

A close-up portrait of a woman with long, wavy brown hair, smiling gently. She is wearing a dark blazer over a white top and a necklace with a pearl pendant. The background is dark and textured.

# DER WEG ZUR INNEREN GELASSENHEIT

Von Waltraud Martynov

Waltraud Martynov Personal- & Businesscoach  
Coaching & Unternehmensberatung  
Dessauerstraße 14, 45472 Mülheim an der Ruhr

## Hallo, ich bin Waltraud Martynov

Dieses E-Book habe ich geschrieben, weil ich berufstätigen Müttern zeigen möchte, wie sie gut für sich sorgen, Grenzen setzen und Entlastung in ihrem Alltag finden, damit sie Burnout vermeiden, leistungsfähig bleiben und die Kontrolle über ihr Leben wiederbekommen.

Als Coach mit eigener Burnout-Erfahrung weiß ich, wovon ich spreche. Das Fatale ist, anfangs nicht zu wissen, was Burnout eigentlich ist. Das ist das Hauptproblem.

Die Ärzte haben leider nicht die Zeit, dem Patienten das ausführlich zu erklären. Nicht zu wissen, was man eigentlich hat, kann einen richtig fertig machen.

Von einem Burnout (vom englischen „burn out“: ausbrennen) spricht man bei einem chronischen Zustand der physischen und psychischen Erschöpfung. Diese Erschöpfung resultiert in der Regel aus einer Überforderung, die über einen längeren Zeitraum andauert. Selbst ein Urlaub bringt auch keine große Linderung, da man danach sofort wieder im belastenden (Arbeits-)Alltag gefangen ist.

### **Direkte Wege, die ins Burnout führen können:**

- sich selbst und anderen stets etwas beweisen wollen,
- extremer Ehrgeiz, hohe Erwartungen an sich selbst,
- stets überarbeitet, soziale Kontakte und persönliche Bedürfnisse werden vernachlässigt,
- das Ignorieren von inneren Problemen und Konflikten,
- Zweifel am bisherigen persönlichen Wertesystem („Brauche ich überhaupt mein Hobby, das mir immer so wichtig war?“, „Sind das wirklich meine Freunde?“)
- Probleme werden verleugnet, die Toleranzbereitschaft nimmt ab,
- soziale Kontakte werden bis auf ein Minimum reduziert,
- Verhaltensänderungen, zunehmende Ängstlichkeit und Minderwertigkeitsgefühle,
- Depersonalisierung – man nimmt sich und/oder die Umwelt als verändert, als fremd wahr,
- Empfinden von innerer Leere, die oft durch Überreaktion (Alkohol, Drogen, Essgewohnheiten ...) zu kompensieren versucht wird,
- Depression mit Symptomen wie Teilnahmslosigkeit, Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit,
- Suizidgedanken, akute Gefahr eines psychischen und physischen Zusammenbruchs.

*Ohne Zugang zum ICH kann man auch keinen Zugang zum ANDEREN finden.  
(Anne Morrow Lindbergh)*

Es ist klar, dass gerade berufstätige Mütter unter erhöhter Belastung stehen; pauschal kann man da natürlich schlecht etwas raten. Wichtig ist, dass die Mutter auch mal an sich denkt und etwas für sich tut. Ausreichend Schlaf und Bewegung ist hier ganz wichtig. Meistens sind es Verhaltensmuster wie Perfektionismus, fehlende Gelassenheit, unbedingt „ihren Mann stehen zu wollen“, die zusätzlich Druck aufbauen. Wenn dann noch der Haushalt perfekt sein muss („vom Boden essen können“), die Kinder von A nach B gefahren werden (Taxi Mama) und noch Stress mit dem Partner und Vater der Kinder vorherrscht, wird die Situation noch schwerer.

Erfahrungsbericht einer meiner Klientinnen:

„Vor zwei Jahren war ich wegen eines Burnouts in einer Klinik. Beim Burnout dachte ich noch, ich schaffe das! Natürlich gibt es schwerere Krankheiten. Es gibt wohl immer Schlimmeres. Aber mit solchen Aussagen war mir nicht geholfen. Mitleid braucht wohl niemand, der erkrankt ist! Allerdings sind „soziale Unterstützung“ und „Freundlichkeit“ wertvolle Ressourcen zur Genesung bei jeder psychischen und somatischen Erkrankung! Dank der Arbeit mit Frau Martynov habe ich das Werkzeug bekommen, um nicht rückfällig zu werden, und kann es bei Bedarf einsetzen.

Wichtig ist es mir geworden, NEIN sagen zu können, wo ich kein grünes Licht habe. Ein gesundes Setzen von Grenzen und das Zeitverbringen in der Natur. Ein Hören auf mein Bauchgefühl und den Kontakt zu Familie und Freunden ausgeglichen planen. Mir Zeiten für mich allein gönnen, fürs Kreativsein, Entspannen bei Atemübungen oder dem geliebten Hobby Backen und Kochen.

Ich lebe viel bewusster und bin dankbar, nun mich selbst zu verwirklichen und mal „die 5 gerade sein zu lassen“.

PS: Ein Zitat, aus einem Buch, von dem ich nicht mehr weiß, von wem es geschrieben wurde.

Der Therapeut sagt zum geheilten Patienten:

„... Ich habe dir nie einen Rosengarten versprochen, aber das Leben wird dir wieder Freude bereiten, du wirst wieder lachen können, wieder Genuss empfinden und ein guter Rat zuletzt: überfordere dich nicht mehr selbst und sage nein, wenn Überforderung droht.“

## Wege zur inneren Gelassenheit

*Ohne Zugang zum ICH kann man auch keinen Zugang zum ANDEREN finden.  
(Anne Morrow Lindbergh)*

Du entscheidest dich jeden Tag aufs Neue, wie du morgen sein wirst. Manche Menschen gehen schon bei Kleinigkeiten in die Knie, andere trotzen den stärksten Stürmen und erfinden sich nach jeder Krise wieder neu. „Resilienz“ nennt die Wissenschaft jene Widerstandsfähigkeit, die Menschen Krisen meistern und ein gutes Selbstwertgefühl bewahren lässt. Wir können auch sagen, das ist die Strategie der „Steh-auf-Weibchen“. Nicht jeder hat diese Resilienz von Natur aus, und man kann es lernen. Das hat etwas mit Selbstbewusstsein und Selbstannahme zu tun. Hinterfrage dich bewusst sowie deine Gedanken und Gefühle. Kannst du diese ausdrücken und reflektieren?

Würde man die Eigenschaft von resilienten Menschen genauer hinterfragen, so wird man feststellen, dass sie über eine gut ausgeprägte Selbstwahrnehmung verfügen. Sie können ihre Gefühle einordnen. Es geht ihnen nicht einfach schlecht: Sie wissen, ob sie traurig, wütend, enttäuscht oder nur schlecht gelaunt sind.

Dadurch kennen sie nicht nur sich selbst besser, sondern können auch die Gefühle und Stimmungen anderer besser „lesen“ und adäquat darauf reagieren. Gleichzeitig können sie ihre Gefühle regulieren. Dadurch, dass resiliente Menschen ihre Emotionen einordnen können, treten sie aus der Opferrolle heraus und gestalten aktiv ihre Gefühle.

Die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen, entwickelt sich über viele kleine Alltagssituationen hinweg. Es geht nicht darum, dass wir immer besser, immer höher und immer schneller werden.

Es geht auch nicht um Sieg oder Erfolg. Es geht um mentale (geistige) Stärke, dass wir uns selbst besser kennenlernen und unsere Stärken und Schwächen besser einschätzen und damit besser umzugehen lernen.

