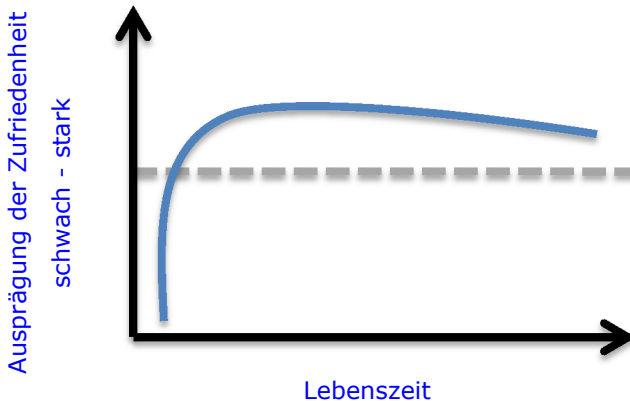

Zufriedenheit versus Glücklichein

Manche verwechseln auch Zufriedenheit mit Glücklichein. Sagt einer: „Ich bin zufrieden mit meinem Leben“ oder gar „Ich bin ganz zufrieden mit meinem Leben“, drückt er damit eine Art dauerhaften Zustand aus. Es könnte zwar besser sein, aber ist schon ok so.

In einem Diagramm wird der Zufriedenheitszustand als Kurve dargestellt (mittlere, gestrichelte Linie: unterhalb besteht Unzufriedenheit, oberhalb besteht Zufriedenheit). Links beginnend, und dann lange – leicht abfallend – weiterführend.

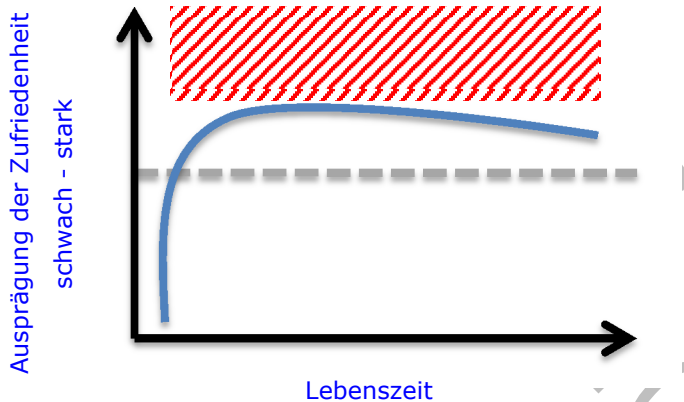
Je nach anhaltendem Zufriedenheitszustand wird die Kurve abfallen, da im Lebensalltag kein Auf und Ab zu erkennen ist. Genau genommen ist die Kurve eintönig. Es scheint nichts zu geschehen im Leben. Am Ende seines Lebens wird ein Befragter antworten: „Ja, ich bin ganz zufrieden mit meinem Leben.“



Teil 1 – Zufriedenheit und Glück

Die Kurve reicht aber nicht bis ganz oben im Diagramm. Wenn die gestrichelte Linie als 50 Prozent der Höhe der Y-Achse zu sehen ist, erreicht die Kurve ca. 70 Prozent. In Schulnoten ausgedrückt bedeutet das ungefähr die Wertung 3. Sind Sie damit zufrieden? Zufrieden, vielleicht ja. Aber tatsächlich würden viele Menschen eher mit Nein antworten.

Zwischen den angenommenen 70 Prozent als maximale und damit höchste Ausprägung gibt es bis zur tatsächlich höchsten 100-prozentigen Möglichkeit eine Differenz von 30 Prozent. Das rot schraffierte Feld zeigt den Bereich, der bei der Zufriedenheit nicht erreicht wird.

