



## ... um dauerhaft Ihre Lebenszufriedenheit zu erhöhen

### 1. Achten Sie auf Ihre Gedankenwelt



*„Obwohl Gedanken nichts wiegen, kann man dennoch unter ihrer Last zusammenbrechen.“ – Isaak Öztürk*

Dieses Zitat beschreibt einen Zustand, den viele Klienten aus ihrem eigenen Leben kennen. Bei genauerer Betrachtung zeigt sich, dass diese Menschen nicht primär an dem bewussten Denken, also dem aktiven Erzeugen von Gedanken wie etwa der Planung des nächsten Urlaubs leiden. Vielmehr macht ihnen das sogenannte Gedachtwerden zu schaffen. Dieser Begriff bezeichnet den Zustand, wenn sich uns Gedanken gegen unseren Willen aufdrängen, wir sozusagen von unseren Gedanken belästigt werden.

Viele Klienten erfahren dieses häufig als negativ erlebte Phänomen wiederkehrend, wenn sie abends im Bett liegen und sich ihren Gedanken schutzlos ausgeliefert fühlen. Diese automatisierten Gedanken sind dann meist auf die Vergangenheit oder Zukunft ausgerichtet und negativ gefärbt. Dass diese negative Färbung häufig dramatisierende Züge annimmt, kann man auch an folgender Binsenweisheit ablesen:



*„Es kommt selten so schlimm, wie man denkt.“*

Nimmt nun das Gedachtwerden einen größeren Platz in Ihrem Leben ein, dann kennen Sie den Effekt, dass Sie ständig in die Vergangenheit oder Zukunft gezogen werden, so dass Sie sich nicht mehr aktiv um die Gegenwart und somit Ihr gegenwärtiges Wohlbefinden kümmern können. Das emotionsfokussierte Coaching hilft nun, durch die theoretische Einbettung sowie die Vermittlung diverser Übungen, die Verschmelzung mit Ihrer Gedankenwelt aufzulösen (Fachbegriff Achtsamkeit), damit Sie die Gegenwart wieder aktiver erleben können und sich Ihre Lebenszufriedenheit erhöht. Sollten Sie kein Coaching wahrnehmen wollen, kann auch durch die Lektüre verschiedener Fachbücher ein erster Einblick erhalten werden.<sup>3,7</sup>

### 2. Lernen Sie, Ihre inneren Antreiber (Schemata) zu erkennen und zu verändern



*„Bis du dem Unbewussten bewusst wirst, wird es dein Leben steuern und du wirst es Schicksal nennen.“ – Carl Gustav Jung*

Viele Klienten haben bereits vor der Aufnahme eines emotionsfokussierten Coachings erkannt, dass sie innerpsychische Automatismen (Schemata) in sich tragen, die sich immer wieder negativ auf ihre Lebenszufriedenheit auswirken. So fordern viele Klienten zu viel von sich (hohe Erwartungshaltung an sich selbst), so dass der Alltag mit Aufgaben und Verpflichtungen überladen wird und zu wenig Zeit für Entspannung und Genuss bleibt. Auch fühlen sich viele Klienten in hohem Maße für ihre Mitmenschen verantwortlich, so dass wenig Zeit bleibt, sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern. Mangelnder Abstand zur eigenen Gedankenwelt (siehe auch Punkt 1) führt zusätzlich dazu, dass den eigenen Gedanken zu viel Aufmerksamkeit geschenkt wird und sich der Blick auf die Zukunft ängstlich färbt.

Fortsetzung auf der nächsten Seite →

## 2. Lernen Sie, Ihre inneren Antreiber (Schemata) zu erkennen und zu verändern

Fortsetzung:

Zur langfristigen Erhöhung der Lebenszufriedenheit ist es daher essenziell, eigene innere Strukturen (Schemata) kennenzulernen und zu verstehen, inwiefern die Biografie diese hervorgebracht hat. Hier schafft das emotionsfokussierte Coaching Abhilfe. Sollten Sie jedoch kein Coaching wahrnehmen wollen, kann auch durch die Lektüre verschiedener Fachbücher ein erster Einblick erhalten werden.<sup>2,9,11</sup> Anschließend sollten diverse Tracking-Tools in den Alltag integriert werden, die immer wieder auf die Automatismen hinweisen. Im Rahmen des emotionsfokussierten Coachings wird hierfür u.a. die von mir entwickelte mobile Coaching-App eingesetzt. Sollte der Wunsch bestehen, ohne ein Coaching Schematastrukturen auf die Spur zu kommen, wären ganz pragmatisch Handyerinnerungen oder farbige Klebepunkte zu empfehlen. Bei Aufeinandertreffen mit den Gedankenstützen sollten Sie in Folge kurz innehalten, um zu überprüfen, ob Sie wieder von Ihren alten Programmen (z.B. Tendenz zur Aufopferung für andere, übermäßige Verantwortungsübernahme, übertriebene Forderungen an sich selbst oder übertriebene Selbsthärte) gesteuert werden.

Stück für Stück gelingt es dadurch, eine Beobachterinstanz zu etablieren, die es ermöglicht, eingeschliffene Verhaltensmuster infrage zu stellen.