Deine mentale Stärke erlaubt es dir, in Krisensituationen kühlen Kopf zu bewahren und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Das Denken steuert unsere Handlungen:

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worte

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter

Achte auf deinen Charakter, denn er wird zu deinem Schicksal.

Gedanken entstehen im Gehirn. Dort laufen alle Informationen zusammen, diese werden aufgenommen, geordnet und gespeichert. An und für sich gibt es weder Gutes noch Schlechtes, erst das Denken macht es dazu.

Wie bereits eingangs erwähnt, bestimmen wir selbst unsere Gedanken und bewerten Situation aus der subjektiven Sicht. Das, was ich über eine Sache denke, heißt noch lange nicht, dass meine Freundin genauso denkt. Sie sieht es aus ihrer Warte und der Summe ihrer Erfahrungen – ich aus meiner.

Ich kann mich selbst verrückt machen, mir „worst case“-Situationen ausmalen – und ja – wirklich selbst dafür verantwortlich sein, wie ich eine Lage beurteile.

Wie entwickelt sich nun Selbstvertrauen und Problemlösekompetenz?

Wir sind nicht als fix und fertige Menschen auf die Welt gekommen. Widerstandskraft ist kein angeborenes Merkmal. Sie entwickelt sich im Laufe der Zeit, indem man sich als Kind mit seiner Umwelt auseinandersetzt. Unsere Eltern können uns stärken, indem sie uns nicht alle Steine aus dem Weg räumen. Unser psychisches „Immunsystem“ kann nur dann gestärkt werden, wenn Herausforderungen da sind, die unsere Widerstandskräfte mobilisieren.

Jedes Problem, mit dem wir konfrontiert werden, stellt auch eine Möglichkeit dar, Fähigkeiten im Umgang mit Problemen zu entwickeln, Selbstvertrauen zu gewinnen und sich als wirksam zu erleben.

Haben wir eine Belastung erfolgreich bewältigt oder ein Problem gelöst, gehen wir gestärkt aus dieser Erfahrung hervor. Bekomme ich bereits als Kind das Gefühl vermittelt, dumm zu sein oder etwas nicht zu schaffen, wird sich mein Selbstvertrauen und Problemlösekompetent auch nicht entwickeln können. Diese entwickeln wir nur dann, wenn wir zwar Unterstützung, gleichzeitig aber auch das Gefühl vermittelt bekommen: „Du schaffst das.“

Widerstandskraft ist also nicht angeboren, sondern entwickelt sich, wenn wir uns mit der Umwelt auseinandersetzen.

*Optimisten wandeln auf der Wolke, unter der die Pessimisten Trübsal blasen.*

*(Charles Joseph de Ligne)*

Du kannst selbst entscheiden, wie du denkst und fühlst. Wenn du nur das Negative siehst, werden alle diese Erlebnisse zur Bestätigung, wie schlimm und ungerecht die Welt ist.

Wer mit der negativen Brille durchs Leben geht, empfindet negative Gefühle länger und stärker. Momente, die für positive Gefühle sorgen, geraten in den Hintergrund, gleichzeitig werden negative Gefühle wie Ärger, Missgunst, Neid oder Enttäuschung geschürt.

Menschen mit einem gesunden Optimismus leben länger, sind körperlich fitter, haben glücklichere Beziehungen und sind erfolgreicher.

Ich rede hier nicht von einem blauäugigen positiven Denken, sondern die Überzeugung, dass das Leben lebenswert ist, viel Schönes bereithält und sich Krisen und Schwierigkeiten überwinden lassen.

Ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, kann zu einem der wichtigsten Schritte in deinem Leben führen. Wenn du dich von einer Defizitorientierung hin zu einer Dankbarkeit richtest für das, was du hast, wirst du immer mehr haben als zuvor.

Wenn du dich darauf konzentrierst, was du nicht hast, wirst du nie, nie, nie genug haben

## **Resilienz – die psychische Widerstandsfähigkeit**

Resilienz (von lateinisch resilire „zurückspringen“, „abprallen“) oder psychische Widerstandsfähigkeit:

Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen

(Quelle: wikipedia.org).

Manchen von uns ist diese seelische Widerstandskraft von klein angegeben, andere müssen sie sich erst aneignen. Resiliente Menschen gelten als fröhlich, ausgeglichen, kreativ und anpassungsfähig. Sie verfügen über einen starken Charakter und einen großen Freundeskreis.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät die eigene Resilienz zu steigern.

Psychologen unterscheiden sieben Säulen, gewissermaßen Teilbereiche der menschlichen Widerstandskraft. Je mehr dieser Eigenschaften ein Mensch sich aneignen kann, desto besser wird er Krisen handhaben.

### **Säule 1: Optimismus**

Selbst in schweren Lebenskrisen optimistisch zu bleiben, fällt oft nicht leicht. Bei Oscar Wilde hieß es „Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende“.

Dieses Zitat könnte als Sinnbild des Optimisten gelten. Auch im trostlosesten Moment etwas Gutes zu sehen, kann Wunder wirken.

### **Säule 2: Akzeptanz**

Den Dingen ins Auge sehen, zählt zu der 2. Säule der Resilienz.

Erst wer das eigene Schicksal akzeptiert, kann damit beginnen, die anstehenden Probleme in Angriff zu nehmen. Das Gegengewicht dazu wäre die Ablehnung, die nur dazu führt, dass unsere Kräfte unnötig verschlungen werden. Das ist Kraft, die wir gerade in Krisenzeiten dringend benötigen.

### Säule 3: Lösungsorientierung

Aus dem Optimismus und der Akzeptanz ergibt sich die dritte Säule der Resilienz: die Lösungsorientierung. Resiliente Persönlichkeiten lassen sich durch problematische Situationen nur geringfügig aus der Ruhe bringen, sie sehen sie eher als Herausforderung. Anstatt „Warum trifft es gerade mich?“, fragen sie sich, „Jetzt hat es mich getroffen, was kann ich jetzt tun, um aus dieser Situation möglichst unbeschadet herauszukommen?“. In jeder noch so schwierigen Situation handlungsfähig zu bleiben ist das Geheimnis.

### Säule 4: Opferrolle verlassen

Wer sich als Opfer sieht, fühlt sich ohnmächtig und allein gelassen. Nur wer es schafft, diese Opferrolle aufzugeben, der beginnt beinahe automatisch darüber nachzudenken, welchen Anteil er an der derzeitigen Situation zu verschulden hat. Sich selbst zu bedauern, wirkt selbstverletzend und verbaut den Weg, nach vorne zu sehen.

### Säule 5: Verantwortung übernehmen

Lange mit Schuldgefühlen zu kämpfen oder anderen die Schuld zu geben, ist die falsche Strategie. Ziel ist es, realistisch einzuschätzen, welchen Teil man selbst zur gegenwärtigen Krise beigetragen hat. Dabei kann die 6. Säule helfen: das Sicherheitsnetz anhand von guten Freunden.

### Säule 6: Netzwerke aufbauen

Sich anderen Menschen anzuvertrauen und engere Bindungen einzugehen, kann das eigene Selbstwertgefühl massiv steigern und dazu beitragen, Krisen gelassener zu überstehen. Es kostet vielen Menschen jede Menge Überwindung, andere um Hilfe zu bitten. Doch wer Freunde im Hintergrund hat, die wie ein Fels in der Brandung hinter einem stehen, erlangt innere Stärke. Einsamkeit hingegen führt zu immer stärkerem Rückzug.