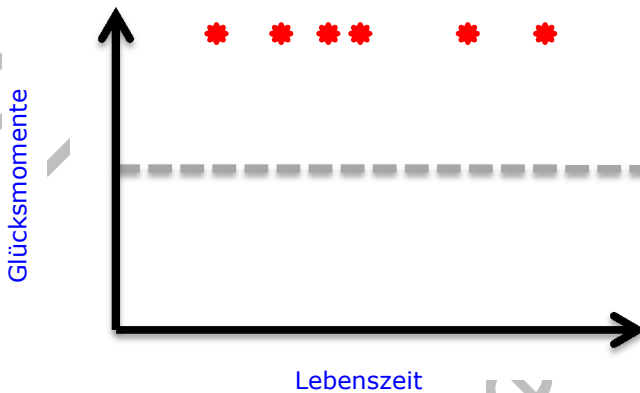


Wie kann dieser zur Verfügung stehende Bereich genutzt werden? Nun, indem es immer wieder einen ‚Input‘ im Leben gibt. Etwas Neues, etwas Aufregendes, etwas, das Sie begeistert. Augenblicke, in denen Sie glücklich werden. Im Gegensatz zur dauerhaften Linie der Zufriedenheit hält das Gefühl, glücklich zu sein, nur kurzzeitig an.

Glücks-Momente

Einige Sekunden, vielleicht auch Minuten, vielleicht sogar auch Stunden.

Bezeichnen wir diese Momente als Glücks-Momente, unabhängig der tatsächlichen Dauer. Auf die komplette Lebenszeit bezogen sind es nur kurze Momente, die wir als Sternchen darstellen.



Dann wandelt sich das Glücksgefühl (hier das Sternchen) in Zufriedenheit um.



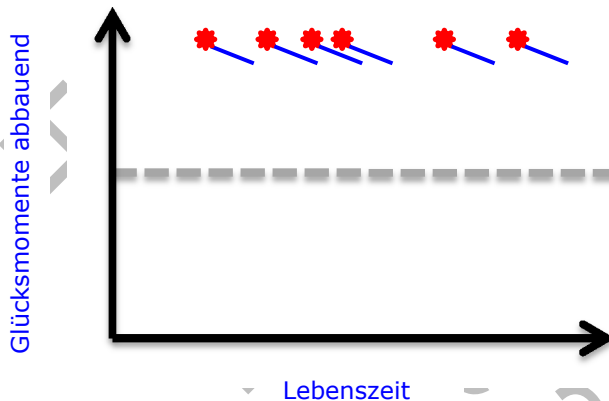
Nehmen wir an, Sie kaufen sich eine seit langem gewünschte Armbanduhr. In dem Augenblick, in dem Sie die Uhr kaufen, können Sie Glücksgefühl empfinden. Einige Monate später hat sich das Glücksgefühl in Zufriedenheit umgewandelt.



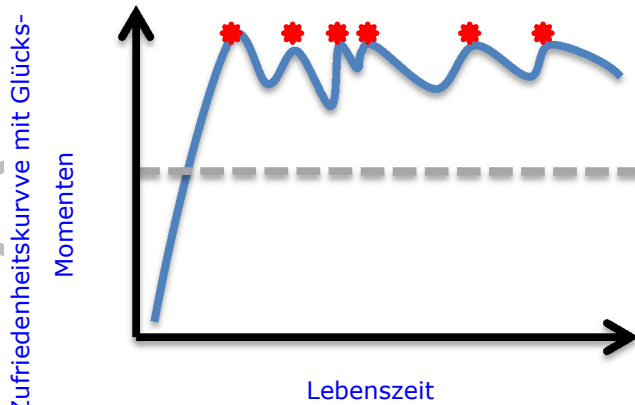
Teil 1 – Zufriedenheit und Glück

Nach einigen Jahren werden Sie das ursprüngliche Empfinden beim Anblick der Uhr nicht mehr haben – allerdings können Sie sich in den Moment des Kaufs mental zurückversetzen und dann möglicherweise das Glücksgefühl von damals wieder erreichen. Heute sind Sie mit Ihrer Uhr sehr zufrieden.

Immer mehr neu herbeigeführte Glücks-Momente berühren in unserer Skala die 100 Prozent Marke.