## 3. Kümmern Sie sich um Ihre Sozialkontakte

**„Egal wer du bist, es sind deine Freunde,  
die deine Welt ausmachen.“ – William James**

Die wohl bekanntesten Langzeitstudien zum Thema Lebenszufriedenheit (Grant Study und Glueck Study<sup>5</sup>), die ihre Probanden über mehrere Jahrzehnte begleiteten, kamen zu dem Ergebnis, dass der Grad der sozialen Eingebundenheit maßgeblich über unsere Lebenszufriedenheit bestimmt.

Um die eigene Lebenszufriedenheit zu erhöhen, ist es daher essenziell, ein stabiles soziales Umfeld zu besitzen und zu erhalten. Neben diversen Faktoren, die einen Risikofaktor für die zufriedenstellende Interaktion mit anderen Menschen darstellen (u.a. Kommunikation und Beziehungsgestaltung\*) und im Rahmen eines emotionsfokussierten Coachings bearbeitet werden können, stellt investierte Zeit den wichtigsten Faktor für den Aufbau und Erhalt befriedigender Beziehungen dar. Kümmern wir uns nicht regelhaft um unsere Sozialkontakte, laufen diese Gefahr, einzuschlafen bzw. an Tiefe zu verlieren, da Entfremdungsprozesse eintreten können. Nehmen Sie sich daher regelmäßig Zeit für Ihre Sozialkontakte und geben Sie diesen eine hohe Priorität bei Ihrer Terminplanung. Fehlt diese Priorisierung, laufen wir Gefahr, dass nach Erledigung aller Verpflichtungen zu wenig oder keine Zeit mehr dafür zur Verfügung steht.

**„Einsamkeit und das Gefühl, unerwünscht zu sein,  
sind die schlimmste Armut.“ – Mutter Teresa**

\* Für einen vertieften Einblick siehe auch:

- » 5-Tools, um Ihre Kommunikation nachhaltig zu verbessern
- » 5-Tools, um dauerhaft befriedigendere Beziehungen zu führen



**Soziale Eingebundenheit  
ist der wichtigste Prädiktor  
für Lebenszufriedenheit.<sup>5</sup>**

## 4. Erhöhen Sie Ihre Selbstfürsorge

Bei Betrachtung des Konstrukts der Lebenszufriedenheit stellt die Selbstfürsorge eine wichtige Säule dar. Kümmern wir uns nicht ausreichend um unsere Bedürfnisse, steigt das Risiko, dass unsere physische sowie psychische Gesundheit langfristig darunter leiden wird. So bereiten gezielt eingesetzte Aktivitäten der Ruhe, Erholung und Entspannung die Grundlage für Entschleunigung und eine innerpsychische Bestandsaufnahme, wie es uns eigentlich geht. Erst auf dieser Basis kann es gelingen, sich bewusst auf die Gegenwart einzulassen (siehe Punkt 1) und Genuss zu erleben, dem im Kontext der Lebenszufriedenheit ein besonderer Stellenwert zukommt. Sollte es Ihnen schwerfallen, bewusst Dinge zu genießen, könnte ein Genussstraining zielführend sein.<sup>8</sup>



**„Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend.“  
– Johann Wolfgang von Goethe**

Zudem lässt sich sagen, dass sich Sport jeglicher Art (im besten Fall im Freien und mindestens 30 Minuten), aber auch zwischenmenschliche Kontakte (siehe Punkt 3) stark stressreduzierend auf den menschlichen Organismus auswirken und somit als wichtiger Teil der Selbstfürsorge zu verstehen sind.

Neuere Studien zeigen, dass der Mensch mit einer starken Stimmungsaufhellung auf Berührung reagiert.<sup>6</sup> Raum für taktiles Empfinden zu schaffen, ganz egal ob in Partnerschaften, Freundschaften oder durch Massagen ist daher klar im Sinne des Wohlbefindens.

Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten und eine ausreichenden Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter am Tag) bilden zusammen mit ausreichend Schlaf (laut aktueller Studienlage 7-8 Stunden pro Nacht<sup>4</sup>) schließlich die Basis eines wohlwollenden Umgangs mit der eigenen Person.

## 5. Nehmen Sie Ihr Leben aktiv in die Hand



**„Es gibt Menschen, die nicht leben, sondern gelebt werden.“ – Karl May**

Routine macht müde. Viele Menschen spüren täglich diese Müdigkeit, da zu viele Verpflichtungen an uns ziehen und kaum Raum lassen für das, was uns eigentlich wichtig ist. So werden wir eher gelebt, als dass wir aktiv unser Leben gestalten, und schenken in den kurzen Pausen einen großen Anteil unserer Lebenszeit oberflächlicher Unterhaltung, die bei genauerer Betrachtung keinen wirklichen Genuss, sondern nur eine Ablenkung darstellt. Spontan sei hier an Streamingdienste, soziale Medien, Videoplattformen oder Newsportale gedacht, die allesamt daraufhin optimiert wurden, um unsere Lebenszeit zu konkurrieren.