### Säule 7: Zukunft planen

Planung ist das halbe Leben. Diese Devise gilt auch bei der Resilienz. Ein vorausblickendes Krisenmanagement trägt dazu bei, plötzlich auftretende Probleme leichter zu überwinden. Resiliente Charaktere denken schon in positiven Zeiten darüber nach, was sie tun würden, wenn Situationen wie Verschuldung, einer Scheidung oder einer schweren Erkrankung eintreten würden.

## **Niederlagen stärken unseren Charakter**

Das Leben verläuft nicht immer so, wie wir uns das vorstellen. Erfolge und eben auch Misserfolge begleiten uns ein Leben lang.

Wichtig ist lediglich, dass jeder die innere Kraft hat, sich selbst aus schwierigen Situationen herauszuboxen. Diese Resilienz muss nicht von Grund an gegeben sein, jeder von uns kann sie sich Stück für Stück aneignen. Resilienz-Trainings können dazu beitragen, die eigenen Widerstandskräfte neu zu entfachen oder zu stärken. Trotz schwerer Belastungen seelisch gesund zu bleiben ist das große Ziel der 7 Säulen der Resilienz.

(Quelle: <https://wifisteiermark.com/2017/02/27/resilienz-die-7-saeulen-der-resilienz-und-deren-wirkungsweisen/>)

## **Wunsch nach Orientierung und Halt**

Wir spüren so oft, wie schwach wir wirklich sind. Je mächtiger die Anforderungen im Leben sind, je größer der Druck, sich in einer Welt zu behaupten, die immer komplizierter wird, desto größer ist der Wunsch nach Orientierung und Halt. Wir suchen nach einem Kompass, der uns bei Entscheidungen hilft, und der Fähigkeit, Niederlagen wegzustecken und guten Mutes zu bleiben.

Wie bekommt man sie, diese Stärke? Und wie kann man sie halten?

Wie widerstandsfähig jemand ist, zeigt sich auch in schlichteren Momenten.

Im Alltag, in der Familie, unter Kollegen. Der Chef schimpft, die Freundin droht mit Auszug, der Berg an Arbeit will nicht schrumpfen.

Der eine zweifelt da an sich und grübelt über die Ungerechtigkeit des Lebens. Der andere sucht Gespräche, forscht nach Lösungen und ist begleitet von der Sicherheit, dass er schon wieder alles ins Lot bekommen wird.

## **Erfahrungen, die widerstandsfähig machen**

Kinder und Erwachsene, die in Studien als besonders widerstandsfähig abschnitten, wurden als gut gelaunte, intelligente und herzliche Menschen beschrieben, die sich rasch neuen Bedingungen anpassen können und in der Lage sind, nach einem Scheitern schnell wieder aufzustehen und nach neuen, besseren Wegen Ausschau zu halten.

Drei Erfahrungen verbanden sie:

Sie hatten eine stabile emotionale Beziehung zu mindestens einem Erwachsenen und mindestens ein Vorbild, von dem sie lernen konnten, wie man Probleme kon-

struktiv löst. Und sie hatten ziemlich früh erlebt, dass sie mit ihrer Leistung etwas bewirken und Anerkennung erlangen können. Egal, ob es darum ging, auf Geschwister aufzupassen oder im Fußballverein immer mal ein Tor zu schießen.

## **Verkrampft und distanziert im Alltag**

Jeder gesunde Mensch kommt mit einem enormen Kraftreservoir auf die Welt. „Ohne diese Energie könnten wir gar nicht überleben“, sagt die Freiburger Psychologin Friederike von Tiedemann. „Wir haben einen starken Selbsterhaltungstrieb und ein starkes Bedürfnis, uns weiterzuentwickeln.“

Das sieht man, wenn man beobachtet, wie Kinder laufen lernen:

Was für eine Anstrengung, sich gegen die Schwerkraft aufzurichten. Enorme Hartnäckigkeit und ein felsenfester Wille erzwingen den aufrechten Gang. Fallen, aufstehen, fallen, aufstehen, immer wieder, bis es endlich klappt, zu stehen und zu gehen.

Bedauerlich, dass viele den Wunsch, sich geradezumachen, im Lauf des Lebens verlieren.

Oft legt sich die Angst der Eltern vor jeder kleinen Gefahr über den eigenen Wunsch, das Leben mutig zu erkunden. Und: Wer früh die Erfahrung macht, dass er mit seinen Ideen nicht durchkommt, wer sich vielleicht sogar Gewalt einhandelt, wenn er widerspricht oder eigensinnig experimentiert, der traut sich eines Tages nicht mehr viel zu.

Der amerikanische Psychologe Martin Seligman spricht von „erlernter Hilflosigkeit“.

Das bedeutet: Wer sich einmal oder immer wieder als hilflos erlebt, als unfähig, sein Leben zu steuern und etwas zu bewirken, dem prägt sich Hilflosigkeit als angemessene Reaktion auf bedrohliche Situationen ein.

## **Disziplin und Selbstbeobachtung**

Menschen in jedem Alter haben die Möglichkeit, ihre innere Stärke aufzubauen. Immer geht es dabei darum, erst mal herauszufinden, wer man selbst in all dem Trubel um einen herum ist – und Respekt vor sich zu gewinnen.

Der Hirnforscher Gerald Hüther empfiehlt als Einstiegsübung, genau darauf zu achten, ob man das sagt, was man wirklich denkt.

Das kann für manchen, der sich nicht im Klaren darüber ist, was er denkt, weil er stets darauf achtet, was andere denken könnten, bereits eine gewaltige Herausforderung sein.

„Hören Sie auf, jede einzelne Situation zu bewerten. Das macht müde.“ Denn jeder Gedanke habe eine körperliche Reaktion zur Folge. „Denken wir an etwas Schlechtes, reagieren die Stresshormone. Wir fühlen uns schwach. Denken wir an Schönes, fühlen wir uns stark und gut.“

Das ist leicht gesagt – und schwer zu schaffen. Wie wir reden und denken, wie wir uns und andere beurteilen: Dieses Programm läuft pausenlos, gewollt oder nicht. Sich dessen bewusst zu werden, ist die Kunst. Wer stark werden will, muss diszipliniert sein. Sich beobachten und immer wieder dazu aufrufen, nicht zu urteilen. Immer wieder prüfen, ob das, was man sagt, auf Bestätigung von außen zielt oder wirklich das ist, was er denkt.

## **Mit sich in Einklang kommen**

Disziplin im Verhalten ist das eine. Forschen an sich selbst das andere. Warum lasse ich mich so hetzen? Warum passe ich mich den Vorstellungen anderer an? Warum gelingt es mir nicht, Entscheidungen zu fällen, die mir entsprechen? Es gibt viele Wege, sich besser kennenzulernen und mit sich in Einklang zu kommen – und es lohnt sich, genau hinzuschauen, welchen man gehen möchte. Sich vorzustellen, was sein sollte, um eigene Ziele zu erkennen und dann Schritt für Schritt zu erreichen.

## **Lernen auf sich selbst zu hören**

„Man kann einen Menschen nichts lehren“, hat Galileo Galilei gesagt, „man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden.“

## **Akzeptanz und Selbstvertrauen**

Druck aushalten und Widerstand überwinden: Das sei es, was Menschen den ganzen Tag tun. Schon morgens, beim Aufstehen, sind bei vielen die Glieder verspannt.

Schwerfällig geht es zum Zähneputzen, den Kopf voller Gedanken.

Überall Blockaden. Nichts fühlt sich leicht an. Locker schon gar nicht.

