

Tipp 1: Du hast schon alles, was du brauchst

Zufriedenheit bedeutet zu sehen, was gut und schön war.

Notier jeden Tag, am besten am Abend, drei Dinge, die an diesem Tag positiv waren.

Frag dich dazu:

„Was war heute schön?“ Und:

„Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich diese Erfahrung als schön empfunden habe?“

Tipp 2: Deine Schwächen spielen keine Rolle

Zufriedenheit entsteht, wenn du deine Stärken lebst.

Finde deine Signaturstärken heraus:

<https://www.charakterstaerken.org>

Nimm dir in der Woche ein Zeitfenster vor, in dem du eine oder mehrere Signaturstärken auf neue und ungewohnte Weise ausübst.

Tipp 3: Du musst dich nicht ändern

Zufriedene Menschen nehmen sich so an wie sie sind.

Überleg dir, was du an dir selbst nicht magst.

Was ist etwas, das du bei dir als Schwäche ansiehst?

Und nun sage dir:

„Obwohl ich ... (impulsiv bin/dünne Haare habe/ungeduldig bin), bin ich in Ordnung, so wie ich bin.“

Tipp 4: Du darfst dich ändern

Zufriedene Menschen verändern sich.

Frag dich: „Gibt es etwas, das mich massiv an meinem Verhalten stört?“ Oder: „Was nervt mich immer und immer wieder? Nahezu täglich?“ (Unordnung, Junkfood essen)

Überleg dir einen winzig kleinen Schritt, den du tun möchtest und vor allem auch problemlos regelmäßig tun kannst, um dich anders zu verhalten. (Schlüssel immer, wenn ich nach Hause komme, auf die Kommode legen; immer, wenn ich Junkfood esse, auch einen Apfel oder eine Möhre dazu essen.)

Tipp 5: Andere sind unwichtig

Zufriedene Menschen vergleichen sich möglichst nicht.

1. Wahrnehmen: Nimm wahr, wenn du dich mit anderen vergleichst. (Wechsle ein Gummiband zwischen den Handgelenken, wenn du merkst, dass du dich vergleichst.)

2. Gedanken unterbrechen: Wenn du wahrnimmst, dass du dich vergleichst, unterbrich deine Gedanken. Zum Beispiel mit einem Mantra. Oder sag dir etwas Freundliches. Etwas, das du an dir magst oder worüber du dich freust oder wofür du dankbar bist.

Tipp 6: Dein Körper ist dein Freund

Zufriedenheit entsteht, wenn du mit deinem Körper Freundschaft schließt und dafür sorgst, dass du dich mit dir selbst wohl fühlst.

Finde heraus, was dir gut tut. Probier dazu Neues aus. Denn dann reagiert dein Körper anders und diese Reaktionen lassen sich leichter wahrnehmen, als wenn du einfach so weitermachst wie gewohnt.

Wie kannst du dich bewegen, dich ernähren, dir gut tun, sodass du dich mit dir selbst wohl fühlst?

Tipp 7: Ein gutes Miteinander

Zufriedene Menschen haben gute und tragfähige Beziehungen.

- Welche Freunde, Bekannte, Familienmitglieder hast du?
- Kannst du in deinen Beziehungen sein, wer du wirklich bist?
- Wie wohl und entspannt fühlst du dich in den Begegnungen mit deinen Freunden und Bekannten?
- Für welche Hobbys und Interessen wünschst du dir neue Menschen in deinem Leben?
- Sind Beziehungen dabei, die schon länger nur noch eine Belastung sind?
- Sind Beziehungen dabei, die dich sehr erfüllen, die du aber viel zu wenig pflegst?

Tipp 8: Schütze dein wertvollstes Gut

Finde heraus, wovon du mehr in deinem Leben haben möchtest: Was ist dir wichtig? Was möchtest du mehr machen?

Mach eine Satzergänzungsübung: Stell dir einen Timer auf 5 Minuten. Schreib zu jedem der folgenden Satzanfänge über 5 Minuten alles auf, was dir dazu einfällt. Schnell und unzensiert: „Wenn ich eine Woche Zeit hätte, dann würde ich ...“, „Wenn ich jede Woche einen Tag weniger arbeiten müsste ...“

Sorg dafür, dass du regelmäßig deine Ideen umsetzt.

Tipp 9: Entfache das Feuer in dir

Finde etwas, das dich begeistert.

Geh zurück in deine Vergangenheit:
Was hat dich früher begeistert? Vielleicht auch als Kind? Wovon konntest du nicht genug bekommen?

Beobachte dich in der Gegenwart:
Bei welcher Doku kannst du nicht abschalten? Welcher Zeitungsartikel fesselt dich total? Welche Zeitschrift am Kiosk würdest du sofort kaufen, weil es darin um „dein“ Thema geht?

Tipp 10: Zufriedenheit = Realität - Erwartungen

Versuch in deinem Alltag verstärkt darauf zu achten, was du von bestimmten Erlebnissen erwartest.

Frag dich eine Woche lang mehrfach täglich: „Was erwarte ich von diesem Tag, von der nächsten Stunde, von der Verabredung, von dem Meeting, von der Autofahrt, ...?“

Dazu kannst du dir eine wiederholende Erinnerung in deinem Smartphone stellen. Eine Erinnerung, die dich immer wieder fragt: „Erwarte ich vielleicht zu viel?“

Tipp 11: Erlebe dich als wirksam

Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist für unsere Lebenszufriedenheit entscheidend. Deine Selbstwirksamkeit stärkst du, wenn du erreichst, was du dir vornimmst.

1. Wende bei deinen Vorhaben das Prinzip der kleinen Schritte an. Damit vermeidest du Frustration und erreichst so gut wie immer, was du dir vornimmst.
2. Lerne die WOOP kennen und wende diese extrem nützliche Methode regelmäßig an. Mit ihr nutzt du dein Unbewusstes, um deine Ziele leichter zu erreichen: <https://www.zeitzuleben.de/woop-methode/>

Zufriedenheit

Viel wichtiger als deine Lebensumstände ist das, was du konkret Tag für Tag in deinem Alltag tust.

Dein ganz alltägliches Leben ist die ultimative Stellschraube für mehr Zufriedenheit im Leben.

Entscheide dich für einen Tipp und schraube deine Lebenszufriedenheit auf ein höheres Level.