Doch was bedeutet es nun, nicht mehr gelebt zu werden, sondern sein Leben aktiv zu gestalten bzw. auszurichten? Eine bedeutsame Frage kommt hierbei der Richtung zu. Bevor wir anfangen zu laufen, sollten wir uns Gedanken machen, in welche Richtung wir uns eigentlich bewegen wollen. Im Rahmen des emotionsfokussierten Coachings arbeite ich gerne mit einem Gedankenexperiment, bei dem sich die Klienten vorstellen sollen, dass sie bereits 80 Jahre alt wären und auf ihr Leben zurückschauen. Anschließend sollen sie für sich zwei Sätze vollenden:

**Ich habe in meinem Leben zu viel Zeit damit verbracht, Dinge zu tun wie...**

**Wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich mehr...**

Fortsetzung auf der nächsten Seite →



**Der durchschnittliche  
Handynutzer verbringt  
3,7 Stunden pro Tag  
am Smartphone.<sup>10</sup>**

## 5. Nehmen Sie Ihr Leben aktiv in die Hand

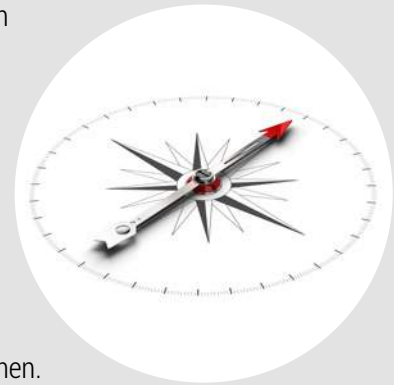
Fortsetzung:

Diese Antworten geben eine erste Vorstellung davon, welchen Dingen Sie aus Gewohnheit oder aufgrund Ihrer Schemata (siehe Punkt 2) wahrscheinlich bis dato zu viel Lebenszeit geschenkt haben. Zudem zeigen sie an, was Ihnen eigentlich wichtig ist und von Ihnen mehr in den Fokus Ihrer Lebensgestaltung einbezogen werden sollte. Zwei weitere Fragen, die in diesem Kontext wichtige Erkenntnisse liefern können, lauten:

**Wie würde ich leben, wenn ich wirklich frei entscheiden könnte?**

**Wer wäre ich, wenn ich niemand sein müsste?**

Haben Sie für sich Antworten auf diese Fragen gefunden, geht es darum, konkrete Handlungsziele abzuleiten und diese auch gegen den Widerstand Ihrer Schemastruktur umzusetzen (siehe Punkt 2). Dies könnte z.B. bedeuten, weniger Überstunden zu machen, öfter Ihre Freunde zu sehen oder sich regelmäßiger Zeit für Ihre Hobbies zu nehmen. Im Rahmen des emotionsfokussierten Coachings kommt bei dem Aufbau gewünschter Verhaltensweisen, die im Sinne unserer eigentlichen Lebensführung sind, häufig die sogenannte Zwei-Minuten-Regel<sup>1</sup> zum Einsatz. Sie besagt, dass wenn Sie sich etwas vorgenommen haben, Sie es nicht einfach übergehen sollten. Gehen Sie stattdessen ernsthaft in eine zweiminütige Umsetzung. Das bedeutet z.B. sich für zwei Minuten seine Sportsachen anzuziehen und zu joggen; sich von den Kollegen im Büro zu verabschieden und den Nachhauseweg anzutreten oder einen Freund zu treffen. Sollten Sie nach zwei Minuten merken, dass die Aktivität großen Widerstand erzeugt, dürfen Sie diese sofort beenden, sprich den Sport abbrechen oder zurück ins Büro gehen.



**Sie möchten gerne mehr erfahren?**

**Bei Fragen zu dem Text oder Interesse an einem emotionsfokussierten Coaching können Sie mich gerne über das Kontaktformular meiner Homepage kontaktieren.**

### Quellen

- 1 Atomic Habits; J. Clear (2018); Random House Business
- 2 Andere Wege gehen - Lebensmuster verstehen und verändern; G. Jacob, H. van Genderen & L. Seebauer (2017); Beltz Verlag
- 3 Das Leben annehmen; M. Wengenroth (2016); Hogrefe AG
- 4 Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs - Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr; M. Walker (2018); Goldmann Verlag
- 5 Good genes are nice, but joy is better; L. Mineo (2017); unter: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life> (abgerufen am 27.02.2021)
- 6 Homo hapticus: Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können; M. Grunwald (2017); Droemer HC
- 7 Jetzt! Die Kraft der Gegenwart; E. Tolle (2010); Kamphausen Media GmbH
- 8 Kleine Schule des Genießens; E. Koppenhöfer (2004); Pabst Science Publishers
- 9 Raus aus den Lebensfallen; E. Roedinger (2015); Junfermann Verlag
- 10 The State of Mobile 2020; unter: <https://www.appannie.com/de/go/state-of-mobile-2020> (abgerufen am 13.02.2021)
- 11 Wer A sagt... muss noch lange nicht B sagen: Lebensfallen und lästige Gewohnheiten hinter sich lassen; E. Roedinger (2014); Kösel-Verlag