und Instandhaltung der Immobilie kümmern? Wieviel Freiheit und Unabhängigkeit gebe ich für die Immobilie auf?

Bei der Investmententscheidung geht es darum herauszufinden, ob es günstiger ist, eine Immobilie zu mieten oder zu kaufen. Die Antwort auf diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. Sie hängt stark von der Situation am Immobilien- und Zinsmarkt ab. Es stellen sich zusätzlich Fragen wie:

- Habe ich genug Eigenkapital zum Kauf einer Immobilie? Kann ich die Kreditzinsen und Tilgungen bedienen?
- Soll die Immobilie für meine Altersvorsorge dienen? Sehe ich in der Immobilie das „Betongold“, das mich vor Inflation und Crashes schützt?

Resümee: *Es gilt also, eine Wohnung / Immobilie in einem Wohnumfeld zu finden, die auf die Familiengröße zugeschnitten und flexibel nutzbar ist. Die die Wohnbedürfnisse von Eltern und älter werdenden Kinder zufrieden stellt und dabei das Budget nicht überstrapaziert.*

Selbsteinschätzung

Bewerten Sie Ihre Wohnsituation und identifizieren Sie potentielle Anpassungsfaktoren.

Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen inspirieren:

Was bin ich für ein Wohn-Typ?

- Bin ich eher ein Stadtmensch, ein Landei, ein Nomade oder gar ein Emerit?

Welche Wohnformen kommen für mich in Frage?

- Bevorzuge ich eine Single Wohnung bzw. präferiere ich ein Familieneigenheim?
- Möchte ich in einer Wohngemeinschaft leben?
- Reizt mich ein Mehrgenerationenhaus?
- Kommt für mich das Genossenschaftskonzept in Frage?
- Wie wichtig ist mir das Quartier, die Kommune?
- Kann ich es mir leisten, eine Zweit-Wohnung oder Ferienhaus zu realisieren?
- Werde ich künftig noch ein Berufsnomade sein oder bleibe ich sesshaft?

Wie Wohnen im Alter?

- Was bedeutet der sukzessive Auszug der Kinder aus dem Haus?
- Ist es Zeit für eine Verkleinerung hin zu einer Senioren-WG?
- Muss ich mir schon Gedanken zum Seniorenheim machen?

Kosten?

- Kann ich mir die Finanzielle Belastungen durch Wohnkosten leisten, wie Miete, Nebenkosten, Heizkosten, Strom, Fernsehen, Internet, Versicherungen?

Infrastruktur im Wohnumfeld?

- Sind gute nachbarschaftliche Beziehungen vorhanden?
- Ist eine familienfreundliche Infrastruktur vorhanden, wie Krippen, Kindergarten, Schulen, Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche, nachbarschaftliche Netzwerke?
- Sind Geschäfte des täglichen Bedarfs fußläufig erreichbar?
- Ist meine Umgebung beeinträchtigt durch Umwelteinflüsse und Kriminalität?
- Spielt die Kirchengemeinschaft eine Rolle für mich?

Wie schätzen Sie Ihre Wohnsituation zusammenfassend ein:

- Ich bin mit meiner Wohnsituation zufrieden.
- Ich kann mir die Wohnung leisten.
- Die Wohnung bietet genug Platz und Komfort für mich und meine Familie.

Was kann ich tun?

Werden Sie sich über Ihre Wohnsituation klar. Wollen Sie etwas verändern? Wollen Sie vielleicht eine Immobilie kaufen? Bei der Beratung in Immobilien-Angelegenheiten helfen Banken und Vermögensberater. Daneben gibt es jede Menge an Ratgebern im Internet und in Buchform. Siehe unten: Literatur und Links.

Vorsätze und Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Wollen Sie etwas verändern?

Beispiel für Vorsätze und Aufgaben:

- Ich mache mir Gedanken über die Bedeutung von „Heimat“.
- Ich lasse mich zum Kauf einer Immobilie beraten.
- Ich informiere mich über alternative Wohnformen.
- Ich engagiere mich bei der Nachbarschaftshilfe.
- Ich vertiefe die Pflege der Nachbarschaftsbeziehungen.

Literatur und Links

- Bayerische Staatsministerium - Wohnen im Alter: [Link](#)
- Finanztip - Mieten oder kaufen: [Link](#)
- Stiftung Warentest - Finanztest-Rechner: [Link](#)
- Gerd Kommer - Kaufen oder Mieten?: Wie Sie für sich die richtige Entscheidung treffen: [Link](#)
- Herbert Grönemeyer singt: „Heimat ist kein Ort, Heimat ist ein Gefühl!": [Link](#)

Körper

Fitness, Gesundheit

Ein kräftiger und gesunder Körper ist die beste Voraussetzung für ein glückliches Leben.

Ihr Körper muss intakt sein, damit Sie frei sind für andere Dinge. Sie sollten sich um den Gesundheitszustand ihres Körpers keine Sorgen machen müssen.

Fünf einfache und wirksame Regeln für Gesundheit und Lebensfreude lauten:

- Jeden Tag etwas Sport treiben (Joggen, Gehen, Gymnastik, Yoga)
- Gesund ernähren (viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch, wenig Kalorien)
- Schadstoffe vermeiden (Alkohol, Rauchen, Drogen)
- Positiv denken
- Ausreichend entspannen (genug Schlaf, Pausen, Ruhe, Meditation)

Wenn es doch so einfach ist, gesund zu leben, warum handeln dann sehr viele Menschen nicht danach, sondern sind gestresst, übergewichtig, unспортlich und rauchen noch dazu? Schuld daran ist unser innerer Schweinehund, der uns kurzfristig Bequemlichkeit oder Genuss verschafft aber langfristig schadet. Um unseren inneren Schweinehund zu bekämpfen, müssen wir mehr auf unsere innere Stimme hören, die sagt, was richtig für uns ist. Wir sollten an die Zukunft und unsere Ziele denken und weniger an den Augenblick.

Je weniger Zeit und Aufmerksamkeit Sie in Ihren Körper investieren, desto mehr Zeit und Geld werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit im fortgeschrittenen Alter für Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte und Rehabilitationsmaßnahmen aufwenden müssen. Viele Menschen ändern erst etwas, wenn sie einen Schuss vor dem Bug kriegen, zum Beispiel einen Herzinfarkt. Erst dann wird der Körper wahrgenommen und Aufmerksamkeit und Priorität für Gesundheitsmaßnahmen steigen.

Es gilt Warnsignale des Körpers frühzeitig zu erkennen, Stress abzubauen und Burnout zu verhindern. Neben einem gesundheitsbewussten Verhalten ist auch ein regelmäßiges Check Up wichtig, so dass mögliche Erkrankungen frühzeitig behandelt werden können.

Resümee: *Gesund zu leben ist eigentlich ganz einfach und funktioniert mit einem gewissen Grundwissen über Gesundheit, Ernährung und Fitness, gepaart mit viel Disziplin und Überwindung des inneren Schweinehundes.*

Selbsteinschätzung

Wie glücklich sind Sie mit Ihrem Körper? Spüren Sie Ihren Handlungsbedarf auf.

Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen inspirieren:

- Ich nehme meinen Körper für wichtig.
- Ich halte mich durch regelmäßiges Training fit.
- Ich ernähre mich bewusst und gesund.

- Ich fühle mich müde oder krank. Mir fehlt es oft an Energie.
- Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden.
- Ich respektiere die Grenzen meine Körpers.
- Ich gönne mir genügend Schlaf.
- Ich gehe regelmäßig zur Vorsorge.
- Ich entspanne mich regelmäßig (Autogenes Training, Meditation).
- Ich bin mit meinem Gewicht zufrieden.

Wie schätzen Sie die Situation in Bezug auf Ihren Körper zusammenfassend ein:

- Ich fühle mich fit und leistungsstark.
- Ich bin mit meinem Körper und meinem Aussehen zufrieden.

Was kann ich tun?

Um das Thema Körper und Gesundheit ist inzwischen eine ganze Industrie entstanden mit Ratgebern, Kursen, Coaches, Nahrungsergänzungsmitteln, Medikamenten usw.

Hier ein paar einfache Tipps, um seinen Körper fit zu halten:

Sport & Bewegung

Sie sollten sich an fünf Tagen pro Woche mindestens 30 Minuten moderat bewegen, jeweils mindestens zehn Minuten am Stück. Das hilft, um das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten zu senken. Wollen Sie aber fitter werden oder auch abnehmen, brauchen Sie zusätzliches Muskel- oder Ausdauertraining.

Tipps:

- Planen Sie Ihre Fitnessübungen in Ihrem Wochenplan fest ein (siehe Zeit) und führen Sie diese dann auch durch, auch gegen andere wichtige Termine und gegen Ihren inneren Schweinehund.
- Melden Sie sich in einem Fitnessstudio an. Die Kosten für ein Jahresabonnement werden Sie motivieren, das Studio auch regelmäßig zu besuchen.
- Suchen Sie sich Mitstreiter. Durch Gruppendruck bleibt man eher bei der Stange und gemeinsam macht Sport mehr Spaß.
- Führen Sie ein Trainingstagebuch. So wird offensichtlich, ob Sie Ihren Plan auch einhalten. Analysieren Sie, was Ihnen guttut, und was weniger. Schreiben Sie positive Erlebnisse auf.

Ernährung

Überdenken Sie Ihr Essverhalten. Lassen Sie sich durch unbewusste Glaubenssätze (siehe Glaubenssätze) leiten, die heute vielleicht nicht mehr sinnvoll sind, wie „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt“ oder „Der Teller wird immer leer gegessen“. Vielleicht kompensieren Sie durch Essen aber auch irgendwelche Frustgefühle. Es gilt, alte Gewohnheiten über Bord zu werfen und durch ein bewussteres Essverhalten wieder die natürliche Sättigung zu spüren.

Tipps:

- Ernähren Sie sich vollwertig mit Gemüse, Obst und Fisch. Es sollten nur wenig Fleisch, Süßigkeiten und Knabbereien auf dem Speiseplan stehen.
- Essen Sie regelmäßig und mit Ruhe. Genießen Sie das Essen - aber in Maßen und mit Disziplin. Hören Sie auf zu essen, wenn Sie sich satt fühlen, auch wenn es noch so gut schmeckt.
- Berechnen Sie Ihren Body-Maß-Index (BMI). Streben Sie Normalgewicht bis leichtes Übergewicht an.
- Berechnen Sie Ihren ungefähren täglichen Kalorienbedarf - eine Faustregel ist: Gewicht in Kilogramm x 30. Wenn Sie regelmäßig mehr Kalorien zu sich nehmen, werden Sie zunehmen. Wollen Sie abnehmen, sollten Sie versuchen, täglich ca. 500 Kalorien einzusparen. Die meisten Diäten sind wegen ihres Jo-Jo-Effekts meist wirkungslos. Durch Sport erhöhen Sie zusätzlich den Kalorienverbrauch und damit ihren Grundumsatz.

Drogen

Jeder weiß, dass Rauchen ungesund ist. Alkohol in Maßen ist bei gesunden Menschen ok, z.B. ein Glass Wein oder ein Bier am Tag. Wenn man allerdings bereits abhängig geworden ist, kommt man ohne professionelle Hilfe von den Drogen kaum noch los. Wenn eine Abhängigkeit bereits vorliegt, sollte man sich professionelle Hilfe suchen.

Stress & Entspannung

Beobachten Sie sich selbst. Setzen Sie sich selbst unnötig unter Stress, z.B. beim Autofahren, beim Warten in der Schlange? Vermeiden Sie Stress, indem Sie Ihre Arbeit aber auch Ihre Erholung durch Zeitmanagement (siehe Zeit) gut organisieren. Entspannungstechniken wie autogenes Training, die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Yoga helfen, wieder zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden.

Beispiele für Vorsätze

Definieren Sie sich Vorsätze und visualisieren Sie, was sich in Zukunft ändern wird. Z.B. wie schlank und wie viel gesünder Sie sind, wenn Sie 10 kg abgenommen haben.

- Ich will 5 kg abnehmen
- Ich will mit dem Rauchen aufhören
- Ich will meine Fitness erhöhen und laufe deshalb jeden Tag 4 km.

Literatur und Links

- Netdoktor – Gesundheit: [Link](#)
- 10 Tipps für ein gesundes, langes Leben: [Link](#)

Liebe

Partnerschaft, Sex

Liebe kann man nicht planen, sie passiert einfach!

Verliebtheit, Liebe, Sexualität und Partnerschaft bilden ein komplexes Geflecht über dessen Ursachen und Wirken wir noch sehr wenig wissen.

Verliebtheit

Verliebtheit erzeugt ein intensives Gefühl des Glücks und der Zuneigung zu einem anderen Menschen. Sie versetzt uns in einen Rausch der Sinnlichkeit, verändert unser Denken, setzt den Verstand teilweise außer Kraft und lässt unser Leben in rosigen Farben erscheinen. Wenn wir uns verlieben verändern sich unser Selbstbild und unser Weltbild teils dramatisch (siehe Themen: Selbstbild, Weltanschauung).