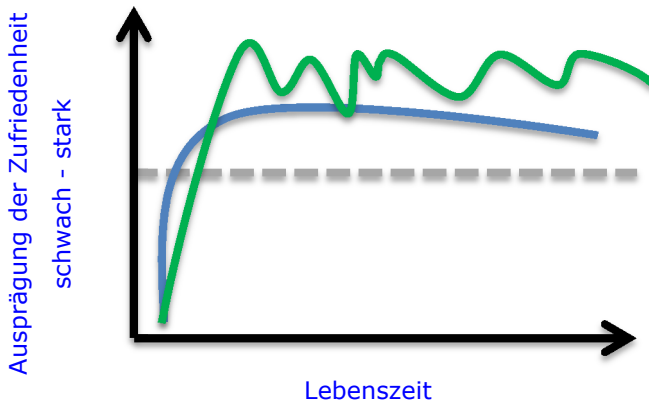


Da diese Glücks-Momente sich in eine abfallende Zufriedenheits-Kurve wandeln, schaffen es neue Glücks-Momente immer wieder, diese Kurve im oberen Bereich des Diagramms zu halten.



Die Zufriedenheits-Kurve liegt deutlich höher als vorher.

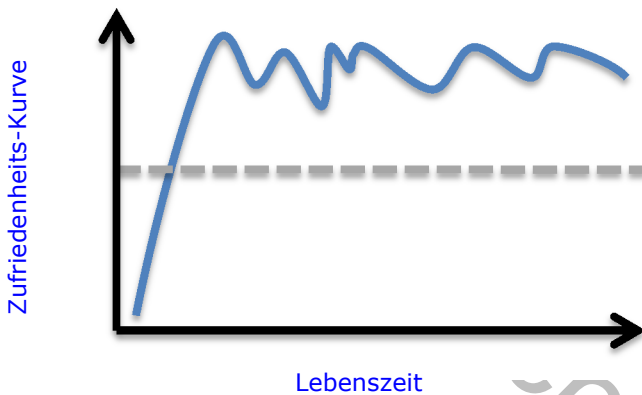
Diese Lebenskurve zeigt ein ganz anderes Profil als die zuerst dargestellte Zufriedenheits-Kurve (hier in grüner Farbe dargestellt).



Teil 1 – Zufriedenheit und Glück

Sie mögen einwerfen, dass das Leben eben so ist, wie es ist.

Und manchmal war es eben nicht so glücklich. Da haben Sie bestimmt Recht. Wenn Sie tatsächlich Ihr Leben durchforsten, werden Sie höchstwahrscheinlich eine ganze Menge Glücksmomente finden können. Werden Sie sich dieser Glücksmomente bewusst, und auch immer wieder bewusst in der Zukunft, können Sie eine andere Einstellung zu Ihrem Leben erhalten. Selbst wenn das Leben bisher in Ihren Augen nicht so optimal verlief, können Sie dafür sorgen, dass es sich in der kommenden Zeit ändert. Wie? Nehmen Sie die Umwelt bewusst(er) wahr, gehen Sie auf andere Menschen zu – und beachten Sie die vielen Tipps diesbezüglich hier in diesem Buch.



Die Kurve stellt ein glückliches Leben dar.

Teil 2 – Wie werde ich glücklich?

Der Mensch hat somit nicht nur die Fähigkeit sein individuelles Handeln und Leben zu optimieren, sondern es so zu beeinflussen, dass es sein eigenes Glücksempfinden positiv ausbaut.

Optionen sortieren

Bei diesem schier endlosen Angebot an Ressourcen mag der Eine oder der Andere überfordert sein. Wo soll er mit dem ‚Schürfen‘ der Ressourcen anfangen?

Um eine im Ansatz nachvollziehbare Struktur zu ermöglichen, könnten Sie sich nun erst einmal in Ruhe zurücklehnen und überlegen, was ist Ihnen in Ihrem Leben überhaupt wichtig. Möglicherweise klingt diese Frage zuerst einmal banal. Tatsächlich ist sie für die meisten Menschen gar nicht so einfach zu beantworten. Also:

Was ist wichtig im Leben?

Der Eine will viel Sport treiben, der Andere möglichst oft auf Partys gehen. Wieder ein Anderer sammelt virtuelle Spielfiguren, wohingegen ein Weiterer darauf achtet, täglich mindestens einen Post in den sozialen Medien zu platzieren.