Die Manager haben oft verlernt, auf ihre eigene Stärke zu vertrauen, und gar kein Gefühl mehr für ihre ureigene Überzeugungskraft.

(Quelle: <https://www.stern.de/gesundheit/verborgene-kraftquellen-der-weg-zur-inneren-staerke-3489572.html>)

## Was bedeutet für dich Glück?

Kaum ein Thema ist so schwer zu greifen wie „Glück“.

Jeder möchte glücklich sein, aber eine Zauberformel oder gar ein Anrecht auf Glück gibt es nicht.

Leichte Antworten scheint die Werbung zu geben:

Strahlende Menschen, jung und gesund, lachen von Plakaten und suggerieren, dass ein bestimmtes Aussehen, die gute Figur, das tolle Auto oder Wohlstand zu einem glücklichen Leben führen.

Doch, stimmt das?

Untersuchungen aus der Glücksforschung führen diese Versprechen ad absurdum. Zu hohl, zu oberflächlich, zu materialistisch sind diese von Projektionsflächen vermittelten angeblichen Werte.

## Formeln des Glücks

Egal unter welchen Gesichtspunkten geforscht wird – gleich bleibt, dass andere Menschen für das Glücksgefühl wichtig sind.

Anders ausgedrückt:

Die Bausteine eines gelingenden Lebens sind sozialer Art.

Freundschaften, Ehrlichkeit und Nähe innerhalb der Familie, eine Partnerschaft, die von gleichen Werten getragen ist – all dies sind beispielgebend Bedingungen für ein glückliches Leben.

Natürlich erleben Menschen Glücksgefühle auch durch Erfolge.

Ein gefeierter Künstler auf der Bühne, ein Wissenschaftler, der bahnbrechende Entdeckungen macht, ein Arzt, der Leben rettet – all diese Tätigkeiten können Glücksgefühle erzeugen, weil sie mit Sinngebung gekoppelt sind.

Wer gute Beziehungen zu seinen Mitmenschen unterhält, seien es Nachbarn, Kollegen, Freunde oder die engsten Familienmitglieder, fühlt sich sicherer, geborgener und positiver.

Die Glücksforschung formuliert daher drei Kriterien:

Das Glück nicht nur bei sich, sondern in Beziehungen zu anderen Menschen zu suchen. Zu erkennen, dass man auch selbst für andere da sein und Verantwortung übernehmen muss. Menschen, die einem wichtig sind, wie die eigenen Kinder, Freunde, Eltern oder Kollegen, zu ehren und zu lieben.

## **Richtig bewerten**

Wer nur auf sich fixiert ist, ehrgeizig und mit Ellbogen seine Ziele durchboxt oder gar immer nur glücklich sein möchte, schafft sich seinen Frust selbst.

Zu einem erfüllten Leben gehört dazu, zu erkennen, dass jedes Leben Widerstände und Stolpersteine bietet.

Es ist schlicht nicht möglich, alle Widrigkeiten zu umschiffen.

Im Gegenteil:

Nur wer lernt, mit Herausforderungen umzugehen, wird stärker.

Nur wer lernt, eine innere Stärke zu entwickeln, wird belastbar.

Wer sich als selbstwirksam erlebt, fühlt sich glücklich.

Wer auf seine eigene Kompetenz und Fähigkeit vertrauen kann, lebt unbeschwerter – aber nicht oberflächlich.

Reflexion gehört zum Glück dazu. Häufig bleibt es nicht aus, dass man sich mit anderen Menschen vergleicht.

Doch sollte man dabei keinesfalls stehen bleiben oder gar Neid entwickeln.

In positive Bahnen lenkt man seine Kräfte, wenn man sich fragt, was man von einem anderen lernen kann.

Im besten Fall lassen sich neue Ideen entwickeln, die Kräfte oder einen Platz für – nicht überzogenen – Ehrgeiz freisetzen.

Das eigene Leben ist wie eine Geschichte:

Mit Höhen und Tiefen, Freude und Niederlagen.

Es ist wichtig, diese Zusammenhänge zu erkennen.

Lebensqualität, Vertrauen, neidloser Umgang mit anderen Menschen – all dies fördert das Glücksgefühl.

## **Kannst du Glück erlernen?**

Natürlich gibt es Menschen, die einen optimistischen Charakter haben. Dennoch gilt für alle Menschen:

Glücklich sein lässt sich erlernen.

Das beginnt mit der Sorge für den eigenen Körper: Viel Bewegung, gesundes Essen, Sport und genügend Schlaf tragen zu Wohlbefinden und damit auch Glücksgefühlen bei.

Dasselbe gilt für Auszeiten, die man sich gönnen sollte.

Wer nur in seinem Alltagstrott verharrt, verliert den Blick für das Besondere.

Daneben ist und bleibt es genauso wichtig, sich weiterzubilden.

Bildung macht stark und unabhängig.

Wer Bescheid weiß, kann mit anderen diskutieren, sich in der Gesellschaft einbringen, sein Leben gestalten.

Jede Form des Lernens birgt den Schlüssel zu mehr Glück.

Wer sich anregen lässt, neugierig bleibt und seinen Horizont erweitert, wird nicht nur für andere Menschen anziehender, er kann auch mehr mit seinem eigenen Leben anfangen.

Mehr Bildung eröffnet neue Sichtweisen und neue Wege.

## **Genießen**

Glück hängt auch mit der Fähigkeit zusammen, genießen zu können.

Wer Geld oder Wissen anhäuft, es aber nicht mit anderen teilt oder seine Freunde vernachlässigt, steht bald allein da.

Ein gelingendes Leben hängt von der Ausgewogenheit verschiedener Bereiche ab. Bringe Arbeit, Hobby, Ruhezeiten, Freunde und Familie in ein ausgewogenes Verhältnis miteinander.

Neugier und Lust auf Neues, lebenslanges Lernen und Offenheit für andere Menschen, deren Gefühle und Einstellungen erhöhen ebenso das persönliche Glücksgefühl. UND lerne zu akzeptieren, dass ein gelingendes Leben nicht nur aus Höhepunkten bestehen kann. Glück ist dynamisch wie Wasser.

Quelle: <https://wifisteiermark.com/2016/12/29/glueck-ist-kein-zufall/>

## **„Work-Life-Balance“**

Das kennt mittlerweile wohl jeder. Aber was steckt hinter dieser Bezeichnung?

Er beschreibt das ausgewogene Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit, welches für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter und ihrer Familien von großer Bedeutung ist.

Die persönlichen Zielsetzungen können unterschiedlich sein und hängen vom Lebensalter und von der Lebenssituation, die Frage nach dem Sinn in seinem Leben und der eigenen Auffassung von Glück ab. Jede Person setzt die Prioritäten anders. Die Verantwortung für eine gesunde Work-Life-Balance liegt allerdings nicht allein bei den Mitarbeitern.

Die Unternehmenskultur beeinflusst das ausgewogene Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit durch ihre Anstellungsbedingungen, Zielsetzungen und Arbeitsprozesse.

Work-Life-Balance bedeutet, dass sich Arbeits- und Privatleben die Waage halten.

Die persönlichen Ziele eines jeden Menschen ist es, ein solches Gleichgewicht zu erreichen und aufrecht zu erhalten.

Der Idealzustand ist die Verteilung der Zeit auf beide Lebensbereiche und damit zufrieden zu sein.

Was wird hier am häufigsten genannt?

Zeit, Geld, Entscheidungsspielräume, persönliche Eigenschaften im Sinne physischer, psychologischer, emotionaler und sozialer Ressourcen.