Biologisch gesehen hat Verliebtheit das Ziel, die Fortpflanzung in Gang zu halten. Verliebtheit produziert einen Hormoncocktail, der uns euphorisiert, das Bedürfnis nach Bindung steigert und die sexuelle Lust fördert.

Im Regelfall kühlt die Verliebtheit nach wenigen Monaten ab und der Verstand setzt wieder ein. Viele erkennen dann, dass sie sich in ihrer Vorstellung leidenschaftlich in jemandem verliebt haben, der in Wirklichkeit doch ein ganz anderer Mensch ist, als durch die rosa Brille zu sehen war.

Sich zu verlieben heißt noch nicht, die Liebe gefunden zu haben. Die Verliebtheit kann in Liebe übergehen oder wieder abflauen. Sie kann einseitig sein, wenn die Gefühle nicht erwidert werden.

Liebe

Liebe ist eine sehr starke Zuneigung zu einer anderen Person, die sehr glücklich machen kann. Zur Liebe gehören:

- Leidenschaft - mit stark positiven Gefühlen, romantische und sexuelle Anziehung.
- Intimität - Gefühl der Zusammengehörigkeit, Vertrautheit, ein hohes Maß an Offenheit und Verletzlichkeit, Wertschätzung des Partners.
- Bindung - langfristige Partnerschaft, Fürsorge, Treue.

Unsere Vorstellungen über die Liebe sind individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt. Sie sind bestimmt durch unsere kulturelle Umgebung und durch unsere persönlichen Erfahrungen.

Der Psychologe Lee (1980) fand durch Analysen sechs verschiedene „Stile der Liebe“:

- Romantische Liebe - wird in vielen Filmen und Romanen thematisiert. Ihre Merkmale sind Leidenschaft und sexuelle Zuneigung.
- Freundschaftliche Liebe - die Partner teilen gemeinsame Interessen und Gewohnheiten. Es gibt viele Übereinstimmungen und eine gute Kommunikationsbasis. Die Intensität der Leidenschaft ist nicht besonders hoch.
- Altruistische Liebe - ein Partner steckt die eigenen Wünsche und Ziele ständig zugunsten des anderen zurück. Sie ist von Opferbereitschaft und Selbstlosigkeit gekennzeichnet.
- Besitzergreifende Liebe - der Partner wird zum absoluten Lebensmittelpunkt. Die geliebte Person erscheint perfekt und man kann sich nicht vorstellen, ohne sie zu leben. Die

Partner gehen abwechselnd durch Höhen und Tiefen. Eifersucht spielt eine große Rolle. Die Beziehung ist instabil und von Misstrauen, Klammern und Kontrolle geprägt.

- Spielerische Liebe - ist geprägt durch das Ausleben sexueller Freiheit. Gesucht werden Affären und nicht wirklich eine langfristige Bindung. Oft unterhält man mehrere Beziehungen gleichzeitig.
- Pragmatische Liebe - die Partnerschaft beruht auf einer pragmatischen Entscheidung und wird als sinnvoll und zweckmäßig angesehen. Leidenschaft spielt keine Rolle.

Viele Menschen haben von der Liebe eine verklärte und romantische Vorstellung. Sie wünschen sich eine glückliche Liebe mit dem Prinzen oder der Prinzessin, die möglichst ewig dauert. Tatsächlich dauert die „ewige Liebe“ in unserer heutigen Gesellschaft aber eher drei bis zehn Jahre.

Wenn der Partner die Wünsche nicht mehr erfüllt, beispielsweise den Wunsch nach Anerkennung, Sex, Zärtlichkeit, Verständnis, Zuwendung, etc., kann sich die Liebe in Enttäuschung, Gleichgültigkeit oder sogar Hass verwandeln.

Sexualität

Sexuelle Anziehung ist eine Kraft, die uns ein Leben lang antreibt. Je nach Persönlichkeit und Erfahrung meinen einige Menschen, dass Sex ohne Liebe nicht möglich ist. Andere wiederum können Sex und Liebe klar voneinander trennen.

Je nachdem, wie bewusst und geschickt wir mit der Sexualität umgehen können, verleiht sie einer Beziehung entweder Reiz und Energie oder treibt zwischen die Partner ständig einen Keil. Je zufriedener ein Paar mit der erlebten Sexualität ist, desto höher ist meist auch das erlebte Partnerschaftsglück.

In festen Beziehungen lässt häufig die sexuelle Spannung nach, weil sich ein Gewöhnungseffekt einstellt. Es stellt sich sexuelles Desinteresse ein, Teilnahmslosigkeit und/oder auch Impotenz bzw. Frigidität. Der sexuelle Reiz liegt dann häufig im Seitensprung.

Partnerschaft

Die meisten Menschen wünschen sich einen exklusiven Partner mit dem sie durch dauerhafte Liebe verbunden sind. Für eine stabile Partnerschaft reicht es aber keineswegs, nur auf die Liebe zu vertrauen. Man sollte wissen, ob man auch zueinander passt. Dazu gehören:

- Grundvorstellungen und Lebensplanung - haben beide ähnliche Erwartungen an die Beziehung, z.B. wollen beide Kinder, Aufteilung der Arbeit, wer macht Karriere, wer zieht die Kinder auf,
- Gemeinsame Interessen - gemeinsame Hobbys und Interessen stärken die Bindung,
- Religion und Werte - gemeinsame Überzeugungen und Werte bilden ein stabiles Fundament für die Partnerschaft,
- Persönlichkeitsmerkmale - bei divergierenden Persönlichkeitsmerkmalen ist Streit vorprogrammiert, beispielsweise bei der Einstellung zur Treue oder der Ordnungsliebe,
- Sexuelle Anziehung - passen beide bezüglich ihrer sexuellen Bedürfnisse und Vorlieben zusammen.

In der Partnerschaft ist eine Rücksichtnahme sowohl auf sich als auch auf den anderen wichtig. Es gilt die Balance zu finden zwischen Toleranz, Akzeptanz und Vergebung auf der einen Seite sowie Selbstbehauptung und einem gesunden Egoismus auf der anderen Seite.

Beziehungskrisen und phasenweise Unzufriedenheit sind ganz normale Erscheinungen in einer Partnerschaft. Jeder einzelne Partner muss sich weiterentwickeln können. Äußere

Umstände, wie etwa der Arbeitsplatzverlust oder Auszug der Kinder, führen dazu, dass man die Partnerschaft den neuen Lebenssituationen anpasst.

Eine andauernde Beziehung ist harte Arbeit und erfordert eine hohe Kompetenz in den Bereichen Kommunikation und Konfliktlösung bei beiden Partnern.

Viele Paare raufen sich zusammen und leben so mehr schlecht als recht nebeneinander her. Das geschieht oft mit dem Gefühl, am wahren Leben, an der wahren Liebe und am wahren Glück vorbei gegangen zu sein.

Eine Trennung bzw. Scheidung ist dann für das persönliche Glück beider meist besser, als eine unglückliche Partnerschaft dauerhaft aufrechtzuerhalten.

Resümee: *Liebe treibt uns an und bestimmt unser Handeln. Sie ist unsere Energiequelle. Doch sie kann auch in Eifersucht und Hass umschlagen und uns damit in die Selbstzerstörung treiben.*

Selbsteinschätzung

Wie glücklich sind Sie mit Ihrem Liebesleben? Spüren Sie Ihren Handlungsbedarf auf.

Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen inspirieren:

- Wir haben viele gemeinsame Interessen.
- Unsere Zukunftspläne passen zusammen.
- Ich bin überzeugt, dass mein Partner und ich Krisen bewältigen können.
- Ich vertraue meinem Partner.
- Wir haben viel Spaß zusammen.
- Wir verbringen viel Zeit gemeinsam.
- Wir geben dem anderen Freiraum für eigene Interessen.
- Wir stimmen in Geldangelegenheiten überein.
- Ich kann mir nicht mehr vorstellen, mit meinem Partner auf Dauer zusammenzuleben.
- Unser Sexualleben ist unbefriedigend.
- Ich gehe fremd.

Wie schätzen Sie Ihre Situation zur Liebe/Partnerschaft zusammenfassend ein:

- Ich liebe meinen Partner.
- Ich führe eine lebendige, dynamische Beziehung.
- Ich bin mit meinem Sexualleben zufrieden.

Was kann ich tun?

Es gibt Tausende von Beziehungsratgebern und Expertentipps zum Thema Liebe und Partnerschaft. Aber eine Erfolgsformel für eine dauerhafte Liebesbeziehung gibt es jedoch nicht.

Kommunikation

Viele Partnerschaften scheitern, weil die Partner zu wenig oder falsch kommunizieren und ihrem Partner ihre Wünsche und Gedanken nicht mitteilen können.

Nach John Gottman stehen die „apokalyptischen Reiter“ für Kommunikationssünden, die Partnerschaft ruinieren und zur Trennung führen können:

- Kritik: Schuldzuweisungen und Anklagen, generelle Verurteilung des Partners
- Abwehr / Rechtfertigung: Verteidigung wertet Kritik ab. Kontern mit Vorwürfen.
- Verachtung und Geringschätzung: durch Zynismus und Spott. Absichtliche Verletzungen.
- Rückzug: Demonstration von Gleichgültigkeit
- Machtdemonstration: Durchsetzen des eigenen Willens. Keine Kompromissbereitschaft.

Viele Partnerschaftsratgeber geben Tipps, wie man die Kommunikation verbessern kann. Siehe dazu Literatur / Links.

Paartherapie

Bei starken Beziehungsproblemen kann eine Paartherapie helfen.

Der Paartherapeut hilft dabei in einem neutralen Rahmen, über Enttäuschungen, Erwartungen und Ängste zu sprechen. Der Therapeut versucht mit dem Paar, die Problembereiche herauszuarbeiten und gemeinsame Therapieziele zu formulieren. Manchmal ist es auch ein Therapieziel, herauszufinden, ob man zusammenbleiben oder sich trennen will.

Beispiele für Vorsätze und Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Definieren Sie Vorsätze und Aufgaben, z.B.:

- Regelmäßig Zeit nehmen für ein Partnerschaftsgespräch.
- Mit meinem Partner eine Paarberatung aufsuchen.

Literatur / Links

- Richard David Precht: Liebe: Ein unordentliches Gefühl. Link zu Amazon: [Link](#)
- Kommunikation in der Beziehung verbessern: 10 Tipps: [Link](#)
- Liebewohl: [Link](#)
- PAL - Partnerschaft und Beziehung: [Link](#)
- [John Alan Lee](#). Link zu Wikipedia: [Link](#)
- [John Gottman](#). Link zu Wikipedia: [Link](#)

Beziehungen

Familie, Freunde

Die Familie und ein Netzwerk von Freunden sind die Quellen für das persönliche Glück.

Wir Menschen sind „Rudeltiere“ und leben seit Urzeiten in Beziehungen. Wir werden in der Regel in Familienbeziehungen aufgezogen, wir lernen und arbeiten in Beziehungen, wir verbringen unsere Freizeit in Beziehungen.

Zwischenmenschliche Beziehungen:

- gehören zu den Grundbedürfnissen des täglichen Lebens,
- bestimmen unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen,
- müssen ständig gepflegt werden,
- können wunderschön sein aber auch sehr anstrengend und belastend,
- scheitern oft an mangelndem Vertrauen oder an Kommunikationsproblemen.

Die wichtigsten zwischenmenschlichen Beziehungen sind diejenigen zwischen Familienmitgliedern und unter Freunden:

Familie

Für die meisten Menschen steht die Familie an erster Stelle und ist ihre höchste Quelle des Glücks. Die Familie steht für:

- Sicherheit und Geborgenheit,
- Kinder bekommen und großzuziehen,
- gemeinsame Erlebnisse, Rituale und Feste,
- gegenseitige Unterstützung z.B. bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit.

Jede Familie hat ihren eigenen Charakter mit den ihr eigenen spezifischen Beziehungen, Regeln und Ritualen. Auch die Beziehungen zum erweiterten Familienkreis mit Großeltern, Verwandten und Freunden prägen die Familienbeziehungen, ebenso wie das Umfeld mit Gemeinde, Schulen, Arbeitsstätten, usw.

Auch wenn viele Menschen noch dem traditionellen Familienbild anhängen, weicht in den westlichen Kulturen der traditionelle Familienverbund zunehmend auf. „Patchwork-Familien“ nehmen zu, ebenso wie nichteheliche Lebensgemeinschaften. Die familiären Beziehungen werden dadurch fragiler und komplexer.