Bekannterweise ist die Tages- und damit auch die Lebenszeit begrenzt, so dass nicht jeder alles umsetzen kann, was er gerne möchte. Demnach sollten Sie sich einig werden, was aus allen wichtigen ‚Dingen‘ wirklich die wichtigsten für Sie sind – zumindest aus jetziger Situation heraus. Die Werte oder das, was jemand als wichtig bezeichnet, können sich natürlich im Laufe des Lebens ändern.

Da Sie ja nun mal schon bequem sitzen, greifen Sie zu einem Block und einem Stift. Schreiben Sie auf, was Ihnen wichtig ist. Vage Beschreibungen wie ‚Schöner leben‘ sind wenig greifbar und in Folge auch schwierig verwendbar. Lieber: ‚eine Kuschelecke auf dem Sofa haben‘.

Prioritäten setzen

Sobald Sie sich darüber im Klaren sind, was für Sie wichtig im Leben ist, können Sie eine Rangliste erstellen, in der die Prioritäten erkennbar sind. Sie werden feststellen, dass es gar nicht so leicht ist, solch eine Liste zu erstellen – und dann auch noch in eine Hierarchie zu geben.

So könnten Sie hinter jeder Ihrer Auflistungen ein, zwei oder drei Sternchen setzen. Drei Sterne stehen hier für eine höhere Priorität. Aus dieser Darstellung heraus können Sie später leichter Ziele ableiten.

Gruppierung

Zuerst einmal sollten nun Ihre Punkte gruppiert werden.

Kennzeichnen Sie Ihre Auflistungen mit den Buchstaben A, B und C. Dabei steht A für Materielles, B für Immaterielles und C für Nutzen der Zeit.

Wenn Sie sich die Mühe machen, Ihre Auflistung so zu Papier zu bringen, können Sie relativ leicht erkennen, was für Sie wichtig ist.

Teil 2 – Wie werde ich glücklich?

Beispiel:

- Auto kaufen * (A)
- Ruhe gönnen *** (C)
- Laptop ersetzen ** (A)
- Eltern besuchen *** (B)

A – Materielles

Sobald die Finanzierung gewährleistet ist, können Sie die materiellen Dinge erstehen und damit die Auflistung nach und nach kürzen bzw. gegebenenfalls ganz abarbeiten.

B – Immaterielles

Schwieriger ist es schon bei den immateriellen Dingen, wie zum Beispiel die Eltern besuchen. Da in unserer Liste dieser Punkt beispielgebend erwähnt ist, zeigt er den Bedarf oder den Wunsch, den Eltern baldmöglichst einen Besuch abzustatten – immerhin ist der Punkt mit drei Sternchen versehen.

Weshalb ist es nicht geschehen? Fehlt Geld für den Besuch? Dann könnte dieser Punkt ja gegebenenfalls in die Gruppe A wandern.

Fehlt die Zeit? Dann gehört er vielleicht in Gruppe C. Oder fehlt einfach nur der Schwung, hier aktiv zu werden? Ist es eine Sache der fehlenden Motivation? Oder der Prioritäten? Achtung: vergleiche Sternchen!

Vereinfacht könnte appelliert werden: „Dann besuchen Sie doch Ihre Eltern!“

C-Zeit

Am schwierigsten ist die Gruppe C zu bearbeiten. Hier spielt der Zeitfaktor deutlich eine Rolle. Deshalb widmen wir uns besonders dem Gedanken rund um die Zeit etwas später.

Auszug aus
Glücks-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Ziele setzen, die zum Glücklichsein führen

Manche haben Tagträume, manche Wünsche, die sich nie erfüllen. Soll das Glücksempfinden gesteigert werden, müssen Wünsche in Erfüllung gehen. Das tun sie dummerweise manchmal nicht. Deshalb sollen zunächst einmal die Unterschiede zwischen bestimmten Begriffen gezogen werden.

Um strukturiert und erfolgsorientierter vorzugehen, müssen Überlegungen dazu angestellt werden, was überhaupt als Ziel zu bezeichnen ist. Dazu bedarf es der Abgrenzung der Begriffe Utopie, Traum, Wunsch, Vision und Ziel. Diese fünf Begriffe wurden in einer Pyramide übereinander gesetzt. Wir beginnen unten an der Basis der Pyramide und arbeiten uns nach und nach nach oben.

