

## Zufriedenheit

Von ganzem Herzen wollen,  
was man hat

- ✓ Mehr Freude an dem haben, was wir haben!  
keine leichte Aufgabe: wie kann man zufrieden sein in einer Gesellschaft, in der es ungerecht zugeht und die immer wieder neue Bedürfnisse schafft, damit wir uns nur ja nicht zufrieden zurück lehnen?
  
- ✓ Wie können wir zufrieden werden? Indem wir herausfinden, was uns persönlich glücklich und zufrieden macht: unsere Ansprüche an das Glück sollten realistisch sein. Wir sollten den Mut haben, uns den gängigen Erwartungen zu entziehen. Wir müssen die Glücksangebote der Gesellschaft in Frage stellen.  
  
Eigentumswohnung?  
Karriere?  
Outfit nach neuesten Mode gestylt?
  
- ✓ „Welcher Arbeit Sie auch in ihrem Leben nachgehen, machen Sie sie gut“ (M.L. King)  
Wir sollten uns um Unabhängigkeit bemühen!  
Wir sollten unsere Ziele überdenken. Es kommt nicht darauf an, was man macht, sondern dass man ein Ziel hat und es mit Leidenschaft verfolgt.
  
- ✓ Wir sollten anerkennen, was wir haben; eigene Ziele würdigen, ein wesentliches Element der Zufriedenheit ist, dass wir wollen, was wir haben.  
Seine Ansprüche zurück nehmen und mit dem glücklich sein, was man hat!
  
- ✓ „Wahre Freude ist eine ernste Sache“ (Seneca)  
Sich der Freude zu widmen, ist gerade in der heutigen Zeit ein besonders ernstes und schwieriges Unterfangen. Wir sind umzingelt von Freudenkiller!  
Wenn wir der Hektik und den Anforderungen des modernen Lebens nichts eigenes entgegen setzen können, verschwindet die Leichtigkeit und weicht einer niederdrückenden Last.  
„Wahrlich, das kurze Leben, es wäre dem Menschen zu gönnen, dass er es froh verbrächte (J.W. von Goethe). Gönnen wir uns also den „Luxus“, uns um die Freude zu kümmern. Gute Voraussetzungen bringen wir mit, wie Seneca meint: „Es ist so eingerichtet, dass zu einem
  
- ✓ Wir sollten anerkennen, was wir haben; eigene Ziele würdigen, ein wesentliches Element der Zufriedenheit ist, dass wir wollen, was wir haben;  
seine Ansprüche zurück nehmen und mit dem glücklich sein, was man hat!
  
- ✓ „Wahre Freude ist eine ernste Sache“ (Seneca)  
Sich der Freude zu widmen, ist gerade in der heutigen Zeit ein besonders ernstes und schwieriges Unterfangen. Wir sind umzingelt von Freudenkiller!  
Wenn wir der Hektik und den Anforderungen des modernen Lebens nichts eigenes entgegen

setzen können, verschwindet die Leichtigkeit und weicht einer niederdrückenden Last.  
„Wahrlich, das kurze Leben, es wäre dem Menschen zu gönnen, dass er es froh verbrächte (J.W. Goethe). Gönnen wir uns also den „Luxus“, uns um die Freude zu kümmern. Gute Voraussetzungen bringen wir mit, wie Seneca meint: „Es ist so eingerichtet, dass zu einem glücklichen Leben kein großer Apparat nötig ist; jeder kann sich selbst glücklich machen.“

werden wir gleichgültiger den Ereignissen und Menschen gegenüber, die mit unserem Leben nichts zu tun haben.

Bleiben wir unserem eigenen Rhythmus treu (Hektik ade!)

Verlassen wir eingefahrene Wege; betrachten wir unsere Probleme aus anderen Perspektiven.

Machen wir uns nicht allzu viele Gedanken über Dinge, die noch nicht eingetroffen sind.

Suchen wir nach Menschen und Situationen, die uns Geborgenheit geben.

Halten wir den Alltag mit Humor auf Abstand (regelmäßig kleine Fluchten aus der Realität!)

Habe Geduld! Alle Dinge sind schwer, bevor sie leicht werden!

## **Wo liegen die Ursachen für ständige Unzufriedenheit**

Die Ursachen liegen in uns selbst, in unseren Einstellungen. Wir haben in unserer Kindheit gelernt, unseren Blick auf Fehler und Schwächen zu lenken.

Ein gängiges Erziehungsprinzip ist es, wenig zu loben und viel zu kritisieren. Die Eltern vergleichen uns mit anderen Kindern, sich selbst mit Nachbarn und den Freunden. Unsere Gesellschaft arbeitet stark mit Leistungsanforderungen.

„Erfolgreich ist und Anerkennung bekommt, wer perfekt ist, viel Geld hat, hübsch ist, viel leistet.“ Wir lernen nicht, uns so anzunehmen, wie wir sind, sondern werden ständig gedrängt, mehr zu leisten.

Wir müssen unsere Blickrichtung und unsere Einstellung dahingehend ändern, unseren Blick auf unsere Stärken zu lenken: Was habe ich gut gemacht? Was kann ich gut? Womit kann ich zufrieden sein?

Unseren Blick auf Menschen lenken, denen es wesentlich schlechter geht; uns weigern ständig mit anderen zu vergleichen und eigene Wertmaßstäbe entwickeln, was UNS wichtig ist in unserem Leben.