Familiäre Beziehungen gelten allgemein als die verlässlichsten, sie sind aber auch die konfliktträchtigsten. So kann die Familie auch ein Ort unsäglichen Unglücks für einen Menschen sein. Intrigen, physisch und/oder psychisch Gewalt, Missbrauch und Abhängigkeiten innerhalb der Familie können zu jahrelangen qualvollen Erlebnissen und psychischen Störungen führen.

Freunde

Anders als unsere Familie, in die wir hineingeboren werden, können wir uns unsere Freunde aussuchen. In unserer Gesellschaft haben die Menschen durchschnittlich 1 bis 2 beste, 5 enge und 15 allgemeine Freunde.

Ein Freund:

- ist Helfer,

- gibt Rat und Unterstützung,
- verhält sich loyal,
- akzeptiert die Privatsphäre.

Freundschaften sind oft von sehr intensiverer Bindung und überdauern nicht selten Ehen und Familienbünde. Freunde sind immer für einander da. Besonders in Krisensituationen fallen wir immer wieder auf unsere Freunde zurück. Sie helfen, geben Rat und öffnen uns mit konstruktiver Kritik die Augen.

Eine gute Freundschaft beinhaltet ein gesundes Geben und Nehmen. Freundschaften funktionieren gut, wenn es um emotionale Unterstützung geht." Schwieriger wird es allerdings, wenn Zeit und Arbeitskraft nachgefragt werden. Häufig gehen Freundschaften in die Brüche, wenn es ums Geld geht.

Freundschaften haben in den letzten Jahren durch die immer größer werdende Gruppe der Singles einen ganz neuen Stellenwert erhalten. In den Sozialen-Netzwerken im Internet besteht heute die Möglichkeit, mit seinen Bekannten und Freunden regelmäßig in Kontakt zu bleiben und neue Freundschaften zu finden oder alte Freunde wieder zu entdecken.

Neue Freunde zu finden, ist für viele Menschen nicht einfach. Aber es ist eine Fähigkeit, die man erlernen und üben kann. Dazu gehört, dass man aufmerksam ist, offen und humorvoll auf andere zugeht, ein wenig Mut aufbringt und neue Kontakte auch zulässt.

Resümee: *Gute Beziehungen machen glücklich, schlechte Beziehungen machen Kummer und Sorgen. Es ist wichtig, das Beziehungs-Netzwerk aus Familienmitgliedern und Freunden aufrechtzuerhalten und zu pflegen. Unstimmigkeiten sollten baldmöglichst ausgeräumt werden. Beziehungen, die Energie abziehen, sollte man überprüfen und tunlichst lösen.*

Selbsteinschätzung

Wie glücklich sind Sie in Ihrem Beziehungsnetzwerk? Spüren Sie Ihren Handlungsbedarf auf. Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen inspirieren:

- Mein Familienleben verläuft friedlich und harmonisch.
- Ich fühle mich in der Familie frei und nicht eingeengt.
- Ich nehme meine Rolle (z.B. Vater, Mutter) in der Familie gerne wahr.
- Ich habe mich mit Familienmitgliedern überworfen und leide darunter.
- Ich habe einige wirklich gute Freunde.
- Ich kann mich auf meine Freunde verlassen.
- Ich halte regelmäßigen Kontakt zu meinen Familienmitgliedern und Freunden.
- Es fällt mir leicht, neue Bekanntschaften zu schließen und sie ggf. zu einer neuen Freundschaft zu entwickeln.
- Ich fühle mich einsam. Es mangelt mir an Bekannten und Freunden.

Wie schätzen Sie Ihre Beziehungen zusammenfassend ein:

- Ich lebe glücklich und in Frieden mit den Mitgliedern meiner Familie.
- Ich habe ein paar wirklich gute Freunde auf die ich zählen kann und mit denen ich regelmäßig Kontakt halte.

Was kann ich tun?

Viele Menschen leiden unter ungelösten Konflikten, die u.a. auf Beziehungen zurückgehen. Dies kann zu psychischen Störungen aller Art führen. In schweren Fällen kann es notwendig sein, eine geeignete Psycho-Therapie in Anspruch zu nehmen. Für die Selbsthilfe bieten sich die folgenden Techniken an:

Beziehungsanalyse

Werfen Sie einen kritischen Blick auf Ihr Beziehungsnetzwerk. Erstellen Sie eine Liste der Personen, zu denen Sie in Beziehung stehen, Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen, usw. Dazu bietet Ihnen die App das Werkzeug „Beziehungsanalyse“. Den Knopf zum Werkzeug finden Sie unter „Werkzeug“.

Name	Verhältnis	Wichtigkeit	Bewertung	Maßnahmen
Max	Freund	sehr	bestens	keine
Hans, Inge	Eltern	mittel	zieht Energie ab	zu verbessern / Abhängigkeiten reduzieren

Überlegen Sie, welche dieser Personen einen positiven oder negativen Einfluss auf Sie haben. Zum Beispiel:

- Gibt Ihnen die Beziehung Energie oder zieht sie Energie ab?
- Übt die Person Autorität oder Kontrolle über Sie aus?
- Ist die Beziehung einseitig oder beidseitig ausgewogen?
- Gibt es Situationen, in denen Sie sich in Gegenwart der Person unwohl fühlen?
- Gibt es ungelöste Konflikte mit der Person?

Beispiel:

Überlegen Sie, welche Maßnahmen Sie aus der Analyse ableiten wollen, z. B. mehr Zeit für eine Beziehung einplanen oder den Kontakt zu einem alten Freund wieder herstellen oder eine Beziehung beenden?

Tipps zur Kommunikation

Zwischenmenschliche Kommunikation ist ein sehr komplexes Thema. Wir kommunizieren sowohl verbal als auch non-verbal (Gestik, Mimik, Tonfall, Körpersprache usw.). In unserer Kommunikation geht es vordergründig um die Sache. Hintergründig schwingen aber sowohl Erwartungen als auch unsere innere Einstellung bezüglich unseres Gegenübers mit.

Immer wieder führt die zwischenmenschliche Kommunikation zu Missverständnissen. Man meint, der andere müsste doch genau wissen was man meint. Hat unser Gegenüber aber ein anderes Weltbild (siehe Thema: Weltanschauung) oder einen ganz anderen gedanklichen Kontext, redet man oft aneinander vorbei, ohne es zu merken.

Einige Kommunikationsregeln können Sie hier sehen.

- Zuhören - Seien Sie ein geduldiger Zuhörer. Lassen Sie Ihren Gesprächspartner ausreden. Unterbrechen Sie ihn nicht. Versuchen Sie, seine Position zu verstehen. Versuchen Sie seine Meinung, Bedürfnisse und Gefühle zu verstehen. Nehmen Sie Ihren Gesprächspartner ernst, zeigen Sie Respekt und Wertschätzung.
- Klare Aussagen - Drücken Sie sich klar, einfach und verständlich aus. Sprechen Sie Unklarheiten und Unstimmigkeiten offen an. Schildern Sie ehrlich Ihre eigenen Empfindungen und Gefühle ohne daraus einen Vorwurf zu formulieren.

- Keine destruktive Kritik - Vermeiden Sie auf jeden Fall Kränkungen, Beschimpfungen und Unterstellungen. Vermeiden Sie ebenso destruktive Kritik und verächtliche Bemerkungen. Wenn Sie angegriffen werden, schlagen Sie nicht zurück, sonst ist nach dem Gespräch alles noch schlimmer als zuvor.
- Beide gewinnen - Versuchen Sie nicht als Sieger aus dem Gespräch herauszugehen. Versuchen Sie stattdessen eine „Win-Win-Lösung“ zu finden, mit der sowohl Sie als auch Ihr Partner zufrieden sein können.

Beispiele für Vorsätze und Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Wollen Sie etwas verändern?

Beispiel für Vorsätze und Aufgaben:

- Gute Freunde regelmäßig kontaktieren.
- Aus den Augen verlorenen Freunde wieder ansprechen.
- Bei sozialen Netzwerken (z.B. Facebook, LinkedIn, Stayfriends, Xing, Tinder) nach alten und möglichen neuen Freunden suchen.
- Versuchen, sich mit einem zerstrittenen Familienmitglied wieder auszusöhnen.

Literatur / Links

- Harriet Braiker: Giftige Beziehungen - Wenn andere uns krank machen. Link zu Amazon: [Link](#)
- Das Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik (IFP): [Link](#)

Hilfsbereitschaft

Altruismus, Selbstlosigkeit

Anderen zu helfen, macht Freude und macht uns selbst glücklicher und zufriedener.

Egoismus zielt darauf ab, das eigene Wohl zu steigern. Das Gegenteil von Egoismus nennt man Altruismus. Altruismus ist die spezielle Art des selbstlosen, uneigennütigen Helfens.

Altruismus ist tief in der menschlichen Psyche verwurzelt. Wer selbstlos anderen hilft, wird durch Glücksgefühle und Zufriedenheit belohnt.

Die wenigsten Menschen helfen aber völlig selbstlos und ohne Eigennutz. Häufig helfen wir nur, um unser schlechtes Gewissen zu beruhigen, um als Gutmensch dazustehen oder um „in den Himmel zu kommen“. Der Grad unserer Hilfsbereitschaft wird von unserem sozialen, religiösen und gesellschaftlichen Umfeld und dessen Überzeugungen mitbestimmt.

Menschen helfen:

- aus moralischer Verpflichtung, aus Mitleid oder Nächstenliebe,
- als Lebensaufgabe, um ihrem eigenen Leben Sinn zu geben,
- weil ihre Religion es fordert,
- in Erwartung, dass ihnen auch geholfen wird, wenn sie in Zukunft selbst Hilfe brauchen,
- zur Stärkung ihres Selbstwertgefühls,
- auf der Suche nach Gemeinschaft oder Geselligkeit.

Ohne die permanente Hilfsbereitschaft von vielen Menschen wären viel mehr Menschen in Not und viele wichtige und sinnvolle Aufgaben in unserer Gesellschaft würden so nicht stattfinden.

Es gibt sehr viele Möglichkeiten, durch Einsatz von Arbeit, Zeit und Energie aktiv zu werden, oder finanziell Hilfe zu leisten, wie zum Beispiel:

- bei Hilfsaktionen nach Umweltkatastrophen,
- bei der Nachbarschaftshilfe,
- bei der Hilfe von Menschen im persönlichen Umfeld,
- beim Tier-, Umwelt- und Naturschutz,
- als ehrenamtlicher Helfer im Sport, in der Altenpflege, in der Jugendbetreuung, bei der Flüchtlingsbetreuung.

Helfersyndrom

Wichtig ist aber, für sich selbst das richtige Maß der Hilfsbereitschaft zu finden, ohne ein Helfersyndrom zu entwickeln. Ein Helfersyndrom liegt vor, wenn man seine seelischen und körperlichen Bedürfnisse der Hilfe völlig unterordnet, die Interessen des Hilfsbedürftigen übergeht und ihm seine Hilfe quasi aufzwingt. Menschen mit Helfersyndrom haben häufig ein schwaches Selbstbewusstsein (siehe Thema: Selbstbewusstsein) und sind in ihrer Helferrolle verhaftet; es besteht die Gefahr, dass Helfen zur Sucht wird.

Resümee: *Wir sollten anstreben, was uns am meisten glücklich macht: ein ausgewogenes Maß an selbstloser, aktiver Hilfe unabhängig von der Hoffnung auf Lob oder Gegenhilfe.*

Selbsteinschätzung

Bewerten Sie Ihre Hilfsbereitschaft. Spüren Sie Ihren Handlungsbedarf auf.

Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen inspirieren:

- Bin ich wirklich ein hilfsbereiter Mensch?
- Wann habe ich das letzte Mal jemandem geholfen, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten?
- Wann habe ich mich zuletzt darum gekümmert, ob es jemanden schlecht geht?
- Wann habe ich mich zuletzt ehrenamtlich engagiert?
- Spende ich einen Teil meines Einkommens und ist der Teil angemessen?

Helfersyndrom:

- Beziehe ich mein Selbstwertgefühl daraus, anderen zu helfen?
- Dränge ich anderen meine Hilfe auf?
- Vernachlässige ich durch die Hilfe meine eigene Bedürfnisse und Wünsche?
- Erwarte ich Dankbarkeit und Anerkennung für meine Hilfe?

Wie schätzen Sie Ihre Hilfsbereitschaft zusammenfassend ein:

- Ich bin ein hilfsbereiter Mensch.
- Ich stelle einen Teil meiner Zeit und meines Geldes anderen Menschen uneigennützig zur Verfügung.

Was kann ich tun?

Die Möglichkeiten zum Helfen sind nahezu unbegrenzt und teils auch unübersichtlich z.B. bei Wohlfahrtsverbänden, Kulturstätten, sozialen Einrichtungen, Schulen, Kindergärten, Kirche, Umweltschutzorganisationen usw.

