

Die einfachen Dinge

Wege zu mehr Zufriedenheit



Alec Wolf



*Published by:
Alec Wolf*

Copyright © Alec Wolf 2018

Alec Wolf

Die einfachen Dinge

Wege zu mehr Zufriedenheit

*Diese Buch ist jenen Menschen gewidmet,
welche mir in meinem Leben zur Seite
standen, ohne erst lange zu fragen, was
dabei für sie drin ist.*

Einführung

"Don't worry be happy“, oder auch „Hakuna Matata“ wie es Balu der Bär im Dschungelbuch ausdrückt. Diese Redensarten hat wohl jeder von uns schon einmal gehört. "Don't worry be happy“, „sorge dich nicht, sei fröhlich,“, oder „Hakuna Matata“, alles ist bestens, sind wohl die besten Ratschläge die man auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit im Leben befolgen kann.

Leider fällt es den meisten Menschen in Deutschland schwer, diesen Rat zu befolgen. Das sollte nicht so sein, doch leider ist es so. All die Dinge, die tagtäglich in der Welt passieren, der Druck des täglichen Lebens und auch die Umstände in denen wir uns tagtäglich bewegen, scheinen uns die meiste Zeit davon abzuhalten, zu lächeln und das Leben einfach zu genießen. Es scheint, als wären wir nicht mehr dazu in der Lage, so sehr wir es auch versuchen. Wir alle suchen auf den verschiedensten Wegen nach Zufriedenheit, doch es ist, als würde diese ständig vor uns fliehen.

Auch wenn das jetzt nicht sonderlich aufbauend klingt, so sollten Sie sich davon nicht herunter ziehen lassen. Ich werde versuchen Ihnen ein paar kleine Wege aufzuzeigen, wie auch Sie mehr Zufriedenheit in Ihrem Leben erlangen können. Sie müssen es nur zulassen.

Wenn Sie mehr Zufriedenheit suchen, dann sind Sie hier genau richtig.

Wie ich das behaupten kann? Nun, ganz einfach, ich bin ein ziemlich zufriedener Mensch, auch wenn ich weit davon entfernt bin, reich zu sein oder keinerlei Probleme zu haben.

Ich habe durchaus auch meine Probleme, aber ich gehe anders mit ihnen um, als die meisten meiner Mitmenschen. Zum Teil verdanke ich das meinen Eltern, die mich entsprechend erzogen und haben aufwachsen lassen, zum anderen verdanke ich es aber auch meinem unerschütterlichen Gemüt.

Alles wird gut und alles ist für etwas gut, davon bin ich persönlich überzeugt und das spätestens seit meiner Zeit in Asien. Aber auch in meiner Zeit in der Karibik konnte ich viel von den Menschen lernen.

Es ist doch eigenartig, dass gerade Menschen, die in ärmeren Ländern leben, meistens doch sehr viel fröhlicher sind, als wir Deutschen.

Obwohl die meisten von uns mehr haben als viele Menschen in der Welt und obwohl es uns vergleichsweise ziemlich gut geht und wir in sozialer Sicherheit leben, schaffen wir es nicht, unser Leben zu genießen, das Leben leicht zu nehmen und fröhlich und zufrieden zu sein. Irgendwie verrückt.

Da stellt sich die Frage, warum können wir nicht mehr lächeln? Wenn ich in der Karibik in die Stadt gehe, begegnen mir viele Menschen, die ich nicht kenne. Trotzdem werde ich fast von allen angelächelt.

Wenn ich dort im Supermarkt der Kassiererin ein nettes Kompliment mache, dann bekomme ich ein strahlendes Lächeln geschenkt, in Deutschland kann es mir passieren, dass man mir wegen sexueller Belästigung mit der Polizei droht.

Warum ist das so?

Wann haben wir verlernt das Leben leicht zu nehmen und zu genießen und mit unseren Mitmenschen offen zu kommunizieren?

Oder konnten wir es am Ende nie? Ist der typisch Deutsche einfach nur ein Miesepeter, schlecht gelaunt und mufflig?

Kann der Deutsche nur auf „Befehl“ lustig sein, wie etwa im Karneval? Es scheint manchmal so. Aber muss das so sein? Werden wir auf Dauer so glücklich und zufrieden sein?

Eher nicht.

Wie aber finden wir zu mehr Zufriedenheit? Was können wir tun, um uns einfach besser zu fühlen und das Leben nicht nur als eine ewige Pflichterfüllung zu verstehen?

Wieso haben gerade wir Deutschen so viele Redensarten, die belegen sollen, was wir empfinden, nämlich das dass Leben kein Zuckerschlecken ist?

„Ohne Fleiß, kein Preis“, „Aller Anfang ist schwer“, „Vor dem Erfolg kommt der Schweiss“, „Lehrjahre sind keine Herrenjahre“, „Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben“, „Wie gewonnen, so zerronnen“, „Wie Du mir so ich Dir“, „Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf Morgen“.

Irgendwie rufen doch solche Redewendungen schlechte Assoziationen hervor. Wieso können wir nicht, wie viele andere Völker auch, das Leben gelassener nehmen? In der Karibik höre ich nie einen Satz wie, „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf Morgen“, dafür höre ich dort sehr oft das Wort „Mañana“, was soviel bedeutet wie „Morgen ist auch noch ein Tag“.

