



ABENTEUER
INNENWELT

*Wie wir mehr Zufriedenheit im
Leben finden können*

Dossier #3

Anne-Claire Kowald, MSc



Wie wir mehr Zufriedenheit im Leben finden können - Dossier #3

In diesem Dossier widmen wir uns den Möglichkeiten, wie du deine innere Unzufriedenheit beeinflussen und dadurch verändern kannst, um in deinem Alltag wieder mehr Zufriedenheit zu gewinnen.

Im **Dossier #2 Weshalb wir unzufrieden sind** wurden Ursachen und Auslöser von Unzufriedenheit beleuchtet. Dabei ist deutlich geworden: Unzufriedenheit entsteht immer in uns selbst. Unzufriedenheit beginnt oft dann, wenn der Ist-Zustand nicht mit dem Soll-Zustand übereinstimmt. Das was sich in der Gegenwart zeigt oder etwas das geschehen ist, stimmt nicht überein mit dem wie wir es gerne hätten.

Die Kritik vom Chef lässt uns an uns selbst zweifeln und wir fühlen uns in dem Moment vermutlich nicht als eine erfolgreiche Mitarbeiterin. Da wir uns aber gerne so fühlen würden, entsteht eine Dissonanz mit dem gegenwärtigen Gefühl. Wir werden unzufrieden. Unzufriedenheit entsteht aber auch, wenn wir eine vorwiegend negative Lebenseinstellung eingenommen haben. Ein weiterer großer Nährboden sind Gedanken wie: "Das (oder: Ich) darf jetzt nicht so sein" oder "Das (oder: Ich) soll jetzt anders sein". Und, wenn wir uns dauerhaft stressen, überfordern, vergleichen, immer mehr von uns erwarten und nie mit dem zufrieden sind wie wir sind und mit dem was ist. Solche und ähnliche Denkweisen führen für Unzufriedenheit. Denn sie verdeutlichen und vergrößern diese Dissonanz. Natürlich kann Unzufriedenheit auch ein zentraler Antrieb

dafür sein, etwas zu verändern oder eine wichtige Entscheidung zu treffen.

Wege zur mehr innerer Zufriedenheit

Zufriedenheit lässt sich nicht im Außen, sondern nur im Innen finden. Das Befüllen des Kleiderschranks, der Kauf eines neuen Autos oder das Ansammeln anderer Gegenstände bewirken meist nur ein kurzfristiges Glücksempfinden. Zufriedenheit lässt sich nicht kaufen. Oftmals sind Menschen auch davon überzeugt, dass an ihnen etwas nicht in Ordnung ist und sie noch besser, schneller, erfolgreicher, gesünder, fitter usw. werden müssen, um endlich glücklich und zufrieden zu sein. Auch dieser Weg funktioniert nicht, da die Menschen dann einem Idealbild hinterherlaufen, vielleicht erfüllen sie dieses Ideal auch schon, aber Innen drinnen fühlen sie sich unzufrieden, unglücklich oder nicht gut genug.

Wahre Zufriedenheit finden erst wir dann, wenn wir mit dem Frieden schließen, was gerade ist. Wenn wir uns so annehmen, wie wir sind. Wenn wir das Leben, so wie es gerade ist, annehmen lernen, auch wenn das sehr schwer sein kann.

Im Folgenden möchte ich dir einige Möglichkeiten aufzeigen, wie du in deinem Leben in gewissen Situationen einen Perspektivenwechsel einnehmen kannst. Diese Anregungen werden die zugrundeliegende Ursache wahrscheinlich nicht auflösen, aber sie sind hilfreiche und vor allem wirksame Tools (Werkzeuge), die du in deinem Alltag einsetzen kannst. Probiere sie mal aus und beobachte, welche davon für dich nützlich und wirkungsvoll ist.

Möglichkeiten für einen Perspektivenwechsel

Die Beobachterposition

Für diese Übung empfehle ich die Position eines Beobachters einzunehmen.

Wir können zum stillen, gewährenden Beobachter dessen werden, was in uns gerade geschieht. In dem wir unseren Blick nach innen auf das richten, was wir im Moment denken und fühlen. Anstatt Widerstand zu leisten, können wir das was ist, das was uns gerade stört, einfach nur beobachten. Sei es eine Enttäuschung, ein Ärger, eine Angst oder vielleicht sogar die Unzufriedenheit selbst. Du kannst dir hier die Zeit nehmen das zu beobachten und wahrzunehmen was gerade da ist. Lass es für einen Augenblick da sein, ohne es gleich weghaben oder verändern zu wollen.