Wollen Sie als Freiwilliger tätig werden oder ein Ehrenamt übernehmen, dann überlegen Sie sich:

- welche Interessen möchte ich einbringen?
- mit welchen Menschen bin ich gerne zusammen? Möchten ich mit Kindern und Jugendlichen, mit älteren, behinderten, obdachlosen Menschen oder im Hospiz mitarbeiten?
- wie viel Zeit kann ich investieren?

Die meisten Gemeinden und karitative Einrichtungen bieten Beratung und Vermittlung von passenden Stellen an. Oder Sie suchen sich eine Stelle im Internet.

Wollen Sie Geld spenden, überlegen Sie sich, welches Thema Sie unterstützen wollen und suchen Sie sich eine renommierte Hilfsorganisation.

Beispiele für Vorsätze / Aufgaben

- In meinem Bekanntenkreis oder in der Nachbarschaft fragen, ob jemand Hilfe benötigt.
- Einen alten Menschen in der Nachbarschaft regelmäßig besuchen.
- Lernschwachen Kindern Nachhilfe erteilen.
- Eine Patenschaft für ein Kind in einem Entwicklungsland übernehmen.
- Einen bestimmten Teil meines Gehalts an gemeinnützige Organisationen spenden.
- Ein Ehrenamt in einer gemeinnützigen Organisation übernehmen.

Literatur / Links

- Richard David Precht: Die Kunst, kein Egoist zu sein - Warum wir gerne gut sein wollen und was uns davon abhält. Link zu Amazon: [Link](#)
- Hilfsorganisationen: [Link](#)
- DZI Spendenberatung: [Link](#)
- BMI - Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement: [Link](#)
- Betterplace: [Link](#)

Vision

Lebensmotto

Die Vision ist der Kompass für Ihr Leben.

Erfolgreiche Menschen haben eine Vision - also eine bildliche, emotionale Darstellung ihrer Zukunft - vor Augen. Diese Vision (auch Leitbild oder Lebensmotto genannt, im amerikanischen auch Mission Statement) besagt, was für sie wichtig ist und was sie in ihrem Leben erreichen wollen. Sie beschreibt Hoffnungen und Träume und gibt einen Ausblick darauf, wie diese realisiert und erfüllt werden können. Sie gibt unter anderem Antworten auf folgende Fragen:

- Was ist mir am wichtigsten?
- Was gibt meinem Leben einen Sinn?
- Was will ich in meinem Leben sein, tun und erleben?
- Wofür wäre ich bereit, alles zu opfern?

Statt ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, leben viele Menschen einfach in den Tag hinein. Sie lassen sich durch ihr Umfeld treiben und machen sich kaum Gedanken darüber, wie sie ihr Leben mit Sinn füllen, was sie tun wollen und was Sie in ihrem Leben noch erreichen möchten. Manche Menschen haben so etwas wie eine Vision im Kopf - aber meist nur als vage Idee, schwammig und gefühlsmäßig.

Menschen, die ihr Leben pro-aktiv gestalten, entwickeln eine Vision, ein lebendiges Bild ihrer Zukunft. Die Vision sollte schriftlich dokumentiert werden. Sie sollte:

- langfristig angelegt sein,
- eine übergeordnete Perspektive beschreiben,
- eine grundsätzliche Gültigkeit besitzen,
- materielle und immaterielle Aspekte beinhalten,
- als Orientierung (= Kompass) für das Leben dienen, damit Träume und Wünsche wahr werden.

Die Vision ist nur dann wertvoll, wenn man sie sich regelmäßig ins Gedächtnis ruft und sie ernst nimmt. Entsprechend müssen die aktuellen Ziele in Übereinstimmung mit der Vision sein. Ziele die nicht in der eigenen Vision verankert sind, werden über Bord geworfen, sobald sich die ersten Widerstände zeigen.

Es kann eine Weile dauern, bis Sie mit Ihrer Vision zufrieden sind. Sie sollten sie ungefähr jedes halbe Jahr prüfen und gegebenenfalls überarbeiten. Sie sollte kurz und prägnant gehalten sein – ca. 10 bis 15 Sätze.

Resümee: *Erarbeiten Sie sich eine attraktive Vision. Die Vision ist nicht quantifizierbar und ist zeitlich offen. Das heißt, dass Sie Ihre Vision sofort leben können. Damit leben Sie im hier und jetzt und können das Leben so genießen, wie Sie es sich jetzt wünschen.*

Selbsteinschätzung

Denken Sie über Ihre Vision nach.

Haben Sie Antworten auf folgende Fragen parat?

- Was ist mein Lebenstraum?
- Worin liegt für mich der Sinn meines Lebens?
- Was möchte ich gerne sein?
- Wie und wo finde ich Kraft, Liebe, Geborgenheit?
- Welche innere Haltung will ich entwickeln (z.B. selbstbewusster, optimistischer, gelassener sein, etc.)?
- Wie kann ich dazu meine persönlichen Begabungen nutzen?
- Welches ist meine Rolle in der Gesellschaft?
- Welche Rollen möchte ich gut ausfüllen (z.B. ein guter Vater sein)?
- Was möchten ich gerne tun (Beruf, Reisen, Familie oder Geschäft gründen etc.)? Was sind meine Ziele und Pläne dazu?
- Was möchte ich besitzen (Eigentum, Finanzen, Familie, Firma etc.)?
- Wofür möchte ich mich engagieren und meinen Beitrag leisten?
- Was möchte ich in 10 Jahren erreicht haben?

Wie schätzen Sie Ihre Situation bezüglich Ihrer Vision / Lebensmotto zusammenfassend ein:

- Ich habe eine lebendige Vorstellung davon, wie mein Leben in der Zukunft aussehen sollte und habe diese Vorstellung schriftlich oder bildlich niedergelegt.

Was kann ich tun?

Es benötigt viel Zeit und Ruhe, eine persönliche Vision zu erstellen. Wenn Sie sich darauf einlassen, kann es ein sehr spannender Prozess in Ihrer persönlichen Entwicklung sein. Es können sich daraus grundlegende Erkenntnisse und Verhaltensänderungen für Sie ergeben. Sie sollten Ihre Vision daher unbedingt schriftlich niederlegen. Dazu bietet Ihnen die App das Werkzeug „Vision“. Dort können Sie Ihre Vision aufschreiben und immer mal wieder überarbeiten. Den Knopf zum Werkzeug finden Sie unter „Werkzeug“.

Typische Sätze einer Vision sind:

- Ich möchte frei und selbstbestimmt leben.
- Ich möchte stets ein guter Vater / eine gute Mutter sein.
- Ich möchte Kinder haben und aufziehen, auf die ich stolz sein kann.
- Ich möchte meine Träume verwirklichen.
- Ich möchte finanziell unabhängig sein.

- Ich Sorge für meine Ausbildung, damit ich einen sicheren Arbeitsplatz habe und meine Familie emotional und finanziell unterstützen kann.

Es gibt verschiedene Techniken, um seine persönliche Vision zu finden.

Eine Technik ist, dass man sich seinen 80. Geburtstag vorstellt, an dem alle Lieben, Freunde und Bekannte aus Ihrem Leben zusammenkommen, um Sie zu ehren. Was würden Sie sich wünschen, dass diese Menschen über Sie sagen? An welche Ihrer Charaktereigenschaften sollten sie sich erinnern? Welche Ihrer Leistungen und Beiträge sollte man loben? Von welchen wichtigen Einflüssen sollten diese Menschen berichten, die Sie auf diese Menschen ausgeübt haben?

Eine andere, etwas makabre Technik ist, sich seine eigene Beerdigung vorzustellen und zu visualisieren. Was möchten Sie dort in den Reden über sich hören?

Beispiele für Vorsätze und Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Wollen Sie Ihre Vision erstellen, dokumentieren oder aktualisieren? Definieren Sie Vorsätze und Aufgaben, z.B.:

- Ich nehme mir einen Tag Auszeit, um über meine Vision und deren Realisierung nachzudenken.
- Ich mache mir klar, welche Schritte ich in Richtung der Vision schon erreicht habe.

Literatur / Links

- Stephen R. Covey: Der Weg zum Wesentlichen - Der Klassiker des Zeitmanagements (siehe Kapitel: So entwickeln Sie Ihr persönliches Leitbild). Link zu Amazon: [Link](#)
- Stephen R. Covey: Die 7 Wege zur Effektivität - Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg. Link zu Amazon: [Link](#)
- Harald Welzer: Nachruf auf mich selbst (Die Kultur des Aufhörens, Kapitel III). Link zu Amazon: [Link](#)
- Lebensmotto: 80 Sprüche! So finden Sie Ihren Leitgedanken. [Link](#)
- 8 Steps to Write Your Personal Mission Statement: [Link](#)
- Steve Pavlina - How to Discover Your Life Purpose in About 20 Minutes: [Link](#)
- Use A Personal Vision Statement To Guide Your Life: [Link](#)

Weltanschauung

Werte, Glaubenssätze

Jeder Mensch macht sich sein eigenes Bild von der Welt.

Ihre Weltanschauung spiegelt Ihre Grundüberzeugungen über Ihr Selbst, über andere Menschen und über die Welt wider. Es prägt Ihre Persönlichkeit in Form Ihrer Einstellungen, Wertvorstellungen, Glaubenssätze, Verhaltensweisen und Überzeugungen.

Ihre Weltanschauung definiert,

- das was Sie für wahr und richtig halten,
- das wovon Sie überzeugt sind,
- und das woran Sie glauben.

Ihre Weltanschauung hat sich von Kindheit an durch all Ihr Wissen, Ihre Erfahrungen, Erkenntnisse und Glauben aufgebaut. Sie wird geprägt durch Anschauungen der

- Wissenschaft, Philosophie, Wirtschaft, Ökologie, Kultur,
- Religionen (z.B. Judentum, Christentum, Islam, Buddhismus),
- politischen Systemen, Parteien und Ideologien (z.B. Sozialismus, Kapitalismus, Humanismus, Pazifismus, Nationalismus).

Ihre Weltanschauung hat vor allem in der zwischenmenschlichen Kommunikation große Bedeutung. Wenn der Gegenüber eine ähnliche Weltanschauung hat, versteht man sich blindlings und Behauptungen werden unkritisch geglaubt. Unterscheiden sich die Weltanschauungen, so kommt es leicht zu Missverständnissen, Diskussionen, Unverständnis, bis hin zur Ablehnung.

Normalerweise fühlen wir uns mit Menschen verbunden, die eine ähnliche Weltanschauung und somit auch ähnliche Werte und politische Überzeugungen haben wie wir.

Je nach Grundüberzeugung können wir uns einer kollektiven Weltanschauung zugehörig fühlen, z.B. einer: humanistischen Weltanschauung, philosophischen Weltanschauung, naturwissenschaftlichen Weltanschauung, religiösen Weltanschauung, esoterischen, mystischen Weltanschauungen, wirtschaftlich kapitalistischen Weltanschauung, neo-liberalen Weltanschauung, konservativen traditionalistischen Weltanschauung (siehe unten: Literatur / Links).

Eine Weltanschauung mit festen Überzeugungen gibt uns Orientierung und ein Gefühl von Sicherheit und hilft, dass wir unseren Platz in der Welt kennen und uns nicht haltlos in Details verirren. Dadurch versetzt es uns in die Lage, uns auf die momentan wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren und uns nicht zu verzetteln.

Eine zu feste Weltanschauung kann jedoch zum Nachteil geraten. So kann das Beharren auf einer festen Überzeugung dazu führen, dass man Chancen nicht erkennt oder sogar verpasst.

Menschen mit einer starren Weltanschauung von tief verinnerlichten persönlichen, politischen, religiösen Überzeugungen laufen Gefahr, fundamentalen Hass zu entwickeln und dadurch Grund und Auslöser für gewalttätige Konflikte zu werden.

Mit einer offenen Weltanschauung bleibt man flexibler, stärker und handlungsfähiger. Die Weltanschauung entwickelt sich stetig und kann im Laufe des Lebens auch durch persönliche

oder kollektive Ereignisse stark ins Wanken geraten, z.B. bei tiefgreifenden Erfahrungen oder politischen Umstürzen. Dann kann eine grundsätzliche Neuausrichtung notwendig werden.

Zwei wesentliche Bausteine der persönlichen Weltanschauung sind Werte und Glaubenssätze.

Werte

Die Werte unserer Weltanschauung sind moralische Gesetze und Prinzipien, die wir unserem Leben zu Grunde legen und die unser Handeln lenken. Sie sind fest verwurzelte Annahmen über das, was richtig, falsch, erstrebenswert, usw. ist und werden im Laufe des Lebens durch Erziehung, Erfahrung, Ausbildung geprägt. Werte sind z.B. Ehrlichkeit, Wahrheitsliebe, Freundschaft, Vertrauen.

