

## Es kotzt mich an – oder Unzufriedenheit als Garant für ein Scheißleben

Es gibt Situationen, die kotzen mich an. Das ist so und es hilft uns auch, das Schöne im Leben wert zu schätzen. Aber wenn die Unzufriedenheit und das Gefühl, das mich etwas ankotzt zum Dauerthema werden, dann leiden nicht nur wir unter unserem Leben, sondern vor allem auch alle anderen. Dann muss etwas geschehen.

### Was ist Unzufriedenheit?

Unzufriedenheit ist kurz gesagt das Gegenteil von ‚ich bin zufrieden‘. Es ist das Gefühl von

- ‚etwas vermissen‘,
- einer innere Unruhe,
- einem Wunsch nach etwas bestimmten oder auch unbestimmten
- einem unerfüllten Lebenstraum

Unzufriedenheit gibt es konkret: im Job, in der Beziehung, in den Lebensumständen, im Bezug auf Körper und dem eigenen Können.

Unzufriedenheit kann aber auch sehr unkonkret und ziemlich diffus sein: du wünschst dir ein anderes Leben, obwohl du Familie, Job eine schöne Wohnung und ein gutes Einkommen hast und dir einen gewissen Lebensstandard aufgebaut hast. Oder du willst einen besseren Zustand in einem Lebensbereich oder überhaupt etwas ganz anderes, als dein derzeitiger Ist-Zustand ist.

### Wie zeigt sich Unzufriedenheit?

- Du bist demotiviert, frustriert, leicht genervt
- Du möchtest ganz einfach anders leben
- Du hast fast Angst vor dem was ist (Arbeit, Beziehung, Aufgaben, Gleichgültigkeit, Routine,, Verpflichtungen, Stillstand....)
- Du hast keine Lust, es regt dich auf
- Du könntest dich über alles und jedes Beschweren und nur noch jammern
- Du bist übellaunig und reagierst über
- Du haderst mit dir und der Welt

Dann ist es Zeit für Veränderungen.

### Wie kannst du dein Leben verändern?

Als erstes nimm dir Zeit für dich und höre in dich hinein. Was genau macht dich unzufrieden? Was müsste sein, damit du zufriedener wärst? Was muss sich genau verändern? Wie sieht für dich ein zufriedenes Leben aus.

Zweitens musst du Verantwortung für dich und dein Leben übernehmen. Es hilft dir nicht, wenn du die Schuld an die Umstände, die Familie, den Job, den Chef, die anderen oder die Situationen

abwälzt. Du triffst in jeder Situation, in jeden Umstand und in jedem Augenblick deines Lebens deine Entscheidung. Du gehst jetzt arbeiten, auch wenn es dir nicht gefällt. Das ist deine Entscheidung – du könntest dich auch anderswo bewerben, du könntest zu Hause bleiben, du könntest in die Arbeit gehen und mit dem Chef sprechen, du könntest in die Arbeit gehen und plötzlich manches anders machen. Du siehst, du hast viele Möglichkeiten, aber du entscheidest, was genau du machst.

Das gilt genauso für Familie, Freizeit und alle Lebensbereiche. Du lebst dieses Leben – nicht die Umstände, die Situationen oder die anderen. Du. Du allein. Du selbst. Du hast die Verantwortung, weil du die Entscheidung triffst.

Und eine andere Möglichkeit ist, dass du das Positive suchst. Was läuft trotz allem gut? Was ist schön? Wofür kann ich dankbar sein. Was habe ich gut geschafft und gut gemacht? Welche Umstände, Situationen, Gespräche, Begegnungen ... waren toll für mich? Schreibe eine Dankesliste und freue dich an diesen Sachen. Du wirst sehen, mit der Zeit verändert sich auch damit deine Unzufriedenheit.

Unterstützung bekommst du bei meinem Mut-Coaching