DAS ist Work-Life-Balance:

- Ein gesundes Unternehmen durch gesunde Mitarbeiter.
- Gleichgewicht von Arbeit und Privatleben
- Ein ausgewogenes Verhältnis der verschiedenen Lebensbereiche herstellen
- Gesundheit erhalten und Gesundheit fördern
- Entwicklung der Persönlichkeit und des eigenen Potentials
- Energie und Leistungsfähigkeit in der Arbeit erhalten
- Wohlbefinden und Zufriedenheit im Privatleben erreichen
- Möglichkeiten, sich zu erholen, zu regenerieren und zu stärken
- Kraft und Motivation für Herausforderungen erfahren
- Vorteile für die Mitarbeiter und den Betrieb erlangen

## **Fällt es dir schwer, Entscheidungen entspannt zu treffen?**

Viele Menschen haben Probleme damit, Entscheidungen zu treffen.

Schließlich wollen wir keine falschen Entscheidungen treffen und sie hinterher bereuen.

Bestimmte Entscheidungen können unser komplettes Leben verändern.

Kein Wunder, dass wir diese nicht im gleichen Stil treffen wollen, wie die Entscheidung über Kirsch- oder Erdbeermarmelade zum Frühstück.

In unserer heutigen Gesellschaft haben wir so viele Entscheidungsmöglichkeiten wie niemals zuvor.

Was theoretisch für mehr Freiheit führen sollte, endet oft in Stress.

So kann es schnell passieren, dass wichtige Entscheidungen uns lähmen.

Es geht sogar so weit, dass wir eine regelrechte Angst vor Entscheidungen entwickeln.

Wir haben schlicht Bammel davor, zu versagen und uns das Leben zu ruinieren.

Doch das muss nicht sein.

Wichtige Entscheidungen müssen dir nicht Schweißperlen auf die Stirn treiben.

Denn, wenn du einige kleine, aber wichtige Denkweisen verinnerlichst, wirst du in Zukunft ganz entspannt Entscheidungen treffen.

Entscheidungen treffen macht Spaß. Es bringt dich im Leben weiter.  
Es unterscheidet dich von anderen. Es gibt dir Stärke und Kraft.

Die Vorteile, Entscheidungen treffen zu lernen

- Du entwickelst dich unglaublich schnell – denn jede Entscheidung gibt dir direktes Feedback, aus dem du lernen kannst.
- Du wirst unabhängiger von der Meinung anderer – denn du vertraust dir und deiner Einschätzung.
- Du denkst für dich selbst – denn du brauchst niemanden, der für dich Verantwortung übernimmt.
- Du lebst so, wie du es willst – denn du entscheidest für dich, nicht durch Druck von der Gesellschaft.
- Du hast mehr Energie zur Verfügung – denn du verpulverst sie nicht im ewigen Hin und Her der Entscheidungsfindung.
- Andere Menschen vertrauen dir – denn du gehst deinen Weg.
- Du entwickelst Führungsqualitäten – denn Menschen, die souverän Entscheidungen treffen können, sind sehr selten.

Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung

Halte dir immer wieder vor Augen, dass keine Entscheidung zu treffen auch eine Entscheidung ist.

Wenn du dich nicht entscheidest, entscheidest du dich dafür, dass alles so bleibt, wie es ist.

Wenn du dich in einer unangenehmen Situation befindest, entscheidest du dich für diese. Zwar nicht aktiv, aber passiv.

Wir können uns also nicht nicht entscheiden. Aus diesem Grund kannst du dich auch nie vor einem Fehler schützen, wenn du eine Entscheidung hinauszögerst. Denn auch wenn du prokrastinierst und sie vor dir herschiebst, kannst du trotzdem einen Fehler machen.

Außerdem werden so am Ende andere für dich entscheiden – oft ohne dich dabei mit einzubeziehen.

## **Denkweisen, die uns Entscheidungen schwer machen**

### **1. DIE ANGST VOR DER ZUKUNFT**

Wir haben Angst vor Entscheidungen, weil wir Angst vor den Konsequenzen unserer Entscheidung haben.

Wir haben Angst, dass unser Leben hinterher schlechter ist.

Wir haben Angst davor, dass andere Menschen uns für unsere Entscheidung kritisieren.

Wir fürchten uns vor Selbstkritik und Selbsthass im Falle einer falschen Entscheidung.

Deshalb verheddern wir uns schnell im ewigen Für und Wider und sind am Ende noch verwirrter als vorher.

Diese Schwierigkeiten, Entscheidungen treffen zu können, führen oft dazu, dass uns die Energie zum Handeln fehlt.

Wir haben keinen Fokus. Daraus resultiert Angst. Wir sind dann wie gelähmt.

## 2. WIR STEIGERN UNS REIN

Je länger wir über eine Entscheidung nachdenken, desto mehr Zeit zum Grübeln haben wir.

Grübeleien neigen von Natur aus dazu, schnell außer Kontrolle zu geraten. Dann malen wir uns auf einmal aus, wie die ganze Welt untergeht und wir in Sekunden-schnelle arbeits- und wohnungslos sind.

Das kann mitunter nicht enden wollende Diskussionen mit uns selbst auslösen. Solche Selbstgespräche sind nur selten produktiv.

Dabei baut sich so viel Druck in uns auf, weil wir zwanghaft alles kontrollieren wollen.

## 3. WIR WOLLEN SICHER SEIN

Es wäre schön, wenn wir uns bei jeder Entscheidung absolut sicher sein könnten. Doch das gibt es in dieser Welt nicht.

Sie ist von Zufällen geprägt und lässt sich nicht vollständig kontrollieren.

Sobald wir versuchen, alles zu kontrollieren, wird unser Leben sehr stressig.

Wir können dann nicht anders, als jede Entscheidung 100 Mal zu überdenken und am Ende meistens auch nicht schlauer zu sein.

Vielleicht taucht sogar noch eine dritte, vierte und fünfte Möglichkeit auf, die uns die Entscheidung noch schwerer macht.

Dieser Wunsch nach vollkommener Sicherheit lähmt uns.

Er führt am Ende nicht dazu, dass wir bessere Entscheidungen treffen, sondern stressbedingt schlechtere.

Den Wunsch nach absoluter Sicherheit loszulassen und anzuerkennen, dass diese Welt nicht zu kontrollieren ist, nimmt eine Menge Druck raus und macht und Entscheidungen deutlich einfacher.

#### 4. MEHR ANGST VOR VERLUST ALS VORFREUDE AUF GEWINN

Worin würdest du mehr Energie investieren?

Wir fürchten Verlust viel stärker, als uns ein möglicher Gewinn anzieht.

Deshalb fällt uns, Entscheidungen zu treffen, auch oft so schwer.

Wenn wir alles so lassen, wie es ist, dann wissen wir zumindest, was wir haben. Du kannst (erstmal) nichts verlieren (Option #1).

Es kann aber auch nicht besser werden (Option #2).

Fokussiere dich daher bei Entscheidungen mehr auf die möglichen positiven Folgen. Oft liegt unser Fokus zu 90% darauf, negative Konsequenzen zu vermeiden.

So können wir keine ausgewogenen Entscheidungen treffen, denn wir haben kein klares Bild. Es ist stark zur negativen Seite verzerrt.

Wir entscheiden uns viel zu oft für die „sichere“ Alternative. Sie kommt uns aber nur sicherer vor, weil wir einen unrealistisch großen Fokus auf den negativen Konsequenzen hatten.

#### 5. WIESO WIR UNS AM LIEBSTEN GAR NICHT ENTSCHEIDEN

Was macht es dir so schwer, dich zu entscheiden?

