



TITELTHEMA

Was WIRKLICH zählt!

Freunde, Job, Männer:
Wer und was einem
so richtig guttut. Und wie
man Gute-Laune-
Räuber erkennt und aus
dem Alltag verbannt

TEXT KERSTIN TEUBER

Ausflippen,
ausruhen, aus-
gehen oder eine
Auszeit nehmen?
Was uns guttut,
entscheiden wir am
liebsten spontan.

Eigentlich war gar nichts los. Eigentlich ging es nur darum, eine neue Couch fürs Wohnzimmer auszusuchen. Bis das Grübeln anfing: Ist die nicht zu groß für unsere Mini-Wohnung? Wollten wir nicht sowieso längst in eine größere ziehen? Oder gleich eine kaufen? Oder reicht nicht doch die billige Couch vom Möbel-Schweden und wir gehen erst mal auf Asien-Tour?

Auf einmal finden wir alles doof. Die Couch und die Wohnung und Asien. Grübeln kann ein echter Gute-Laune-Killer sein. Weil es uns die Sicht versperrt. Das Gemeine daran: Hat man einmal mit dem Grübeln angefangen, melden sich auch ganz schnell seine Kumpel: Zweifel und Hadern. Gut, dass es ein paar einfache Tricks gibt, die beiden wieder loszuwerden.

UNZUFRIEDEN? JUHU!

Klar, wir sind nicht gern unzufrieden. Aber eigentlich ist Unzufriedenheit gar nicht so schlimm. Denn sie ist wie ein kleiner Anstupser, der uns zeigt, dass etwas nicht stimmt. Und sie gibt uns im besten Fall den Antrieb, genau das zu verändern. Aber – so abgedroschen das auch klingt: Wir müssen es wirklich wollen. „Dann verändert sich unsere Denke und wir suchen ganz konkrete Wege, unsere Wünsche zu realisieren. Wenn wir etwas eigentlich nicht wollen, dann suchen wir Ausreden“, sagt der Motivationscoach Dirk Schmidt.



AUF DIE FREUNDSCHAFT! Unsere Freunde sind unser Sicherheitsnetz. Sie halten zu uns – und treten uns in den Hintern, wenn wir nur lustlos rumhängen.



DER RICHTIGE JOB ... kann hinter unserem Laptop am Küchentisch oder inmitten von Menschen sein. Was ihn ausmacht: Er nimmt nur so viel Platz ein, wie wir ihm geben möchten.



DER PERFEKTE MANN ... ist der, mit dem alles noch ein bisschen schöner ist. Zum Beispiel einen kitschigen Sonnenuntergang anzuschauen, bis es ganz dunkel ist.

Unsere Unzufriedenheit hilft uns so automatisch, eine eigene Prioritätenliste zu erstellen. Und die ist das Wichtigste, wenn wir herausfinden wollen, was für uns wirklich zählt. Wie wir uns am besten an diese Liste erinnern? Indem wir alle Punkte aufschreiben. Alle. Denn meist herrscht in unserem Kopf ein ziemliches Gedankenchaos.

Wenn wir eine „echte“ Liste vor uns haben, können wir uns einen Überblick

verschaffen – und entscheiden, welche Baustelle wir als Erstes angehen wollen. Ob wir erst mal Bewerbungen schreiben für einen neuen Job oder uns voll in die Planung unseres Mädels-Wochenendes stürzen oder mit unserem Liebsten nach einem Häuschen umschauen wollen. Positiver Nebeneffekt: „Schreiben hat eine reinigende Wirkung. Und gibt uns ein Gefühl von Kontrolle“, sagt Schmidt. ▶

DIE 4 SÄULEN DES GLÜCKS

Was ist wirklich wichtig für ein erfülltes Leben? US-Forscherin Carol Ryff ermittelte diese vier Bausteine

• SELBSTAKZEPTANZ

Okay, wir sind vielleicht nicht immer pünktlich. Und ein kleines bisschen überfordert, wenn wir schnell entscheiden müssen. Trotzdem sollten wir unsere Macken lieben!

• SOZIALE BEZIEHUNGEN

Alleinsein ist doof – das finden die Forscher ebenso. Und deshalb spielen Freunde, Familie und Partner auch so eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden.