Jedermann hat ein persönliches Wertesystem, auch wenn es einem gar nicht bewusst ist. Das Wertesystem hat sich im Jugendalter bereits gefestigt. Will man sein Wertesystem im Laufe des Lebens verändern, muss man sich selbst „umerziehen“. Dieser Veränderungsprozess kann eine sehr harte Arbeit sein.

Eine klare Wertehierarchie ist die Voraussetzung für die Fähigkeit, schnell die aus persönlicher Sicht richtigen Entscheidungen treffen zu können. Wenn wir in Übereinstimmung mit unseren Werten leben, trägt das zu unserer Zufriedenheit und unserem Glück bei.

Glaubenssätze

Die Glaubenssätze unserer Weltanschauung entscheiden darüber, was ein Mensch für wahr oder für falsch hält. Glaubenssätze gehen teilweise auf frühkindliche Prägungen zurück, werden aber auch durch spätere Erlebnisse und Erfahrungen im Unbewussten verankert.

Glaubenssätze können sowohl positiv und fördernd, als auch negativ und einschränkend, sein. Negative Glaubenssätze unreflektiert und jahrelang weiter zu übernehmen, kann zum echten Hindernis werden und einen Menschen seelisch beengen.

Beispiele für negative Glaubenssätze sind:

- Nur keine Schwäche zeigen.
- Ich mache immer alles falsch.
- Neuem und Veränderungen stehe ich überwiegend ablehnend gegenüber. Ich bleibe bei dem, was ich kenne, und gehe keine Risiken ein.

Glaubenssätze können einem bewusst oder unbewusst sein. Die unbewussten Glaubenssätze sind die, die einen Menschen am meisten einengen können, weil man sie nicht wahrnimmt und daher erst gar nicht auf die Idee kommt, sie zu hinterfragen.

Es ist schwer, Glaubenssätze zu verändern. Glaubenssätze wirken als Wahrnehmungsfilter. Dadurch fühlen wir uns durch Ereignisse, die unseren Glaubenssätzen entsprechen, immer wieder bestätigt, so dass sich unsere Glaubenssätze immer mehr verfestigen, weil andere Sichtweisen erst gar nicht durch den Wahrnehmungsfilter kommen.

Resümee: *Weltanschauung ist ein sehr persönliches Thema. Werte und Glaubenssätze hat jeder Mensch für sich gepachtet, welche im Laufe eines Lebens durchaus Veränderungen erfahren können. Der eigene Wertekanon wird durch zahlreiche Einflussfaktoren des alltäglichen Lebens beeinflusst.*

Selbsteinschätzung

Bewerten Sie Ihre Weltanschauung. Spüren Sie Ihren Veränderungsbedarf auf.

Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen inspirieren:

- Woher stammt eigentlich meine Weltanschauung? Kann ich sie skizzieren?
- Wo leitet mich meine Weltanschauung, wie orientiere ich mich und welches Ziel verfolge ich damit?
- Würde ich mich für meine eigene Weltanschauung stark machen, oder sind zu viele Elemente darin nicht meine eigenen?
- Kenne ich meine Werte?
- Bin ich mir meiner Glaubenssätze bewusst?
- Habe ich das Gefühl, das mich meine Glaubenssätze einengen?
- Kann es sein, dass durch Glaubenssätze sich Ereignisse in meinem Leben dauernd wiederholen, ohne dass ich weiß warum?

Wie schätzen Sie Ihre Weltanschauung zusammenfassend ein:

- Ich kann meine persönliche Weltanschauung skizzieren.
- Ich lebe in Übereinstimmung mit meinen Werten.
- Ich lasse mich nicht von Glaubenssätzen einengen.

Was kann ich tun?

Man sollte seine Weltanschauung regelmäßig hinterfragen. Lernt man etwas Neues über die Welt, so kann sich das Weltbild manchmal sogar dramatisch verändern.

Skizzieren Sie Ihr persönliches Weltbild

Denken Sie über Ihre derzeitige Weltanschauung nach. Welches sind Ihre Grundüberzeugungen zum Sinn des Lebens, der Existenz eines höheren Wesens, der Moral, dem Leben nach dem Tode, sowie dem Ursprung des Universums und des Lebens. Skizzieren Sie Ihre Ansichten über Gesellschaft und Politik, Kunst, Wissenschaft, Philosophie, Religionen und Spiritualität, Wirtschaft, Ökologie, Natur, usw.

Überprüfen Sie Ihr persönliches Wertesystem.

Das persönliche Wertesystem ist zwar meist ziemlich gefestigt, es sollte aber kein starres System sein. Insbesondere in privaten oder beruflichen Krisenzeiten oder vor größeren Veränderungen sollten Sie Ihr Wertesystem überprüfen und neu bestätigen oder an veränderte Überzeugungen anpassen. Dadurch eröffnen sich Ihnen neue Perspektiven und Gestaltungsspielräume.

Die App bietet das Werkzeug „Werte“.

Damit können Sie aus einem Wertevorrat Ihre wichtigsten Werte auswählen und ordnen. Den Knopf zum Werkzeug finden Sie unter „Werkzeug“.

Nutzen Sie das Werkzeug „Werte“ um Ihre ca. 8 bis 10 wichtigsten Werte herauszufinden, die Sie privat und beruflich am meisten leiten. Bewerten Sie, wie wichtig Ihnen diese Werte sind und bringen Sie diese in eine nach Wichtigkeit geordnete Reihenfolge.

Beispiele für Werte finden Sie im Werkzeug „Werte“ oder hier:

Ehrlichkeit, Wahrheitsliebe, Freundschaft, Vertrauen, Treue, Loyalität, Fürsorge, Hilfsbereitschaft, Mitgefühl, Barmherzigkeit, Freundlichkeit, Höflichkeit, Respekt, Mut,

Zivilcourage, Pünktlichkeit, Zusagen einhalten, Individualität, Unabhängigkeit, Freiheit, Innovation, Offenheit, Eigenverantwortung, Flexibilität, Einfachheit, Gerechtigkeit, Sicherheit, Ordnung, Tradition, Klarheit, Rechtschaffenheit, Disziplin, Reichtum materieller, Machtstreben, Zielstrebigkeit, Selbstverwirklichung, Leistung, Bildung, Erfolg, Verantwortung, Bescheidenheit, Stabilität, Spontaneität, Toleranz, Zuwendung, Harmonie, Konsens, Fürsorge, Einfühlsamkeit, Nachhaltigkeit, Vergnügen.

Überlegen Sie zu jedem Wert:

- Basiert der Wert auf eigener Überzeugung oder haben Sie ihn von den Eltern oder anderen Vorbildern übernommen. Gehen die Werte auf schulische oder religiöse Prägung zurück?
- Steht der Wert in Konflikt mit anderen Werten in der Wertehierarchie?
- Steht der Wert in Konflikt mit Ihrem privaten oder beruflichen Leben? Trägt er eher zu Ihren Erfolgen oder Ihrem Scheitern bei?
- Welchen Preis zahlen Sie für das Festhalten an dem Wert?

Schreiben Sie zu jedem Wert einen kurzen Kommentar. Zum Beispiel in welchen Lebensbereichen Sie den Wert verwirklichen, welchen Nutzen der Wert für Sie hat und welchen Preis sie dafür zahlen.

Ändern Sie die Reihenfolge in Ihrem Wertesystem. Entfernen Sie Werte, die Ihnen nicht helfen oder stufen Sie sie herunter.

Überprüfen Sie Ihre Glaubenssätze

Es gibt eine ganze Reihe von Techniken und Kursangeboten, um unbewusste Glaubenssätze aufzuspüren und negative Glaubenssätze durch positive zu ersetzen.

Mit der einer einfachen Technik können Sie Ihre Glaubenssätze überprüfen und eventuell verändern.

1. Überlegen Sie, was für Sie unumstößliche Wahrheiten sind und dokumentieren Sie die zugehörigen Glaubenssätze. Versuchen Sie, Ihre unbewussten Glaubenssätze herauszufinden. Durch Aufschreiben verwandeln sich die unbewussten Glaubenssätze in bewusste Glaubenssätze und Sie können Sie hinterfragen:

- Was sind meine bewussten Glaubenssätze?
- Habe ich das Gefühl, dass mich ein (eventuell noch unbewusster) Glaubenssatz einengt?
- Habe ich auf Grund meiner Glaubenssätze das Bestreben, bei bestimmten Sachen immer Recht haben zu müssen?
- Kann es sein, dass durch unbewusste Glaubenssätze sich Ereignisse in meinem Leben dauernd wiederholen, ohne dass ich weiß warum?
- In welchen Situationen habe ich unangenehme Gefühle, welche Glaubenssätze könnten dahinterstehen?

Beispiele für einschränkende Glaubenssätze:

- Wenn ich nein sage, mache ich mich unbeliebt.
- Nur attraktive Menschen sind erfolgreich.
- Jeder ist sich selbst am nächsten.

- Wenn man die Menschen nicht antreibt und kontrolliert, sind sie faul.
- Der Mensch kann kein wahres Glück im Diesseits finden.

2. Lösen Sie einschränkende Glaubenssätze auf

Einschränkende Glaubenssätze können Sie auflösen, indem Sie diese anhand von Gegenbeispielen widerlegen und durch neue, positive Glaubenssätze ersetzen.

Formulieren Sie den neuen Glaubenssatz positiv. Also nicht: "ich habe keine Angst mehr vor Menschen", sondern eher: "ich gehe offen und selbstbewusst auf Menschen zu".

3. Verankern Sie die neuen Glaubenssätze die Sie sich zu eigen machen. Fragen Sie sich:

- Welche Vorteile bringt mir dieser Glaubenssatz?
- Passt er wirklich zu dem was mir wichtig ist?
- Steht er in Einklang mit meinen Werten?
- Welche Auswirkungen hat er auf mein Handeln und Leben?

Stellen Sie sich Ihre Zukunft mit den neuen Glaubenssätzen vor. Was wird sich in Ihrem Leben verändern, wenn Sie 1, 3, 5, 10 und 20 Jahre mit diesen neuen Glaubenssätzen leben? Wie verändert sich Ihr Leben?

Beispiele für Vorsätze / Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Wollen Sie Ihre Weltanschauung korrigieren? Definieren Sie Vorsätze und Aufgaben, z.B.:

- Ich nehme einen halben Tag Auszeit, um meine Glaubenssätze zu hinterfragen.

Literatur / Links

- Weltanschauung bei Wikipedia: [Link](#)
- Negative Glaubenssätze – wie sie dich bremsen und wie du sie loswirst: [Link](#)
- Glaubenssätze verändern mit NLP. Link zu YouTube: [Link](#)
- Yuval Noah Harari: Eine kurze Geschichte der Menschheit. Link zu Amazon: [Link](#)

Beispiele für Weltanschauungen:

- Naturalistisches Weltbild: [The Brights](#)
- Humanistisches Weltbild: [Giordano Bruno Stiftung](#)
- Philosophisch begründete Weltanschauung: [von Peter Möller](#)
- Esoterische Weltanschauung: [Die Violetten](#)
- Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen:
<http://www.ekd.de/ezw/Lexikon.php>

Spiritualität

Sinnfragen, Glaube

Spiritualität kann helfen, Ihre Lebenskraft und Lebenszufriedenheit zu steigern.

Spirituelle Suche, Sinnfragen, religiöser Glaube spielen für die meisten Menschen eine wesentliche Rolle in ihrem Leben. Studien zeigen, dass spirituelle Menschen im Schnitt zufriedener und gesünder sind:

- Spiritualität spendet inneren Frieden und Trost und hilft, mit Ängsten fertig zu werden, besonders bei der Konfrontation mit dem Tod.
- In einer Gemeinschaft von Gleichgläubigen fühlen wir uns wohl und geborgen.
- Durch Beten bzw. Meditation werden Verspannungen und Stresshormone reduziert, mit positiven Effekten auf das Immunsystem und die Gesundheit.
- Der Glaube an ein Leben nach dem Tod ist für viele ein Weg, die Angst vor dem Tod zu bekämpfen. Es mystifiziert den Tod und nimmt ihm das Schreckliche.

Andererseits kann die intensive Auseinandersetzung mit Spiritualität, Religion, Glaubensgemeinschaften oder Esoterik den einzelnen Menschen überfordern und in eine persönliche Krise stürzen.

Sinnfragen

Wir Menschen sind Lebewesen, die über sich selbst reflektieren können und sich ihrer Endlichkeit bewusst sind. Wir stellen uns deshalb Sinnfragen:

- Was ist der Sinn des Lebens?
- Woher komme ich, wohin gehe ich?
- Gibt es ein Leben nach dem Tode?
- Gibt es eine höhere Macht?
- Wie ist das Universum entstanden?

Weder die Wissenschaft noch die Philosophie können auf diese wichtigen Fragen endgültige Antworten geben.