Du kannst dir dann auch die Frage stellen: Wie wäre dieser Moment ohne meine Gedanken? Denn das hilft uns zu erkennen, dass wir mehr sind als unsere Gedanken und Gefühle. Außerdem wird durch das Wahrnehmen von Gedanken und Gefühlen deutlich, dass sich diese ständig ändern und erneuern. Der Beobachter, also wir selbst, bleibt immer die gleiche Person. Wenn wir eine gewisse Distanz zu unseren Gedanken und Gefühlen bekommen können, erkennen wir auch, dass diese nicht immer die Wahrheit abbilden, sondern eher ein Filter sind, durch den wir die Realität wahrnehmen.

Hinterfrage deine negativen Einstellungen

Es geht nicht darum, dass du das Leben und dich selbst nur durch die rosarote Brille betrachten sollst. Denn es ist nicht immer alles eitle Wonne im Leben. Aber es gilt etwas Abstand von Sichtweisen, Glaubenssätzen, Einstellungen und Beurteilungen zu bekommen. Einer

meiner Lieblingssätze ist: "Glaube nicht alles was du denkst!". Es kann hilfreich sein, gewisse Einstellungen zu hinterfragen und nicht alle Gedanken für die einzige Wahrheit zu halten.

Der innere Kritiker

Du kannst diese belastenden Gedanken oder Gefühle auch als innere Anteile betrachten. Vielleicht kennst du einen inneren Nörgler, der immer unzufrieden ist, einen inneren Angst-Anteil der sich ständig um alles Sorgen macht oder einen inneren Kritiker der alles streng beurteilt und bewertet. Es gilt diese inneren Anteile kennenzulernen, zu benennen und ihre Funktion zu verstehen. Wenn wir dies erkennen und reflektieren, fällt es viel leichter, diesen Anteilen mit einer annehmenden Haltung zu begegnen. Ich erwähne die Arbeit mit Anteilen hier nur kurz, weil ich dazu einen eigenen Beitrag schreiben werde.

Die Unzufriedenheit, mein Verbündeter

Du kannst auch direkt den Anteil der Unzufriedenheit wahrnehmen und beobachten. Worauf möchte dich die Unzufriedenheit denn hinweisen? Wenn sie sprechen könnte, was könnte sie dir sagen wollen? Betrachte die Lebensbereiche wie Arbeit, Beziehung, Freundschaften, Freizeit usw. und mach dir bewusst, was dir davon guttut und was nicht. Welche dieser Lebensbereiche rauben dir Kraft, kosten dich Energie und welche Bereiche erfüllen dich mit Lebensfreude und Stärke? Wofür steht dieser Anteil? Was müsstest du verändern, um dein Leben wieder mehr mit dir selbst in Einklang zu bringen? Wer oder was könnte dir dabei helfen? Welche Schritte könntest du jetzt gleich machen?

Mit Papier und Stiften kannst du eine Mindmap gestalten und somit

wieder den Überblick über deine aktuelle Situation bekommen.

Die annehmende Haltung

Ein weiteres hilfreiches Werkzeug ist die annehmende Haltung. Schiebe für einen Augenblick deine bewertenden und urteilenden Gedanken beiseite und nimm eine annehmende, gewährende Haltung ein. Welche Gedanken und Gefühle kannst du wahrnehmen? Lass es einfach mal so sein wie es ist, ohne es weghaben oder verändern zu wollen. Probiere es aus. Das kann herausfordernd sein, aber wenn es klappt ist es sehr wirksam.

Erlaube dir so zu sein, wie du bist. Erlaube deinen Gedanken und Gefühlen da zu sein, so wie sie sind. In dem Augenblick, in dem du bewusst akzeptierst, gewährst und erlaubst was gerade ist, bist du im Hier und Jetzt und damit in Zufriedenheit.

Dankbarkeit

Ein hochwirksames Werkzeug ist die Dankbarkeit. In vielen Studien wurde festgestellt, dass ein Bereich unseres Gehirns, unser Hypothalamus, beeinflusst wird, wenn wir aktiv an positive Dinge denken. Dieser Teil unseres Gehirns wirkt auf unseren Schlaf, unseren Stoffwechsel und auf unsere Stressresistenz. Überdies hinaus wird beim Gefühl von Dankbarkeit der Neurotransmitter Dopamin ausgeschüttet, der für den Belohnungseffekt bekannt ist und Glücksgefühle auslöst.