• AUTONOMIE

Klar machen wir Fehler – die meisten Schlamassel haben wir uns also selbst eingebrockt. Und das ist auch gut so. Denn nur wenn wir frei entscheiden können, sind wir glücklich.

• LEBENSZWECK

Geteiltes Glück ist doppeltes Glück? Stimmt! Um glücklich zu sein, müssen wir das Gefühl haben, gebraucht zu werden und etwas mit unserem Leben zu bewirken.

PRIORITÄTEN SETZEN

Aber manchmal wissen wir gar nicht, wo wir anfangen sollen. Oder sind vielleicht so durch den Wind, dass wir gar kein Gespür dafür haben, wer oder was uns guttut. Wie wir das dennoch herausfinden können? Schmidt rät: „Denken Sie an die Person oder die Situation, um die's geht. Und dann fragen Sie sich: Wie fühlt sich das an?“ Der erste Gedanke zählt.

Wollen wir heute Abend wirklich noch um neun mit unserer Freundin ins Kino, oder tun wir das eigentlich nur, weil wir uns nicht trauen abzusagen? Wollen wir uns echt mit dem Internet-Typen treffen, oder tun wir das nur, weil wir schon ewig nicht mehr auf einem Date waren und alle Freundinnen uns dazu ermutigen? Gehen wir morgens joggen, weil uns das Spaß macht oder weil wir denken, wir müssten?

Für Dinge, die uns wirklich guttun, brauchen wir keine Motivation. Weil wir

Lust darauf haben. „Motivation sollte man in Maßen genießen. Denn wenn ich mich immer wieder zu etwas motivieren muss, dann bin ich nicht wirklich glücklich mit dem, was ich tue“, sagt der Coach. Wenn wir uns also jeden Morgen zum Joggen überreden müssen, bleiben wir nach einer Woche vermutlich einfach mal im Bett. Und vermiesen uns mit unserem Frust vermutlich noch den ganzen Vormittag. Klar braucht jeder mal einen kleinen Anschub bei akuter Null-Bock-Laune. Aber eben nicht jedes Mal.

DEN PASSENDEN JOB FÜR SICH FINDEN

Das, was uns guttut, ist auch nicht immer die spektakuläre Lösung. Der Wert einer Sache bemisst sich ganz individuell. Zum

Beispiel beim Job. Klar hört es sich toll an, wenn uns Freunde vom ihrem Leben als Selbstständige erzählen: Man kann kreativ sein, ist sein eigener Chef und so weiter. Aber: Nicht jeder ist der geborene Kreativling oder hat Lust darauf, öfter mal bis spät in die Nacht an einem Projekt zu arbeiten. Viele finden es angenehmer zu wissen, wann und wie man in seine Freizeit starten kann.

Und das ist völlig okay – die Prioritäten liegen bei beiden Typen einfach anders. Der Kreative räumt der Arbeit mehr Platz in seinem Leben ein, dafür erwartet er auch mehr Erfüllung von seinem Job. Der Wohlfühl-Typ verlagert den Fokus lieber auf seine Freizeit und findet es dafür nicht wild, dass er mit seinem Job vielleicht keinen Kreativpreis gewinnen wird.

Wenn wir uns immer wieder zu etwas motivieren müssen, tut uns die Sache eigentlich nicht gut

weiter. Aber: Nicht jeder ist der geborene Kreativling oder hat Lust darauf, öfter mal bis spät in die Nacht



Kleine Dinge – große Wirkung: Manchmal reicht ein Blümchen, um uns eine Riesenfreude zu machen.

Auf wen wir
bei wichtigen
Entscheidungen
hören sollen?
Na, auf uns selbst!

