

## 10-Punkteplan zum Umgang mit Unzufriedenheit

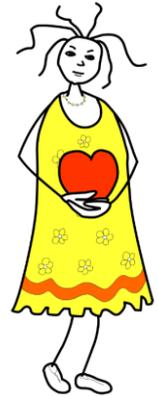
### 1. Unzufriedenheit annehmen

Am Anfang steht immer die Wahrnehmung. Wie nehmen Sie Ihre Lebenssituation wahr? Die Dinge haben die Bedeutung, die wir ihnen geben, wussten schon die Griechen.

Terminieren Sie Ihre Unzufriedenheit: Wie lange will ich unzufrieden sein, bis ich aktiv werde?

Entscheiden Sie: Kann ich aus der Unzufriedenheit eine Erkenntnis gewinnen, die mir weiter hilft? Kann ich etwas an den Fakten ändern? Wenn ja, tue ich es. Wenn nein, versuche ich durch die Kommunikation meiner Unzufriedenheit auf andere einzuwirken. Als letzte Möglichkeit bleibt immer, die eigene Einstellung zu ändern. Wenn die Unzufriedenheit nichts bringt, weil es nicht in meiner Macht steht, etwas zu ändern, dann macht es Sinn, die Einstellung zu ändern.

Machen Sie die Unzufriedenheit zu Ihrer Helferin, denn sie zeigt auf, was allenfalls aus der Balance geraten ist. Sie ist ein wichtiger Indikator für Ihre Zufriedenheit – und nicht in Stein gemeisseltes Schicksal.

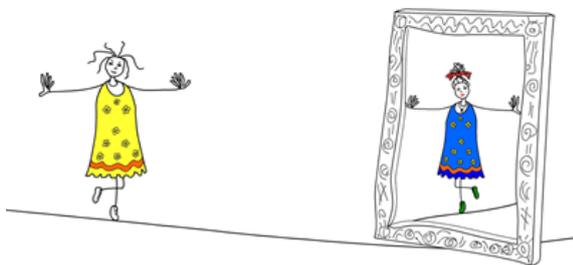


### 2. Werte, Selbstbild und Idealselbstbild bewusst machen

Listen Sie positive und negative Faktoren auf – und versuchen Sie die negativen in positive zu reframen. Reframen bedeutet, Dingen einen anderen Gehalt geben, indem man sie mit einem anderen Fokus betrachtet und positive Aspekte sichtbar macht.

Listen Sie Ihre wichtigsten Werte auf. Wo kommen sie nicht zum Tragen oder wo werden sie gar mit Füßen getreten. Jeder Mensch hat das Recht, seine Werte – im Einklang mit seinem Umfeld – zu leben. Selbstbild: Beschreiben Sie, wie Sie sich selbst sehen. Idealselbstbild: Wie anders würden Sie gern

sein? Klaffen diese beiden Bilder weit auseinander, dann wuchert Unzufriedenheit. Es gilt, unrealistische Erwartungen hinunter zu schrauben und sich selber mehr zu wertschätzen, sich zu lieben, wie man ist: In Ordnung!



### 3. Ist-Zustand – Sollzustand? Wertschätzen Sie, was ist

Beschreiben Sie Ihr aktuelles Leben. Wie anders möchten Sie es haben? Listen Sie auf, was alles stimmt in Ihrem Leben, woran Sie sich freuen, welche Menschen Ihnen gut tun. Tun Sie dies aus einer wertschätzenden Haltung heraus, nicht aus einer fordernden. Nicht: Was bringt mir das Leben? Sondern: Was bringe ich dem Leben? Diese Grundhaltung hat auch mit Verantwortung zu tun, die man für die eigene Situation und Befindlichkeit übernimmt. Wer die Verantwortung für sich selbst abgibt, verliert seine Würde.



### 4. Bewegung und Humor tun gut

Bewegung steigert die Zufriedenheit. Gehen Sie in der Natur spazieren, rennen Sie die Treppe auf und ab, springen Sie Seil oder tanzen Sie zu mitreissender Musik, schlimmstenfalls mit dem Staubsauger. Vielleicht können Sie auch das Ganze mit einer Prise Humor anschauen. Das lässt die Unzufriedenheit oft schrumpfen und manchmal ganz verschwinden.



### 5. Lenken Sie sich ab

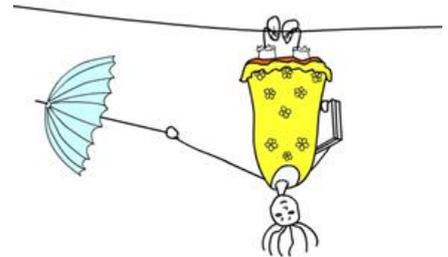
Wenn man sich auf seine Unzufriedenheit konzentriert, wächst sie. Wenn man sie akzeptiert als ein Teil des Lebens, als einer von vielen Aspekten, dann schrumpft sie. Geben Sie der „kleinen Unzufriedenheit“ ihr Plätzchen im Leben und beschäftigen Sie sich mit anderem, das Spass macht.

### 6. Wollen Sie wirklich tauschen?

Überlegen Sie, mit wem Sie Ihr Leben wirklich tauschen möchten, mit allen Konsequenzen. Wahrscheinlich mit niemandem.

### 7. Bewerten und loslassen

Vielleicht wäre es „nice to have“ – aber wollen Sie Ihr Glück wirklich davon abhängig machen? Vielleicht ist die Forderung oder der Wunsch auch ein Irrtum. Ohne diese Forderung wäre das Leben vielleicht leichter. Überlegen Sie sich, was Sie unabdingbar für Ihre Lebenszufriedenheit brauchen – und seien Sie dankbar, wenn Ihnen noch mehr zur Verfügung steht. Entrümpeln Sie aber auch: Hirn, Herz, Wandschränke. Was brauche ich nicht mehr. Von allem zu viel kann unzufrieden machen und es fehlt die Leichtigkeit.



### 8. Shit happens – go on

Machen Sie sich bewusst, dass auch Misserfolge zum Leben gehören. Na und? Wirklich gute Entwicklungsschritte machen wir selten in einer Phase der satten Zufriedenheit. Wir lernen durch Fehler und sollen uns erlauben, solche zu machen.

### 9. Was will die Unzufriedenheit?

Unzufriedenheit kann ein starker Motor sein, der dazu antreibt, etwas im Leben zu ändern. Sie haben Einflussmöglichkeiten. Sie können Ihre Einstellung verändern. Epiktet sagte: „Es sind nicht die Dinge an sich, die uns beunruhigen, sondern unsere Sicht der Dinge.“

Sie können Ihr Denken, Fühlen und Verhalten verändern. Oder man kann eine Situation auch für eine gewisse Zeit annehmen und aushalten, mit dem Wissen, dass nichts ewig so bleibt, wie es ist.

### 10. Mut haben, es zu tun

Nach all diesen Überlegungen und Erkenntnissen schreiten Sie zu Taten: „Tun Sie, was Ihnen gut tut!“ Geben Sie sich die Erlaubnis auszuprobieren. Wenn Sie weiterhin dasselbe tun, das Sie unzufrieden macht, werden Sie auch unzufrieden bleiben. Wenn Sie was Neues ausprobieren, kann Ihnen niemand eine Garantie geben, dass es besser wird – aber bestimmt bleibt es nicht gleich.