Die meisten Menschen suchen einen Sinn in ihrem Tun und Handeln. Ohne Sinn fehlt ihnen Kraft und Antrieb; das Leben wird öde und leer. Wer für sich keinen Sinn mehr im Leben erkennt, kann in eine tiefe Depression verfallen.

Beispiele: Einige Menschen glauben, dass der Sinn des Lebens allein in der Fortpflanzung liegt. Andere Menschen glauben, dass er in einem möglichst glücklichen und erfüllten Leben liegt. Und andere wiederum glauben, dass es darum geht, auf Erden ein möglichst guter Mensch zu sein, um dann nach dem Tod in den Himmel zu kommen oder als besseres Wesen wieder geboren zu werden.

Religiosität

Für alles Nichterklärbare stellten die Menschen Hypothesen auf, aus denen sich über 3000 Religionen entwickelten und von denen die meisten wieder verschwanden. Die am weitest verbreiteten Religionen sind heute: Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus, Hinduismus.

Religionen geben vorgefertigte Antworten auf die Sinnfragen. Sie basieren auf ganz bestimmten Lehren und Texten, die für alle Gläubigen verbindlich sind, z.B. im Christentum die Bibel, im Islam der Koran. Religionszugehörigkeit ist also das Bekenntnis zu einem System des Denkens, Glaubens und Handelns.

Die meisten Menschen werden in eine religiöse Tradition und in eine Glaubensgemeinschaft hineingeboren. In der Kindheit wird man durch Teilnahme an Gottesdiensten, Unterweisungen und Ritualen (z.B. Taufe, Kommunion, Beichte) in der jeweiligen Religion konditioniert.

Einige Menschen haben einschneidende Erlebnisse, wie Visionen, Gotteserscheinungen (z.B. bei Nahtoderlebnissen, bei epileptischen Anfällen oder unter Drogen) oder erfahren Wunder (wie z.B. Spontanheilungen), die ihren Glauben stärken.

Religiosität kann dem Einzelnen bei Selbstzweifeln helfen, kann ihn auf einer anderen Ebene umso mehr versklaven:

- Dämonische Gottesbilder, versagte Sexualität, Schuldgefühle oder die Angst vor der Strafe Gottes können sich auf das Leben eines Menschen desaströs auswirken.
- Religiöse Menschen sind meist davon überzeugt, dass ihre Religion die einzig wahre ist. Religiöses Denken birgt dann die Gefahr der Engstirnigkeit und des Fundamentalismus in sich.

Religion wird in den westlichen Kulturen heute meist nicht mehr als überlieferter, gesellschaftlicher Zwang erlebt, wie es jahrhundertlang der Fall war. Im Laufe des Lebens stellen viele Menschen fest, dass ihre Religion nicht mehr in die heutige Zeit passt, dass Glaubenssätze den persönlichen Bereich reglementieren, oder dass die Vertreter der Religionen sich selbst nicht an die Regeln halten (z.B. Sex-Skandale durch Kirchenvertreter). Immer mehr Menschen bezeichnen sich daher eher als spirituell, und weniger als religiös und wenden sich von den Kirchen ab.

Spiritualität

Im Gegensatz zu der sozialen und öffentlichen Rolle von Religion in unserem Kulturkreis steht die Spiritualität für etwas Privates. Spiritualität steht für die Vorstellung einer geistigen Verbindung zum Transzendenten, dem Jenseits oder der Unendlichkeit.

Spirituelle Strömungen gehen häufig auf fernöstliche Lehren und Praktiken zurück und werden oftmals durch einzelne charismatische Personen geprägt, die nach diesen häufig auch benannt sind, wie z.B. [Osho / Bhagwan](#).

Spirituellen Menschen wird nachgesagt, dass sie eine positivere Einstellung zum Körper haben, emotional stabiler und belastbarer sind und sowohl in positiven als auch negativen Situationen ausgeglichener sind.

Spiritualität kann auch ins Unglück führen:

- Die Suche nach spirituellen Erfahrungen kann zur Droge werden. Sie führt zur Flucht vor der Realität des Alltages. Es wird keine Verantwortung mehr für das eigene Leben übernommen.
- Es kann zu einer Abhängigkeit von einer Sekte, einem Guru oder Scharlatan kommen.
- Es gibt Menschen die alle Ereignisse in ihrem Leben mit irrationalen, mystischen Erklärungen zu begründen versuchen. Sie empfinden vieles als vorbestimmt und anhand von esoterischen Denkweisen (Sternen, Reinkarnation oder ähnliches) vieles erklärbar. Bei diesen Menschen besteht die Gefahr, dass sie sich ausgrenzen und die Bodenhaftung verlieren.

Es ist inzwischen eine regelrechte Esoterik-Industrie entstanden, die die Suche nach Spiritualität vermarktet und in der sich viele Scharlatane tummeln. Als Quelle dient dabei das

Angebot der westlichen und östlichen Religionen, der Parapsychologie, der Anthroposophie, des New Age mit Themen wie Reinkarnation, Rebirthing, Astronomie, Zen, Tantra, Fliegende Yogis, Fliegende Spaghettimonster, Engel, Seele, Gott, Nirwana, Tao, Qi Gong, Erleuchtung, Feinstoffliche Welt, Transzendenz, Lichtarbeiter.

Atheismus

Eine ganze Reihe von Menschen lehnen Religiosität und Spiritualität gänzlich ab und bezeichnen sich als Atheisten oder Agnostiker.

- Atheisten sind davon überzeugt, dass es keinen Gott und auch sonst kein übernatürliches Wesen gibt.
- Agnostiker, halten die Frage ob Gott existiert für nicht beantwortbar und lassen sie offen.

Der Atheismus wird als eine weltliche Alternative zur Religion gesehen. Atheisten beziehen ihr Wissen über die Welt und den Menschen meist aus den Naturwissenschaften und ihre ethischen Normen meist aus der Philosophie des Humanismus.

Auch hier kann übertriebener Wissenschafts- und Expertenglaube zur Ausschaltung des eigenen Denkens und dem Verleugnen eigener Verantwortung führen.

Resümee: *Jeder muss für sich selbst entscheiden, ob er die wichtigen Fragen des Lebens für sich selbst zu beantworten sucht oder ob er sich einer Religion oder spirituellen Strömung anschließt und sich an deren Glaubenssätzen orientiert.*

Selbsteinschätzung

Bewerten Sie Ihre Spiritualität / Religiosität. Welche Bedeutung hatte Religiosität für Sie? Wie ist das heute? Wie hat sich Ihre Einstellung im Laufe des Lebens verändert?

Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen inspirieren:

- Ich möchte meinem eigenen „Höheren Selbst“ näher kommen.
- Ich habe eine Sinnkrise oder Glaubenskrise, weil ein Ereignis meinen Glauben und Lebenssinn erschüttert hat.
- Ich halte die Beschäftigung mit Themen wie z.B. Karma, Reinkarnation, Jenseits, Leben nach dem Tod, Engel, höheres Selbst, Meditation für wichtig für mein Leben.
- Ich fühle mich in meiner Glaubensgemeinschaft / Kirche gut aufgehoben. Meine Glaubensgemeinschaft gibt mir Geborgenheit und Sicherheit.
- Ich habe eine spirituelle / religiöse Vision gehabt. Mein Leben hat sich dadurch verändert.
- Glauben und Beten hilft mir in schwierigen Lebenssituationen.
- Ich ertrage es nicht mehr, dass mein Leben durch religiöse Regeln und Dogmen bestimmt wird.
- Beim Übertreten von kirchlichen Lehrmeinungen und Vorschriften habe ich Schuldgefühle.

- Ich bin noch in der Kirche, weil ich auf die Rituale nicht verzichten möchte (Taufe, Hochzeit, usw.).
- Ich bin noch in der Kirche, weil es für meine Familie Tradition ist. Ich habe aber eigentlich keinen Bezug mehr dazu.
- Ich halte religiösen Glauben für ein überholtes Relikt aus der Vergangenheit.
- Ich kann auch ohne Kirche religiös sein.
- Ich brauche keine Religion in meinem Leben und ich kann mit dem Glauben nichts anfangen
- Ich bin ein gläubiger / spiritueller Mensch und in meinem Glauben gefestigt.
– oder -
Ich bin Atheist/Agnostiker - religiöse wie spirituelle Erfahrung spielen in meinem Leben keine große Rolle.

Wie schätzen Sie Ihren Glauben zusammenfassend ein:

- Ich habe meine Einstellung zur Spiritualität und zum Glauben gefunden.
- Ich habe die „Sinnfragen“ für mich geklärt.

Was kann ich tun?

Dem Suchenden bietet sich ein breites Spektrum von der Philosophie bis zu den verschiedensten Religionen. Einen allgemein gültigen Rat zu geben, ist nicht möglich.

Einige Menschen gehen auf Pilgerreise, um spirituelle Erfahrungen zu machen. Andere nehmen sich eine Auszeit in einem Kloster. Andere wiederum reisen nach Tibet oder Indien, um sich mit den östlichen Religionen auseinanderzusetzen.

Mediation gilt übereinstimmend in vielen Kulturen als eine grundlegende und zentrale bewussteinserweiternde Übung. Sie wird als eine lebenslange Übung empfohlen.

Meditation

Meditation will den Menschen zur Ruhe kommen lassen. Er soll loslassen und zur Besinnung kommen, einen neuen Zugang zu sich selbst finden und sich eventuell dem Transzendenten öffnen.

Vorsätze und Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Wollen Sie etwas verändern?

Beispiele für Vorsätze und Aufgaben

- Meditation erlernen
- Mein Innerstes erforschen. Einige Tage oder Wochen zu einem Retreat (Auszeit) in buddhistische oder christliche Klöster gehen.
- Eine Pilgerreise z.B. auf dem Jakobsweg unternehmen.
- Einer Religionsgemeinschaft beitreten
- Aus der Kirche austreten.

Literatur / Links:

- Ulrich Schnabel: Die Vermessung des Glaubens: Forscher ergründen, wie der Glaube entsteht und warum er Berge versetzt. Link zu Amazon: [Link](#)
- [Richard Dawkins](#): Der Gotteswahn: Einer der einflussreichsten Intellektuellen der Gegenwart zeigt, warum der Glaube an Gott einer vernünftigen Betrachtung nicht standhalten kann. Link zu Amazon: [Link](#)
- [Meditation für Dummies](#). Link zu Amazon: [Link](#)
- Katholische Kirche in Deutschland: [Link](#)
- Evangelische Kirche in Deutschland: [Link](#)
- Islam in Deutschland (Wikipedia): [Link](#)
- Wikipedia Themen-Portal Esoterik: [Link](#)
- Gesellschaft zur wissenschaftlichen Untersuchung von Parawissenschaften: [Link](#)

Selbstbild

Eigenbild, Fremdbild

Der Mensch ist sich selbst das rätselhafteste Ding der Natur,... (Pascal: Gedanken)

Jeder Mensch hat ein Bild von sich selbst. Ihr Selbstbild umfasst die Merkmale Ihrer Persönlichkeit, Ihres Charakters und Ihres Wesens. Ihr Selbstbild steuert Ihr Denken, Fühlen und Verhalten.

Wenn Sie ein realistisches Selbstbild haben, kennen Sie die Antworten auf folgende Fragen:

- Was sind meine wesentlichen Charaktereigenschaften?
- Wo liegen meine Stärken und Schwächen?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Wie wirke ich auf andere Menschen?

Ein realistisches Selbstbild zu haben und seine Stärken und Schwächen zu kennen, ist besonders wichtig bei der Ausbildungs-, Studium- und Berufswahl, bei Bewerbungen, der Karriere im Beruf, der Partnersuche und auch in der Partnerschaft.

Die Grundlagen für Ihr Selbstbild sind früh in der Kindheit gelegt worden. Ihr heutiges Selbstbild hat sich danach aus der Erziehung, den Beziehungen zu anderen Menschen und der Summe der bisherigen Lebenserfahrungen entwickelt.

Unser Selbstbild entspricht aber häufig nicht der Wirklichkeit. Viele Menschen unterschätzen sich, andere überbewerten sich. Ein negatives Selbstbild erzeugt Minderwertigkeitsgefühle und führt zu mangelndem Selbstwert (siehe das Thema Selbstbewusstsein).

Unser Selbstbild beruht auf unserer Selbstwahrnehmung und steht im Gegensatz zum Fremdbild, also wie Dritte uns wahrnehmen. Selbstbild und Fremdbilder sind selten deckungsgleich. Aus ihrer Diskrepanz entstehen oftmals Missverständnisse oder Konflikte.

Neben dem Selbstbild haben die meisten Menschen noch ein Wunschbild, also eine Vorstellung, wie man selbst gerne sein möchte.