JE MEHR ÄHNLICHKEITEN

*... wir mit unseren
Freunden haben und
je mehr Interessen
wir teilen, desto
sympathischer sind
sie uns*

FREUNDE FÜRS LEBEN

Klar müssen wir selbst die Entscheidung treffen, was uns wirklich wichtig im Leben ist. Aber wenn wir selbst bei einer Baustelle nicht wirklich weiterkommen, tut es gut zu wissen, dass unsere Freunde unser Sicherheitsnetz sind. Sie nehmen uns in den Arm oder geben uns einen kleinen Tritt in den Hintern. Unsere engsten Freunde sind diejenigen, die uns blind

verstehen: weil sie uns sehr ähnlich sind. Sie tun uns so gut, weil wir uns vor ihnen nicht verstellen brauchen, sie kennen unsere Macken und Wehwehchen (auch von sich selbst). Die Gefahr: Wenn wir gerade eine Motivation bräuchten, bringt uns ihre allzu verständnisvolle Art nicht wirklich weiter.

Deshalb tun uns auch ein paar Freunde gut, die ganz anders sind als wir selbst. Mit ihnen führen wir vielleicht nicht die

tiefgründigen Gespräche über den Sinn des Lebens oder vertrauen ihnen unsere größten Ängste an. Aber wir können uns etwas von ihrer Art abgucken und uns ein bisschen Schwung abholen.

DIE RICHTIGEN MÄNNER

Auch bei den Männern, mit denen wir uns umgeben, gilt: Je mehr unsere Werte übereinstimmen, desto höher ist die Chance, dass wir dauerhaft glücklich wer- ▶

VERSTAND VS. BAUCHGEFÜHL

Sollen wir diesen Mann wirklich küssen, diesen Termin wirklich absagen und dieses Auto wirklich kaufen? Bei wichtigen Entscheidungen, schalten sich unsere zwei Helfer sofort ein: Bauchgefühl und Verstand. Manchmal sind die aber nicht einer Meinung. Auf wen sollen wir hören?

Fakt ist: Unser Bauch entscheidet schneller. Wir können unterbewusst Millionen von Informationen pro Sekunde verarbeiten, bewusst aber nur 0,1 Prozent davon. Und wenn es um emotionale Entscheidungen geht – um Freunde, Familie

oder unseren Liebsten –, hat der Bauch meistens recht. Trotzdem: Manchmal kann uns unser Bauch täuschen. Wenn wir etwas ganz doll wollen, gibt er uns nämlich mit einem aufgeregten Flattern das Signal: Tu es! Aber das ist rational gesehen vielleicht gar nicht so toll, weil alle vernünftigen Argumente dagegensprechen. Daher gilt: Je komplexer die Entscheidung ist, die wir treffen müssen, desto mehr Zeit sollten wir uns lassen – sodass beide Helfer zu Wort kommen können.

Gute Laune gesucht? Einmal Hüpfen, Juchzen, Haarschütteln hilft garantiert, um uns ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

— DIE 3 GRÖSSTEN — GUTE-LAUNE-RÄUBER – UND WIE MAN SIE WIEDER LOSWIRD

• ANGST

Schaff ich das? Angst kann uns ganz schön runterziehen. Wie man die Furcht in Schach hält? Indem wir sie entzaubern – und uns vorstellen, was schlimmstenfalls passieren könnte. Das ist sicher nicht toll, aber auch kein Weltuntergang.

• LUSTLOSIGKEIT

Hmm, irgendwie ist das alles so... anstrengend. Was gegen Antriebslosigkeit hilft? Sich auszuupern! Denn danach sind wir nicht nur stolz und motiviert – sondern auch richtig happy!

• STRESS

Der Wäscheberg ist riesig. Zum Zahnarzt müsste man auch. Und zur Bank. Hilfe! Gegen Stress hilft ein klassisches Rezept: eine To-do-Liste. Nicht aufregend, aber effektiv. Denn so sehen wir nicht nur, was Vorrang hat, sondern fühlen uns auch mit jedem „Erledigt“-Häkchen besser!

den. Wieso? Weil wir dann auch ähnliche Bedürfnisse wie unser Liebster haben.

Natürlich können wir uns nicht in jedem Punkt einig sein – aber die Grundeinstellung sollte nicht in zwei völlig verschiedene Richtungen auseinanderdriften. Wenn wir uns eine Familie und ein Häuschen im Grünen wünschen, werden wir mit einem Abenteuerer, der schon beim Wort „Kinder“ zusammenzuckt, wahrscheinlich nicht glücklich. Wenn uns aber selbst gerade der Sinn nach Auszeit und Weltreise steht, haben wir mit ihm die Zeit unseres Lebens.