Bei Dankbarkeit geht es eben nicht darum, alle negativen Gefühle zu verleugnen, sondern den Blick für die Fülle des Lebens zu schärfen und die Dinge, die schon gut sind wahrzunehmen.

1. Das Dankbarkeitstagebuch

Die Ergebnisse von Studien zeigen, dass Menschen, die sich schriftlich mit Dankbarkeit auseinander gesetzt haben, sich deutlich wohler mit ihrem Leben fühlen und eine optimistischere Lebenseinstellung erlangen konnten. Diese Menschen weisen mehr Lebensfreude und eine verbesserte körperliche Fitness auf.

Diese Übung kannst du dir als tägliches Ritual für den Abend machen. Besorge dir ein Dankbarkeitstagebuch und schreibe jeden Abend mindestens drei Dinge auf, für die du an diesem Tag dankbar bist. Der Vorteil von einem Dankbarkeitstagebuch ist, dass du dir deine Notizen immer wieder durchlesen kannst.

2. Die Dankbarkeitsmeditation

Ein Weg, mehr Dankbarkeit zu entwickeln, ist durch Meditation. Setze dich an einen ruhigen Ort und schließe deine Augen. Stelle dir vor deinem inneren Auge eine Person, eine besondere Situation oder auch einen Gegenstand in deinem Leben vor, für den du besonders dankbar bist. Konzentriere dich dabei auf so viele Einzelheiten, wie nur möglich. Ob es dein erfüllender Job ist, dein verständnisvoller Partner oder einfach dein Zuhause. Fühle die vielen Einzelheiten, die diesen Aspekt deines Lebens so wertvoll und besonders sein lassen. Spüre diese Dankbarkeit in deinem Körper, nimm wahr wie sie sich anfühlt und wo du sie spüren kannst. Lege den Fokus deiner Gedanken und Gefühle auf die Fülle in deinem Leben. Mache dir all die Dinge bewusst, die schon so selbstverständlich sind. Vielleicht denkst du jetzt an dein Haus oder deine Wohnung, an das verfügbare Trinkwasser oder die Auswahl an Nahrungsmitteln, die dir täglich zur Verfügung stehen.

Das Schöne an dieser Übung ist, dass du sie jederzeit und an jedem Ort durchführen kannst, ohne dass sie viel Zeit erfordert. Am besten machst

du diese Übung gleich in der Früh nach dem Aufwachen.
So kannst du mit einem aufbauenden Gefühl deinen Tag beginnen.

3. Der Dankbarkeitsbrief

Hast du schon einmal einem wichtigen Menschen deine tiefe Dankbarkeit mitgeteilt? Es gibt bestimmt Menschen in deinem Leben, die dich schon lange begleiten, in guten und schlechten Zeiten. Es ist oft nicht leicht, anderen unsere Wertschätzung zu zeigen. Vielleicht fehlen uns die richtigen Worte oder der Mut dazu. Die eigene Dankbarkeit in Form eines Briefes zu kommunizieren kann dafür eine gute Möglichkeit darstellen.

Zusammenfassend möchte ich festhalten, dass es bei Unzufriedenheit einerseits darum gehen kann, dich selbst und dein Leben mit neuen Augen zu betrachten.

Es gilt herauszufinden, ob die Unzufriedenheit aus einem inneren Blickwinkel, aus einer inneren erhöhten Erwartungshaltung dir selbst und dem Leben gegenüber entstanden ist oder ob die Unzufriedenheit aufzeigt, dass du etwas in deinem Leben verändern solltest. Es gilt Gedanken und Gefühle zu ergründen und zu erkennen woher sie stammen und was sie ausdrücken möchten. Du kannst deine Lebenseinstellung erfassen und reflektieren und beobachten, wie sie sich auf deine innere Stimmung auswirkt. Manches Mal braucht es auch eine äußere reale Veränderung oder Adaptierung in deinem Leben, damit deine Persönlichkeit und dein Leben wieder besser aufeinander abgestimmt sind.

Solltest du an einer andauernden und belastenden Unzufriedenheit leiden, die zu einer massiven Verminderung deiner Lebensqualität führt, empfehle ich dir eine professionelle Begleitung in Anspruch zu nehmen.

Viel Freude beim Ausprobieren der neuen Sichtweisen.

Herzlichst
Anne-Claire Kowald.



IMPRESSUM: Herausgeber: Anne-Claire Kowald, MSc, Design: Karin Schön, be-design.at; Fotos: Georg Krewenka, Anne-Claire Kowald, Grafiken: vecteezy