Vielleicht weiß du es ganz genau und kannst jetzt runterbeten: erstens, zweitens, drittens. Vielleicht gibt es aber auch noch Gründe, die du gar nicht kennst. Einfach, weil uns oft vieles nicht bewusst ist, was unser Handeln steuert.

Kennst du die Hinderungsgründe für deine Entscheidung, kannst du ihnen den Einfluss nehmen. Du entscheidest selbstbestimmt und freier.

#### 6. DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Am Ende sind wir Menschen doch Gewohnheitstiere. Auch wenn die momentane Situation nicht allzu rosig aussieht – wer weiß, vielleicht wird es ja noch schlechter, wenn wir etwas verändern.

Also schön in alten Gewohnheiten verharren, auch wenn es hier und da schon ganz ordentlich piekst – immerhin leben wir noch. Wir sind der Spielball unserer Umstände und lassen so einiges über uns ergehen, um keine Entscheidung treffen zu müssen.

Das fühlt sich nüchtern betrachtet auch nicht so nett an. Wenn wir die Verantwortung übernehmen und uns aus dieser Paralyse lösen, haben wir immerhin die Chance, dass sich Dinge verbessern. Zumindest haben wir eine größere Chance, als wenn wir nichts tun.

# Nützliche Denkweisen, um leichter Entscheidungen treffen zu können

## 1. ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN HEISST: VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Wollen wir selbstbestimmt Leben, müssen wir die Verantwortung für unser Leben übernehmen. Das heißt auch, die Verantwortung für unsere Entscheidungen zu übernehmen. In Wahrheit drücken wir uns oft nicht vor einer Entscheidung. Wir drücken uns davor, die Verantwortung für mögliche Konsequenzen zu übernehmen.

So können wir uns vielleicht geschickt aus der Affäre ziehen. Ein selbstbestimmtes und damit glückliches Leben erschaffen wir so nicht.

## 2. DU GIBST IMMER DEIN BESTES

Es gibt keine falschen Entscheidungen. Klar, können sie sich hinterher als nicht optimal herausstellen.

Wir tun immer unser Bestes, damit es uns gut geht. Manchmal fehlen uns jedoch Fähigkeiten, wichtige Informationen oder Überblick.

Das ist vollkommen in Ordnung.

Daraus zu lernen und weiterzumachen nennt sich Wachstum.

Daraus zu folgern, dass man ein Idiot ist und zukünftig am besten jegliche Entscheidung vermeidet, nennt sich Stillstand.

Mach dir immer wieder bewusst, dass du nicht perfekt bist und es auch nicht sein musst. Das gilt vor allem für Entscheidungen. Kein Mensch macht alles richtig.

## 3. DIE KRAFT ENDGÜLTIGER ENTSCHEIDUNGEN

Endgültige Entscheidungen sorgen dafür, dass wir uns mit voller Kraft auf unser Ziel konzentrieren. Dann gibt es nur noch das Ziel oder gar nichts. Irgendwann müssen wir die „Hosen runterlassen“ und dem Leben sagen, wohin es gehen soll. Sonst laufen wir noch fünf Jahre im Kreis und versuchen dabei verzweifelt, die goldene Entscheidung zu treffen.

Mache dir auch bewusst:

Eine Entscheidung zu treffen heißt nicht, ihr für den Rest deines Lebens stumpf zu folgen.

Du kannst immer noch den Kurs korrigieren. Du kannst das Schiff wechseln. Du kannst auch umdrehen. Das ist alles ohne Probleme möglich.

## 4. ENTSCHEIDEN ÜBER GEWICHTUNG

Die Welt ist nicht schwarz oder weiß – sie ist grau. Sie ist mal so und mal so. Umstände sind mal so und mal so.

Leider macht das unsere Entscheidungsfindung nicht leichter. Es verwirrt uns. Deshalb gilt es für schnelle und effektive Entscheidungsfindung, Widersprüche zu akzeptieren. Hier kommen deine Werte ins Spiel.

Ist dir im Umgang mit deiner Angst persönliches Wachstum wichtiger, oder favorisierst du materielle Sicherheit und Ruhe?

Triff Entscheidungen basierend auf deinen Werten. Frage dich dazu, was dir wirklich wichtig im Leben ist und beziehe das in deine Entscheidung mit ein.

#### 5. HÖRE AUF BAUCHGEFÜHL UND INTUITION

Wir nutzen Gefühl und Verstand gleichermaßen. Beide auf sich allein gestellt fabrizieren nur Mist. Höre deshalb bei aller Rationalität wieder mehr auf dein Gefühl. Wäge mit dem Verstand ab, versetze dich in die Zukunft und male dir die Folgen deiner Entscheidung genau aus.

Spüre dabei aber immer wieder in dich hinein. Gibt es Impulse, die nicht vom Verstand kommen?

Jeder Mensch hat ein inneres Wissen, das über den Verstand hinausgeht.

Es sendet uns Signale. Mal mehr und mal weniger deutlich.

Lerne, diese wieder deutlicher wahrzunehmen und beziehe sie in deine Entscheidung mit ein.

#### 6. ENTSCHEIDUNGEN LERNEN WIR DURCH ENTSCHEIDEN

Am Ende lernt man entscheiden am besten, indem man viel entscheidet.

Fange klein an. Lerne, nicht so viel zu grübeln, sondern einfach eine Alternative zu wählen.

So baust du langsam deine Angst vor Entscheidungen ab. Am Ende wirst du merken, dass 99% dieser Entscheidungen sich 0,0% auf dein Leben auswirken. Das befreit. Lasse los.

Entspann dich. Mach dich nicht verrückt.

#### DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Um unser Bauchgefühl mehr in Entscheidungen einzubeziehen, brauchen wir eine gute Verbindung zu uns selbst. Leider ist dies vielen Menschen in der heutigen Welt abhandengekommen.

Wie wäre es, wenn du ein Reflektions-Tagebuch schreiben würdest?

Vielen Menschen tut es gut, sich ihre Gedanken von der Seele zu schreiben. Es kann sehr hilfreich sein, Ordnung zu schaffen, indem man wichtige Dinge aufschreibt, um sie nicht zu vergessen. Viele Menschen tun sich aber auch schwer, leere Blätter zu beschreiben.

Ein Tagebuch könnte so aussehen:

- eine „Wohlfühlskala“ finden.  
Kreuze auf der Wohlfühlskala täglich deine Befindlichkeit an  
1 = sehr schlecht bis 5 = sehr gut
- Schließe die Augen. Was spürst du?  
Drehen sich deine Gedanken ständig im Kreis?
- Fällt es deinem Kopf schwer, zur Ruhe zu kommen?

## ÜBUNG

...zur Stärkung des Resilienzfaktors AKZEPTANZ: „Akzeptieren heißt nicht resignieren!“

Schritt 1:

Identifiziere die Situationen, die dich ärgern, die du nicht akzeptieren willst/kannst.

Schätze ein, wie viel Energie es dich kostet, sich mit diesen Dingen innerlich (emotional) auseinanderzusetzen. Anschließend schätze ein, wie viel besser du dich fühlen könntest, wenn du dich um diese Dinge nicht kümmern, welche Ereignisse dich nicht ärgern würden und du ganz gelassen damit umgehen kannst!

Nun hast du einen guten Überblick, wo deine „Baustellen“ liegen.