NUR MUT!

Und manchmal fallen wir mit dem, was wir am Anfang für eine tolle Idee hielten, auf die Nase. „Scheitern gehört dazu. Aber das Entscheidende ist, richtig mit einer Niederlage umzugehen“, sagt Dirk Schmidt. Klar tut es weh, auf die Nase

zu fallen. Weil man doch einen anderen Plan hatte und man jetzt von vorn anfangen muss. Deshalb ist es auch okay, ein bisschen in Selbstmitleid zu baden. Aber danach – setzen wir uns an einen neuen Masterplan. „Viele geben zu schnell auf und verwerfen ein Ziel aus Angst, statt sich zu fragen, ob man aus dem Scheitern lernen kann“, sagt Coach Dirk Schmidt.

Dazu zu stehen, was uns guttut, erfordert manchmal eben auch eine ordentliche Portion Mut. Weil unser Umfeld, unsere Familie, sogar wir selbst bestimmte Erwartungen an uns knüpfen. Aber: Dieser Mut steckt schon in uns! Wir müssen ihn nur hervorlocken. Wie das geht? Indem wir uns daran erinnern, was für kleine (und große) Hürden wir in unserem Leben schon gemeistert haben. Und an den Stolz, den das in uns ausgelöst hat. Das bestärkt ungeheuer!

Genau durch diese kleinen Glücks-

erlebnisse kann man den Mut also Stück für Stück aufbauen. Und sich immer wieder neue Mini-Ziele setzen. Wichtig: „Sich zu sagen, das sind keine Großbaustellen, bei denen man zum Scheitern verurteilt ist“, sagt Schmidt. Sondern Etappen-Erfolge. Zum Beispiel mal die große Runde statt der kleinen zu laufen. Einfach, weil wir genau das wollten. ■

Buch-Tipp:

WAS WIRKLICH IN UNS STECKT

Wir sind ja Weltmeister darin, uns selbst kleinzureden. In seinem Ratgeber „Wenn

Sie wüssten, was Sie können“ erklärt Motivationscoach Dirk Schmidt, warum uns das nicht guttut und wir damit aufhören sollten. Jetzt. (196 Seiten, 19,95 Euro, über www.dirkschmidt.de)



WANN FÜHLST DU DICH RICHTIG GUT?

Wenn uns das Leben Zitronen gibt ... haben wir unser ganz eigenes Limo-Rezept, um schnell wieder super drauf zu sein. Sechs Gute-Laune-Geheimnisse:



Özlem, 27:

„SONNE IST DAS BESTE MITTEL FÜR GUTE LAUNE. WENN DIE GERADE NICHT SCHEINT, ZIEHE ICH ETWAS KNALLIGES AN. DARIN FÜHLE ICH MICH AM WOHLSTEN.“



Mark, 29:

„MIR GEHT ES GUT, WENN MEINE FAMILIE UND FREUNDE UM MICH HERUM AUCH HAPPY SIND. ZEIT MIT IHNEN ZU VERBRINGEN MACHT MIR IMMER GUTE LAUNE.“



Elli, 27:

„WENN ICH MIT MEINEM HUND DURCH DEN WALD SPAZIERE, BIN ICH SOFORT (WIEDER) GUT DRAUF. BEI DER ACTION VERGESSE ICH ALLES UM MICH RUM.“



Jana, 28:

„ETWAS LECKERES ZU ESSEN MACHT MICH IMMER SOFORT GLÜCKLICH. WENN ICH DABEI NOCH DRAUSSEN SITZEN KANN, IST ALLES SUPER ...“



Charlotte, 26:

„KLEINE DINGE MACHEN MICH GLÜCKLICH: EIN FREUNDLICHER BUSFAHRER ODER WENN ICH EINER FREUNDIN HELFEN KANN, DER ES GERADE NICHT GUT GEHT.“



Stella, 23:

„DASS ICH MICH AUF MEINE LIEBSTEN VERLASSEN KANN, IST DAS BESTE. DER GEDANKE, DASS SIE DA SIND, GIBT MIR EIN WARMES BAUCHGEFÜHL.“