Vielen Menschen bietet ihr Selbstbild Schutz, andere projizieren ihre Wünsche und Hoffnungen in ihr Selbstbild. Und wieder andere haben eigene Entwicklungen und Veränderungen noch nicht registriert, verharren in einem statischen Selbstbild und können so ihr Potential nicht ausschöpfen.

Arbeiten Sie an Ihrem Selbstbild. Durch Selbstreflexion und Feedback von Freunden und Verwandten sollten Sie Ihr Selbstbild regelmäßig überprüfen und es Ihren jeweiligen Erkenntnissen anpassen.

Resümee: *Wenn Sie Ihr Selbstbild positiv verändern, werden Sie und auch Ihr Leben sich positiv verändern.*

Selbsteinschätzung

Haben Sie ein realistisches, positives Selbstbild? Spüren Sie Ihren Handlungsbedarf auf.

Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen inspirieren:

- Ich bin mir meines Selbstbildes bewusst.
- Ich habe ein positives / negatives Selbstbild von mir.
- Ich weiß, wie ich auf andere Menschen wirke.
- Ich weiß, wie andere Menschen mich sehen.
- Ich kenne meine Stärken und Schwächen.
- Ich kenne meine Erfolge und bin stolz auf meine Leistungen.
- Ich kenne meine Energien und wie ich sie nutzbar machen kann.
- Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann, z.B. mein Alter, meine Vergangenheit.
- Ich lebe im Frieden mit mir selbst.
- Ich habe Angst vor wirklicher Selbsterkenntnis.

Wie schätzen Sie Ihr Selbstbild zusammenfassend ein:

- Ich kenne meine Persönlichkeit und meinen Charakter.
- Ich kenne meine Stärken und Schwächen.
- Ich weiß, wie ich auf andere Menschen wirke.

Was kann ich tun?

Entwerfen Sie Ihr Selbstbild. Für die Selbsthilfe sind im Folgenden einfache Werkzeuge dargestellt. Sie dienen dazu, sich selbst besser kennenzulernen.

Charakterisieren Sie sich selbst.

Welches sind Ihre besonderen Persönlichkeitsmerkmale?

- Sind Sie mehr introvertiert oder mehr extrovertiert?
- Sind Sie mehr praktisch oder theoretisch veranlagt?
- Sind Sie mehr verstandesmäßig oder mehr emotional orientiert?
- Sind Sie eher spontan oder gehen Sie eher geplant vor?

Es gibt eine Reihe von erprobten Persönlichkeitstests, die Sie bei der Beantwortung dieser Fragen unterstützen (siehe dazu Literatur / Links).

Welche eher positiven Persönlichkeitseigenschaften sind bei Ihnen besonders ausgeprägt?

Beispiele von Persönlichkeitseigenschaften finden Sie hier.

- Beispiele für eher positive Persönlichkeitseigenschaften: aktiv, anpassungsfähig, ausdauernd, begeisterungsfähig, belastbar, beliebt, beharrlich, durchsetzungsfähig, ehrgeizig, ehrlich, einfühlsam, entschlossen, erfolgsbewusst, fleißig, flexibel, fortschrittlich, freundlich, gebildet, geduldig, gelassen, gerecht, geschätzt, geschickt, gesundheitsbewusst, großzügig, gründlich, hilfsbereit, höflich, humorvoll, impulsiv, kommunikativ, konservativ, kontaktfreudig, kreativ, leistungsorientiert, lernfähig, mutig, nachdenklich, ordentlich, offen, risikofreudig, ruhig, selbstbewusst, selbstkritisch,

sensibel, sorgfältig, spontan, sportlich, strebsam, sympathisch, treu, tolerant, unkompliziert, vernünftig, verständnisvoll, vertrauensvoll, vielseitig, vorsichtig, wagemutig, weltoffen, willensstark, zielstrebig, zuverlässig.

Welche eher negativen Persönlichkeitseigenschaften sind bei Ihnen besonders ausgeprägt?

- Beispiele für eher negative Persönlichkeitseigenschaften: stur, starrsinnig, arrogant, hochmütig, aggressiv, launisch, depressiv, fordernd, egoistisch, rechthaberisch, eingebildet, feige, faul, zickig, abgehoben, albern, angstvoll, autoritär, besitzergreifend, betrügerisch, eitel, gehemmt, geizig, geltungssüchtig, habgierig, jähzornig, leichtgläubig, nachtragend, unordentlich, weltfremd.

Führen Sie eine persönliche Stärken- / Schwächenanalyse durch.

Die App bietet das Werkzeug „Stärken- / Schwächenanalyse“. Den Knopf zum Werkzeug finden Sie unter „Werkzeug“.

Entwerfen Sie Ihr Selbstbild.

Beantworten Sie folgende Fragen:

- Was sind meine Fähigkeiten, Stärken, Talente und Wünsche?
- Was kann ich besonders gut?
- Was macht mir besonders Spaß?
- Zu welchen Themen habe ich ein besonderes Wissen?
- Welche Erfolgsgeschichten hatte ich in meinem Leben? Welche Fähigkeiten haben mir dabei geholfen?
- Wofür werde ich immer mal wieder gelobt?
- Womit möchte ich meine Zeit am liebsten verbringen?
- Welche Arbeit mochte ich bisher besonders gern?
- Was habe ich aus früheren Misserfolgen und Niederlagen gelernt?
- Was kann ich besser als andere?
- Welche hervorstechenden Eigenschaften kennzeichnen mich?
- Welche Aspekte an meiner Persönlichkeit sind besonders liebenswert?
- Auf welche Schwachpunkte und Defizite werde ich öfters aufmerksam gemacht?

Fremdbild

Um zu einem realistischen Selbstbild zu kommen, bitten Sie nahestehende Personen, sie zu charakterisieren (Fremdbild). Je klarer das Selbstbild ist, und je besser es mit den Fremdbildern übereinstimmt, desto eindeutiger kann der Unterschied zum Wunschbild gesehen werden. Konzentrieren Sie sich auf die wesentlichen Punkte. Daraus können Sie dann persönliche Entwicklungsschritte ableiten.

Versuchen Sie herauszufinden, worin Sie sich eventuell über- oder unterschätzen. Stellen Sie die Fragen Ihnen nahestehende Personen. Vergleichen Sie Ihr Selbstbild mit der Fremdeinschätzung Ihrer Mitmenschen.

Fassen Sie Ihre Erkenntnisse zusammen

- Welche Eigenschaften und Fähigkeiten besitzen Sie Ihrer Meinung nach?
- Welche besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten zeichnen Sie aus?
- Wie schätzen Ihre Familie, Freunde, Bekannten und Kollegen Sie ein? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten werden Ihnen zugeschrieben?
- Welche Schwachpunkte oder Defizite sehen Sie selbst an sich? Wie können Sie diese abstellen?

Beispiele für Vorsätze und Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Welche Auswirkungen hat Ihr neues Selbstbild auf Ihr Leben?

Beispiel für Vorsätze und Aufgaben, z.B.:

- Für mein neues Selbstbild schreibe ich zu jedem Lebensbereich einprägsame Affirmationen, Sätze, Überzeugungen auf.
- Ich gebe meinen Stärken und Talenten zukünftig in meinen Lebensbereichen mehr Bedeutung.
- Von meinen Freunden lasse ich ein Fremdbild von mir erstellen.

Literatur / Links

- Carol Dweck: Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. Link zu Amazon: [Link](#)
- Lisa Krelhaus: Wer bin ich - wer will ich sein? Ein Arbeitsbuch zur Selbstanalyse und Zukunftsgestaltung: [Link](#)

Persönlichkeitstests

- Persönlichkeitstest Big Five: [Link](#)
- Persönlichkeitstest: [Link](#)
- Persönlichkeits-Typen-Test: [Link](#)
- Persönliche Stärken / Schwächen Analyse: [Link](#)
- Johari-Fenster: Das Johari-Fenster ist eine gruppensdynamische Technik zur Demonstration der Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung: [Link](#)

Selbstbewusstsein

Selbstvertrauen

Mit einem gesunden Selbstbewusstsein haben Sie es in vielen Lebenslagen leichter und sind erfolgreicher.

Ein selbstbewusster Mensch ist sich seines Selbstwerts bewusst und besitzt soviel Selbstsicherheit und Selbstvertrauen, dass er seiner Zukunft relativ optimistisch, angstfrei, sorglos und unbekümmert entgegengeht.

Ein gesundes Selbstbewusstsein ist also eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein glückliches und erfolgreiches Leben. Ihr Selbstbewusstsein bestimmt

- Ihre Einstellung zum Leben,
- Ihre Verhaltensweisen,
- Ihre Körpersprache,
- Ihre Wirkung auf andere Menschen.

Ein gutes Selbstbewusstsein hilft in vielen Lebenssituationen, wie z.B. bei Bewerbungen, Gehaltsverhandlungen, der beruflichen Karriere, bei der Partnersuche.

Selbstbewusstsein ist aber nicht angeboren, sondern wird in der Kindheit, der Jugend und im frühen Erwachsenenalter geprägt. Es wird geformt durch Vergangenheitserlebnisse, Erziehungserfahrungen, Ängste und Glaubenssätze (siehe Weltanschauung: Glaubenssätze), die im Unbewussten gespeichert sind.

Durch überkritische Erziehung und Frustrationen auf dem Lebensweg kann es zu einer Unterentwicklung des Selbstbewusstseins kommen. Eltern können den Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins blockieren, wenn sie Ihre Kinder viel kritisieren, ihnen nichts zutrauen oder sie überbehüten. Hänseleien, Erniedrigungen und Mobbing in der Jugend können stark zu einer geringen Selbstachtung und einem geringen Selbstwertgefühl beitragen. Die dabei entstehenden Ängste, Minderwertigkeitsgefühle und Schuldgefühle hindern so eine gesunde Entfaltung des Selbstbewusstseins.

Viele Menschen hätten gern mehr Selbstbewusstsein. Sie bewundern andere Menschen für ihr forsches und offenes Auftreten, sind aber selbst gehemmt oder unsicher. Menschen mit wenig Selbstbewusstsein haben oft Zweifel an sich selbst und leiden unter großer Schüchternheit. Sie haben die Tendenz, sich selbst immer zurückzunehmen und ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurückzustellen.

Aber auch ein übersteigertes Selbstbewusstsein kann problematisch sein. Menschen mit übersteigertem Selbstbewusstsein überschätzen oft ihre Fähigkeiten und Leistungen und können sich selbst kaum realistisch einschätzen. Sie werden oftmals von ihrem Umfeld als arrogant und überheblich wahrgenommen.

Resümee: *Selbstbewusstsein wird von Ihrem Inneren bestimmt und kann nur durch intensive Arbeit an sich selbst verändert werden.*

Selbsteinschätzung

Bewerten Sie Ihr Selbstbewusstsein. Spüren Sie Ihren Handlungsbedarf auf.

Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen inspirieren:

- Ich begegne anderen Menschen mit Angst.
- Ich habe Schwierigkeiten Leute anzusprechen.
- Ich bin unsicher und habe Angst vor meiner eigenen Courage.
- Ich bekomme schnell Lampenfieber.
- Meine Selbstsicherheit ist abhängig vom Urteil meiner Mitmenschen.
- Ich habe Angst, dass andere negative Eigenschaften an mir feststellen.
- Ich habe Angst vor Autoritäten.
- Ich umgebe mich gerne mit unsicheren Menschen.
- Ich traue mir selbst nicht viel zu und werde schnell nervös.
- Ich habe viele Hemmungen (Besitz-, Macht-, Sex-, Geltungshemmungen).
- Ich kann meine Forderungen nicht richtig durchsetzen.

Wie schätzen Sie Ihr Selbstbewusstsein zusammenfassend ein:

- Ich habe ein gesundes Selbstbewusstsein.
- Ich habe eine positive Einstellung zu meiner Person.

Was kann ich tun?

Da sehr viele Menschen unter einem zu geringen Selbstbewusstsein leiden, gibt es zu diesem Thema eine Unmenge an Ratgebern und Kursangeboten, z.B. bei den Volkshochschulen. Die Kurse finden meist in Form eines Verhaltenstrainings statt, um innere Hemmungen zu überwinden. Heikle soziale Situationen werden im Rollenspiel trainiert und anschließend im Ernstfall erprobt. Bei schwereren Störungen sollte eine psychotherapeutische Beratung in Erwägung gezogen werden.

Selbsthilfe:

Selbstbewusstsein kann man auch selbst trainieren und aufbauen:

Als erstes sollten Sie sich selbst gut kennen lernen und sich Ihrer Eigenheiten, Stärken und Schwächen gewahr sein (siehe dazu: Selbstbild). Sie sollten sich Ihrer eigenen persönlichen Geschichte bewusstwerden und lernen, sich selbst so zu akzeptieren wie Sie sind. Dann können Sie in kleinen Schritten Selbstsicherheit üben und Ihr Selbstvertrauen aufbauen, indem Sie sich selbst herausfordern, gewohnte Muster und Denkweisen zu verlassen, Ihre eigene Meinung zu vertreten, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen - hin zu einem selbstbestimmten, selbstbewussten Leben.