- Was ärgert mich?
- (Beschreibe die Situation / das Ärgernis so genau wie möglich)
- Wie viel Energie kostet mich das (tgl. in %)?
- Dir steht insgesamt 100 % Energie zur Verfügung, um zu funktionieren. Wie viel Energie raubt dir das Ärgernis davon (täglich)?
- Wie viel besser würde ich mich fühlen, wenn das Ärgernis nicht existieren würde?
- Skala 1 – 10 (1 = ein ganz klein wenig, 10 = unbeschreiblich besser)

Schritt 2:

Wähle eine der identifizierten emotionalen Situationen aus, in der dir das Akzeptieren nicht so leicht fällt (aber keine von den Situationen, die dir besonders schwerfallen!). Z.B. dein Nachbar grüßt nicht zurück, obwohl du es jeden Tag erneut versuchst.

Das ärgert dich, jeden Tag. Nun mache es dir zur Aufgabe, dieses Phänomen zu akzeptieren, ohne sich darüber zu ärgern.

In deinem Kopf soll die Situation aus der Beobachtungsperspektive betrachtet werden, keine wertende Haltung (Er mag mich nicht!) sollte dafür aufgebracht werden. Du nimmst es wahr, es stört dich aber nicht. Suche nach einem geistigen Rahmen, in dem du deine Beobachtung einbauen kannst, z. B.: „Mein Nachbar ist eben ein unfreundlicher Mensch, davon gibt es einige auf der Welt, einer davon wohnt neben mir.“

Nimm dir dieses neue Framing und schau innerlich auf dich selbst und deine Gefühle.

- Auf einer Skala von 1-10: Wie sehr betrifft es dich jetzt noch emotional?
- Kannst du die Situation nun besser akzeptieren? Ja? Dann übe diese innere Haltung weiter.
- Resilienz-Training hält dich psychisch und physisch gesund!

Vertiefen können wir deine innere Stärke in einem persönlichen Coaching bei mir. ([www.waltraudmartynov.de](http://www.waltraudmartynov.de))

## ÜBUNG

... zur Stärkung des Resilienzfaktors VERANTWORTUNGSÜBERNAHME:

„Eigene Widerstände wahrnehmen!“

Bei dieser Übung geht es darum, eigene Widerstände und Unlust gegenüber Forderungen an sich selbst wahrzunehmen und sich bewusst für oder gegen deren Erfüllung zu entscheiden.

Schritt 1: Suche nach Antreiber-Sätzen Schreibe eine Reihe von Sätzen auf, die mit „Ich muss“ beginnen. Spreche die Sätze langsam und bewusst und achte auf deine Empfindungen dabei.

Beispiel: „Ich muss jeden Tag früh aufstehen.“

Schritt 2: Einschätzung

Schau dir nun die Liste der Sätze an und entscheide spontan:

Welche wirklich von dir kommen und welche du vielleicht nur übernommen hast.

Frage dich: Was davon bin wirklich ich?

Schritt 3: Selektion

Schau dir nun die Liste der Sätze erneut an und entscheide bewusst:

Welche will ich behalten? Welche will ich ablegen? Streiche diese.

Schritt 4: Umformulierung in Entscheidungssätze (Reframing)

Nimm nun die Sätze, die du behalten willst, und wiederhole diese laut, jedoch beginnend mit

„Ich entscheide mich zu/für...“. Beispiel: „Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen.“

Schritt 5: Suche nach echten Motivatoren

Ergänze nun noch die in Schritt 4 formulierten

Sätze mit „...weil ich... (i.S.v. denn ich

möchte...)“. Beispiel: „Ich entscheide mich dazu,

jeden Tag früh aufzustehen, weil ich gerne

entspannt mit der Arbeit starten möchte.“

Lies dir diese Liste für die kommenden Wochen täglich 10 Minuten laut für sich vor.

### 3. ÜBUNG

... zur Stärkung des Resilienzfaktors LÖSUNGSORIENTIERUNG:

„Liebst du deine Probleme?“

Jedes Problem verursacht zunächst einmal einen inneren Widerstand. Du willst das Problem gar nicht haben! Genau das verschärft aber das Problem. Probleme, die als unangenehm eingestuft werden, werden häufig verdrängt oder aber so groß gemacht, dass sie nicht angegangen (sprich gelöst) werden. Sofern man aber die Probleme als Aufgabe oder als „Lösung im Arbeitsmantel“ betrachtet, verlieren sie ihre Größe. Du gewinnst an Zuversicht und Stärke dazu.

Problem im Leben sind eine Herausforderung und eine Lernaufgabe.

1. Was könnte für mich oder für andere Gutes oder Sinnhaftes an diesem Problem sein?
2. Was fordert dieses Problem an mir heraus?
3. Wie kann das Lösen dieses Problems meine Sicht und meine Fähigkeiten erweitern?
4. Was kann ich durch dieses Problem erleben und erfahren, was ich ohne es nicht könnte?

Um das Problem jetzt anzugehen, stelle dir folgende Fragen:

1. Was will ich stattdessen?
2. Welches positive Ziel steckt dahinter?
3. Wenn ich mir vorstelle, wie es wäre, wenn ich das Problem endlich gelöst hätte und stattdessen das positive Ziel dahinter erreicht, hätte:

Was hätte ich im Rückblick dafür alles getan? Wie wäre ich das angegangen? Was hätte ich dafür eingesetzt?

Hast du negative Glaubenssätze, die dich wie eine Handbremse blockieren?

Was ist ein Glaubenssatz? Es ist so ein Gefühl der Gewissheit. Glaubenssätze sind ein großer Teil unseres Lebens. Denn es sind die Lebensregeln, die wir als wahr und meist auch als allgemeingültig ansehen. Ein Glaubenssatz entsteht aus den persönlichen Erfahrungen, die sich durch Wiederholungen zu Regeln entwickeln.

Ein Mangel an Gewissheit oder blockierende Glaubenssätze, halten uns davon ab, unsere Fähigkeit zu bedienen. Es sind Referenzerfahrungen, die einen Glaubenssatz stützen, wie Tischbeine, die eine Tischplatte stützen. Eine Tischplatte kann sich nicht von allein in der Luft halten.

- Glaubenssätze ruhen auf einem festen Fundament.
- Eine bloße Vorstellung, von der man nicht wirklich überzeugt ist, ist wie eine Tischplatte ohne Beine.

## Die richtigen Glaubenssätze finden und anwenden

Dazu musst du lernen, die Vergangenheit loszulassen und deine Lebenssituationen neuzugestalten. Es sind nicht die Ereignisse und Erfahrungen, die uns prägen, sondern unsere Überzeugungen und die Art, wie wir diese Ereignisse und Erfahrungen interpretieren!

- Unser gesamtes Verhalten ist das Resultat unserer Glaubensmuster.
- Eine Erfahrung, hat immer die Bedeutung, die ich ihr selbst beimesse.
- Wenn ich enttäuscht, frustriert oder wütend bin, frage ich mich:

„Welcher Glaubenssatz hat mich dazu geführt?“

Glaubenssätze haben das Potenzial, etwas zu schaffen oder zu zerstören. Ein Glaubenssatz ist der sprachliche Ausdruck von etwas, an das jemand glaubt, was jemand für wahr hält. Du kannst jedoch deine Prägung auflösen und negative Glaubenssätze umwandeln.

In meinem 8-Wochen-Programm „Statt Burnout zum Shine-out“ bearbeiten wir deine Glaubenssätze. Diese Glaubenssätze sind manifestierte Richtlinien, die wir aus der Kindheit ins Erwachsenenendasein geschleppt haben. Oft wirken sie unterbewusst, wie bei mir. Das kommt dir sicher bekannt vor: „Kinder müssen Regeln befolgen, damit sie in die Gesellschaft passen“, „Kinder müssen gehorchen“, „Kinder, die nicht gehorchen, müssen bestraft werden.“

Frage dich mal selbst, haben diese Meinungen heute überhaupt noch Gültigkeit? Ist das so? Hinterfrage und formuliere positive Aussagen.

Denn negative Glaubenssätze schwächen. Sie haben sich im Unterbewusstsein festgesetzt und kommen besonders im Stress wieder hervor.

Stelle dir folgende Fragen:

„Was macht es mit mir, wenn ...?“

Welche Gegenargumente gibt es?

„Wer wäre ich, wen ich den Glaubenssatz nicht hätte?“

Was machen die Gedanken mit dir?

## Sei gut zu dir: Sieben Tipps für mehr Selbstliebe

Wir verschenken Blumen, machen Komplimente und organisieren besondere Momente – und das alles für die Menschen, die wir lieben. Doch was ist mit der Liebe zu uns selbst? Selbstliebe bedeutet, dass du auch dir selbst mit dem Respekt und der Wertschätzung begegnest, die du ganz selbstverständlich deinen Liebsten erweist. Dadurch gehst du mit mehr Balance durchs Leben, bist weniger anfällig für Stress und auch dein Umfeld nimmt dich anders wahr. Kurz gesagt: Selbstliebe ist auch ein Schlüssel zum Glück.

## **Selbstliebe – warum sie so wichtig ist**

„Die wichtigste Liebesbeziehung in deinem Leben ist die zu dir selbst“ – so lautet ein bekannter Spruch zur Selbstliebe. Sie hat nichts mit Selbstverliebtheit oder Egoismus zu tun – im Gegenteil: Du kannst langfristig nur dann stark für andere sein, wenn du auch für dich selbst gut sorgst. Indem du dich in Selbstliebe übst, bringst du emotionale Balance und innere Stärke in dein Leben. Die Vorteile sind vielfältig! Du gehst selbstbewusster und gelassener durch den Alltag und kommst mit Stresssituation wesentlich besser zurecht. Außerdem bist du zufriedener und voller Lebensfreude. Das macht sich nicht nur in besserer Gesundheit bemerkbar, sondern auch in deiner Ausstrahlung. Mit deinem souveränen Auftreten beeindruckst du auch die Menschen um dich herum. Mit meinen Tipps zeige ich dir, wie du zum Profi in Sachen Selbstliebe wirst.

**Selbstliebe-Tipp Nr. 1: Vergleiche dich nicht mit anderen**

Unsere sozialen Medien sind schön inspirierend! Wir können Vorbildern folgen, praktische Tipps entdecken und live am Leben anderer teilhaben. Allerdings laufen wir dabei auch Gefahr, uns ständig mit anderen zu vergleichen. Auf Dauer kann das uns unglücklich machen und uns mit dem Gefühl zurücklassen, nicht genug zu sein. In solchen Fällen bringt dir eine Frage schnell Klarheit: Sind die Ziele der anderen auch wirklich die Dinge, die ich mir für mein Leben wünsche? Führe dir vor Augen, was du erreichen willst und was für dich zählt. Dann kannst du besser beurteilen, wann dir Inspiration weiterhilft und wann du getrost abschalten kannst. Ein achtsamer Umgang mit den sozialen Medien bewahrt dich vor der Vergleichsfalle. Lasse dich also inspirieren, doch besinne dich immer wieder auf deine eigenen Werte, Stärken und Ziele.

**Selbstliebe-Tipp Nr. 2: Führe ein Dankbarkeitstagebuch**

Nimm dir für diesen Tipp ein kleines Notizbuch zu Hand. Darin hältst du jeden Abend drei Dinge schriftlich fest, für die du am Tag dankbar bist. Du wirst überrascht sein, dass du jeden Tag drei neue Dinge entdecken kannst! Diese Routine führt dazu, dass du dir bewusst wirst, wie viel Positives du täglich erlebst. Mit diesem ständigen Gefühl der Dankbarkeit gelangst du zu einer positiveren Grundeinstellung und verliebst dich auf Dauer von allein in dein Leben – und damit auch in dich.

**Selbstliebe-Tipp Nr. 3: Meide die Perfektionismusfalle**

Verliere dich nicht in Optimierungsschleifen und mache dich nicht runter, wenn dir etwas nicht gleich zu hundert Prozent gelingt. Einem guten Freund würdest du in schwierigen Momenten doch auch gut zureden, ihm Mut und Hoffnung machen.

Stehe also zu deinen Ecken und Kanten, denn die machen dich aus. Bist du mit dir selbst im Reinen, spüren das auch andere. Außerdem kommt in den kleinen Makeln deine einzigartige Persönlichkeit besonders schön zur Geltung.

Selbstliebe-Tipp Nr. 4: Reserviere dir Zeit für dich

Nimm dir Zeit für persönliche Ziele, Interessen und Herzensangelegenheiten – Dinge, bei denen du so richtig aufblühst. Welche Hobbys geben dir Kraft? Was wolltest du schon immer einmal lernen oder entdecken? Mache dazu mehrmals pro Woche einen Termin mit dir selbst. Dadurch, dass du dir diese Zeit nimmst, zeigst du dir selbst, was du dir wert bist. Der Spaß und die Freude bringen außerdem mehr Balance in dein Leben.

Selbstliebe-Tipp Nr. 5: Sei ehrlich und aufrichtig

Befindest du dich auch manchmal in Situationen, in denen du eigentlich gar nicht sein willst? Du sagst Ja zu einer Sache, nur um anderen eine Freude zu machen? Doch letzten Endes zehren diese Momente an deiner Kraft und machen dich auf Dauer unglücklich. Indem du ehrlich mit dir selbst und anderen bist, meidest du solche Situationen. Außerdem enttäuschst du damit auch niemanden. Im Gegenteil! Andere schätzen dich, weil du aufrichtig und authentisch bist.

Selbstliebe-Tipp Nr. 6: Gönn dir ab und zu kleine Freuden

Belohne dich selbst nach harten Zeiten mit schönen Dingen, die dir Freude bereiten. Nimm ein langes Bad, gehe in die Therme, in die Sauna oder tobe dich beim Sport noch mal so richtig aus. Du hast es dir verdient! Mit diesen kleinen Geschenken an dich selbst lädst du deine Akkus auf.

Selbstliebe-Tipp Nr. 7: Schenke dir Momente der Achtsamkeit

Meditationen oder Achtsamkeitsübungen helfen dir, in regelmäßigen Abständen in dich hineinzuhorchen. In diesen Momenten kannst du dich erden und die Dinge wahrnehmen, die sonst im Alltagslärm untergehen. Du bekommst ein besseres Gefühl für deinen Körper und kannst eigene Bedürfnisse besser erkennen. Schritt für Schritt zu mehr Balance im Alltag

Hat dich einer der sieben Tipps besonders angesprochen? Dann solltest du erst einmal damit beginnen. Versuche, nicht alles auf einmal in deinem Leben zu ändern und dich so vielleicht unter Druck zu setzen. Also lieber ein Schritt nach dem anderen, denn „gut Ding“ will ja bekanntlich auch „Weile haben“.

Suchst du nach weiteren Tipps, die dir helfen, mehr Entspannung zu finden und stressfrei durch den Alltag zu kommen? Als Coach mit eigener Burn-Out-Erfahrung helfe ich Müttern mit Mehrfachbelastung, (weiteren) Burnout zu vermeiden, damit sie weiterhin leistungsfähig bleiben, die Kontrolle über ihr Leben zurückbekommen und Burnout vermeiden ...