Eine einfache Technik zur Stärkung des Selbstbewusstseins ist das Führen eines Problem- / Erfolgstagebuches. Über einen Zeitraum von einigen Wochen dokumentieren Sie im Problem- / Erfolgstagebuch Situationen, in denen Sie geringes Selbstvertrauen gezeigt haben und aber auch Situationen, in denen Sie Ihr Selbstvertrauen bewusst verbessert haben.

Beispiel: Am Montag habe ich im Personalgespräch mit meinem Chef meine Gehaltsvorstellungen nicht durchgesetzt. Ich habe meinen Einsatz und meine Erfolge nicht gut genug darstellen können.

Durch das Führen des Tagebuches beschäftigen Sie sich mit Ihren Problemen viel bewusster und Sie lernen sich selbst viel besser kennen und fördern so Ihr Selbstbewusstsein. Schauen Sie immer mal wieder in das Tagebuch und feiern Sie Ihre persönlichen Erfolge.

Die App bietet dafür das Werkzeug „Tagebuch“. Den Knopf zum Werkzeug finden Sie unter „Werkzeug“.

Beispiele für Vorsätze / Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Wollen Sie sich weiterentwickeln? Definieren Sie Vorsätze und Aufgaben, z.B.:

- Ich will mein Selbstbewusstsein stärken und für vier Wochen ein Problem- / Erfolgstagebuch führen
- Einen Ratgeber lesen und dazu die Übungen machen.
- Einen Selbstbewusstseins-Volkshochschulkurs buchen und besuchen

Literatur / Links

- Peter Lauster: Selbstbewusstsein: Sensibel bleiben - selbstsicher werden. Link zu Amazon: [Link](#)
- Susan Jeffers: Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren. Link zu Amazon: [Link](#)
- Stärke dein Selbstbewusstsein: [Link](#)
- [Sofort mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen \(Logical Lemon\)](#). Link zu YouTube: [Link](#)

Emotionen

Gefühle, Stimmungen

Für Ihre Emotionen, Gefühle, und Stimmungen sind Sie allein verantwortlich.

Emotionen sind momentan subjektive Empfindungen. Zu den Hauptemotionen zählen: Freude, Wut, Ekel, Trauer, Angst, Hass, Überraschung. Weiterhin gibt es eine Reihe von Empfindungen, die wir Gefühle nennen, wie z.B. Glücksgefühle, Liebesgefühle, Lustgefühle, Schuldgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, Neidgefühle.

Viele Emotionen gehen auf unsere Evolutionsgeschichte zurück. Sie sind angeboren und dienen als Schutz- und Überlebensmechanismus. So war die Angst vor Spinnen und Schlangen bei unseren Vorfahren ein Überlebensvorteil. Andere Emotionen basieren auf unseren gespeicherten Erfahrungen von positiven oder negativen Erlebnissen. Die Erinnerungen an diese Erfahrungen sind meist nur sehr schemenhaft. Sie reichen jedoch aus, um blitzschnell mehr oder weniger unbewusst und unkontrollierbar eine emotionale Reaktion auszulösen.

Was wir sind und was wir tun, bestimmen zu einem wesentlichen Teil unsere Emotionen. Emotionen:

- äußern sich durch bestimmte körperliche Empfindungen wie Wärme, Erröten, Herzschlag oder Atmung,
- beeinflussen unsere Entscheidungen und Handlungen. Unsere Entscheidungen sind nur zum Teil rational, zum größeren Teil dafür umso mehr von unserem emotionalen Bewertungssystem beeinflusst,
- zeigen sich in unserer Körpersprache, z.B. durch Verspannungen oder ein angstverzerrtes Gesicht,
- übermitteln wichtige Informationen über unsere Gefühlszustände und sind essentiell für unsere zwischenmenschlichen Interaktionen und Handlungen,
- können angemessen und hilfreich sein, aber auch unangemessen, zerstörerisch und neurotisierend wirken.

Manchmal werden wir durch unsere Gefühle irregeleitet. Uns überkommt z.B. in einer bestimmten Situation unbegründete Angst, die unser Denken und Tun steuert. Unsere Wahrnehmung reduziert sich auf das, was uns das Gefühl vorgibt.

Manche Menschen lassen sich von ihren Emotionen überwältigen bzw. fühlen sich ihren Gefühlen ausgeliefert. Sind zu viele Emotionen aufgestaut, kommt es zu einem emotionalen Ausbruch. Ein Mensch in solch einer stark emotionalen Situation wirkt unkontrolliert und manchmal sogar bedrohlich.

Emotional sensible Menschen sind besonders feinfühlig. Sie können verletzlicher sein als andere, schneller in Stress geraten und häufiger mit Selbstzweifeln konfrontiert sein.

Ein falscher Umgang mit Emotionen kann krank machen:

- Das Verdrängen von Emotionen kann zu Verspannungen, Unausgeglichenheit und Stress und letztendlich zu chronischen, psychosomatischen Krankheiten führen.
- Menschen, die sich ihren Emotionen ausgeliefert fühlen, leiden unter Angststörungen oder werden süchtig (Esssucht, Drogensucht) oder verhalten sich aggressiv.

Negative Emotionen wie Angst oder Wut sind nicht von vornherein schlecht, denn durch sie haben Menschen schließlich gelernt zu überleben, Gefahren zu erkennen und ihnen

auszuweichen. Auch Stress erfüllt eine nützliche Funktion, denn ein aktives Leben braucht einen gewissen Level an positivem Stress.

Leider verbinden wir viele wertvolle Dinge des Lebens mit negativen Gefühlen. Sie können Ihr Leben positiv verändern, wenn Sie erkennen, dass Sie selbst für Ihre guten und schlechten Gefühle verantwortlich sind:

- Lassen Sie sich nicht von Ihren Emotionen beherrschen und verdrängen Sie nicht Ihre Gefühle. Wenn man negative Emotionen akzeptiert und bereit ist, diese auch zu spüren, verschwinden diese allmählich von allein.
- Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihren Gefühlen nicht ausgeliefert sind, sondern selbst etwas dagegen tun können. Wenn Sie wütend werden, dann liegt es z.B. in Ihrer Hand, ob Sie ausrasten oder respektvoll bleiben.
- Sie können durchaus üben, mithilfe der Vernunft Ihre Gefühle zu regulieren und so unerwünschte oder übermäßige Emotionen zu in den Griff zu bekommen.

Ihre Emotionen sind immer auch davon abhängig, mit welchen Gedanken Sie ein auslösendes Ereignis bewerten. So kann ein einziger Gedanke ein negatives Gefühl in ein positives verwandeln. Beispiel: Ein negatives Gefühl gegenüber Ihrem Partner verwandelt sich in ein positives, wenn Sie sich bewusst machen, dass Ihr Partner gerade selbst ein Problem hat.

Resümee: Je mehr angenehme als unangenehme Emotionen, Gefühle und Stimmungen Sie zulassen, desto wohler werden Sie sich fühlen, und desto glücklicher werden Sie sein.

Selbsteinschätzung

Erforschen Sie die Intensität Ihrer Gefühle gegenüber verschiedenen Dingen und Personen. Spüren Sie Ihren Veränderungsbedarf auf.

Lassen Sie sich durch die folgenden Aussagen / Fragen inspirieren:

- Welche Emotionen fühle ich gerade (Wut, Hass, Liebe, Aggression, Traurigkeit, Zorn, Niedergeschlagenheit)?
- Wie gut kenne ich meine eigenen Emotionen?
- Wie gut kann ich die Gefühle anderer wahrnehmen?
- Stehen meine emotionalen Reaktionen im angemessenen Verhältnis zum Reiz?
- Gebe ich meinen Gefühlen zu viel Kontrolle über meine Person?
- Bin ich zur Selbstbeherrschung fähig?
- Bin ich vielleicht zu gar keinen Emotionen fähig?
- Leide ich an Schlafstörungen, nicht zu konkretisierenden Schmerzen, einen unerklärlichen Druck auf der Brust oder panikartigen Angstgefühlen?

Wie schätzen Sie Ihren emotionalen Zustand zusammenfassend ein:

- Ich bin ausgeglichen und emotional stabil
- Ich bin weder ängstlich, noch unsicher und nicht leicht aus dem seelischen Gleichgewicht zu bringen.

Was kann ich tun?

Schwere emotionale Störungen bedürfen einer therapeutischen Behandlung. Es gibt aber einige einfache Techniken, die Ihnen alltäglich helfen können, mit Ihren Emotionen besser umzugehen.

Die ABC-Methode von Dr. Albert Ellis

Nach der ABC-Methode werden unsere Gefühle und unser Verhalten maßgeblich dadurch gesteuert, wie wir eine Situation gedanklich bewerten. Unsere Bewertungen entstammen dabei häufig unseren bewussten und unbewussten Glaubenssätzen. Diese können häufig irrational im Sinne von unangemessen, unrealistisch, nicht zielführend sein.

Bei Anwendung der ABC-Technik kann man bewusst die eigenen Denkschemata umstrukturieren und damit die eigenen Gefühle und letztlich auch sein Handeln verändern.

Ein Beispiel zur Anwendung der Methode finden Sie hier:

Bei einem negativen emotionalen Ereignis, z.B. „mein Partner kritisiert mich“, gehen Sie in 3 Schritten vor:

A (activating event / aktivierendes Ereignis): Die augenblickliche Situation.

- Analysieren Sie so objektiv wie möglich die eigene augenblickliche Situation.

B (belief system / Glaubenssätze): Ihre bewertenden Gedanken über die Situation.

- Bestimmen Sie, wie Sie sich fühlen, also z.B. ärgerlich, ängstlich, eifersüchtig.
- Nun fragen Sie sich, wie Sie sich fühlen möchten?
- Welche Schlussfolgerungen wollen Sie daraus ziehen?

C (consequences / Folgerungen): Ihr Gefühl und Handeln.

- Bestimmen Sie, mit welchem Gefühl Sie auf Ihre Bewertung reagieren wollen und wie sie sich daraufhin verhalten.

Auch wenn Sie die Situationen und Ereignisse, die Ihre negativen Emotionen hervorrufen, nicht entscheidend ändern können, so können Sie mit dieser Methode doch deren Wahrnehmung und Bewertung verändern und so z.B. mit weniger Angst, Wut oder Panik reagieren.

Tagebuch der Gefühle

Das „Tagebuch der Gefühle“ ist eine Technik, die Ihnen dabei hilft, Ihre Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz zu verbessern.

Nehmen Sie sich jeden Tag die Zeit, über Ihre Gefühle nachzudenken und Ihre Erkenntnisse aufzuschreiben. Durch die Selbstwahrnehmung wird vieles klarer, der Gedankenwirrwarr ordnet sich.

Das Tagebuchschreiben hilft Ihnen dabei, Ihre Gefühle zu reflektieren und damit besser in den Griff bekommen und Ängste und Verwirrung besser zu verarbeiten.

Die App bietet dafür das Werkzeug „Tagebuch“. Den Knopf zum Werkzeug finden Sie unter „Werkzeug“.

Stopp-Technik

Wenn Sie von Gefühlen überwältigt werden, nutzen Sie die Stopp-Technik. Gehen Sie nicht weiter den Gefühlen nach, sondern versuchen Sie sich innerlich "Stopp" zu sagen und dann von einer neuen Perspektive auf die Situation zu schauen.

Unsere Gefühle entstehen, unabhängig ob unsere Gedanken den Tatsachen entsprechen oder nicht, automatisch als Folge der Gedanken. Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen, negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen.

Entspannungstechniken

Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Meditation helfen, Gefühle besser wahrzunehmen und auch Gefühle einfach absichtslos zu beobachten, ohne sich von ihnen treiben zu lassen.

Vorsätze und Aufgaben

Welche Einsichten haben Sie gewonnen? Definieren Sie Vorsätze und Aufgaben, z.B.:

- Ein Tagebuch der Gefühle zu führen
- Die ABC Methode in der Volkshochschule zu erlernen

Literatur / Links

- Albert Ellis: Training der Gefühle: Wie Sie sich hartnäckig weigern, unglücklich zu sein. Link zu Amazon: [Link](#)
- Peter Lauster: Stärkung des Ich: Die zweite Geburt der Selbstwerdung. Amazon Link: [Link](#)
- Hale Dwoskin: Die Sedona-Methode: Wie Sie sich von emotionalem Ballast befreien und Ihre Wünsche verwirklichen 5 einfache Schritte. Link zu Amazon: [Link](#)
- Apotheken Umschau: Psyche, leicht verständliche Informationen zur Psyche: [Link](#)
- So steuerst Du deine Emotionen (Logical Lemon). Link zu YouTube: [Link](#)