Wir Deutschen haben niemals Zeit. Alles ist wahnsinnig wichtig und muss sofort erledigt werden. Muss es das wirklich? Hat das Meiste nicht wirklich auch Zeit bis Morgen?

Warum haben Rentner niemals Zeit?

Warum müssen Rentner einkaufen gehen, wenn die Berufstätigen einkaufen, um sich dann auch noch über die langen Schlangen an den Kassen aufzuregen?

Aufregen ist auch so typisch deutsch.

Wir regen uns über alles und jeden auf. Über Dinge, die wir nicht einmal ändern können. Warum? Es macht uns nur übellaunig und erhöht unseren Blutdruck.

Wofür?

Warum nicht gelassener durchs Leben gehen? Dem Anderen mal zulächeln, die Vorfahrt lassen, an der Kasse vorlassen, weil er nur ein Stück zu bezahlen hat, sich bei der Kellnerin bedanken, wenn sie mir etwas bringt. Einfach zu Anderen nett und höflich sein.

Statt dessen beharren wir meistens stur auf unserem Recht und wenn es sein muss klagen wir es ein.

Auch so typisch für die Deutschen. Klagen. Des Deutschen liebstes Hobby ist es, den Nachbarn zu verklagen.

Dabei gibt es genau zwei Möglichkeiten:

Wir können lernen, unsere Emotionen in den Griff zu bekommen, einen smarten Lifestyle entwickeln und ein positives soziales Leben führen und so dafür sorgen, dass wir uns am Ende des Tages einfach nur wohl fühlen, eben zufrieden sind.

Oder wir können genau das Gegenteil tun.

So weiter machen wie bisher, griesgrämig durch den Tag gehen, auf alles schimpfen und hoffen, dass es Anderen noch schlechter geht als uns selber. Wenigstens dann fühlen wir

uns für einen Augenblick wohl. Damit legen wir die Grundlage für ewige Unzufriedenheit.

Ich denke, dass wenn Sie dieses Buch lesen, dann gehören Sie vermutlich zu der Sorte Menschen, die wie ich, es vorziehen, glücklich und zufrieden zu sein und versuchen aus jedem Tag das Beste zu machen.

Die versuchen, den Weg zu mehr Zufriedenheit zu finden. Genau dabei soll Ihnen dieses Büchlein helfen.

Ich möchte gerne meine Erkenntnisse mit Ihnen teilen, die ich im Laufe meines Lebens gewonnen habe.

Dinge die ich von anderen Menschen und Völkern gelernt habe, wie etwa in Asien oder in der Karibik.

Am Anfang habe ich immer gedacht, warum sind diese Menschen alle so fröhlich, obwohl es ihnen relativ schlecht geht? Es war interessant, herauszufinden, dass eben auch dieses Empfinden, „es geht mir schlecht“, relativ ist.

Andere Menschen haben andere Wertvorstellungen und andere Ansprüche an ihr Leben.

Wir alle sind immer das Ergebnis unserer Umwelt. Ein Mensch, der immer nur schlecht

gelaunte Menschen um sich herum hat, wird zwangsweise irgendwann selber schlecht gelaunt. Ein Mensch der immer nur von fröhlichen, lachenden Menschen umgeben ist, wird sicher selber auch fröhlich und zufrieden sein. Ich würde fast garantieren, dass, wenn Sie sich die Zeit nehmen, diese Büchlein nicht nur zu lesen, sondern auch die Gedanken und Ideen darin in die Tat umzusetzen und damit zu experimentieren, dann wird sich Ihr Leben positiv verändern.

Besser gesagt, nicht Ihr Leben wird sich verändern, sondern die Art, wie Sie es empfinden.

Sie werden merken, dass, wenn Sie zum Beispiel auf andere Menschen zugehen, diese mit mehr Aufmerksamkeit und Freundlichkeit behandeln, auch Sie sich am Ende des Tages besser fühlen. Getreu dem Pfadfindermotto:

„Jeden Tag eine gute Tat“.

Versuchen Sie doch einmal, an einem Bettler nicht einfach vorbeizugehen, sondern ihm zwei Euro zu schenken.

Ich garantiere Ihnen, die zwei Euro machen Sie nicht ärmer, aber für den Bettler ist es

wahrscheinlich der Unterschied zwischen hungrig oder satt schlafen zu gehen. Und ich verspreche Ihnen, Sie werden sich dabei gut fühlen.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, anders mit unseren Mitmenschen umzugehen. Eines aber ist klar, je besser wir uns fühlen, desto zufriedener werden wir sein und umso mehr wird sich die Qualität unseres Lebens verbessern. Alles was Sie tun müssen, ist, bereit zu sein, etwas zu lernen und danach zu handeln. Und wenn Sie selber sich besser fühlen, Sie selber zufriedener sind, dann werden das auch Ihre Mitmenschen merken und das Verhältnis zu ihnen wird sich total verändern.

Und sein Sie nicht überrascht, wenn Ihnen Ihre Arbeit plötzlich wieder mehr Spaß macht. Es wird viel Positives eintreten. Ich weiss das, denn ich habe es selbst erlebt.

Betrachten Sie dieses Büchlein als einen kleinen Wegweiser zu mehr Zufriedenheit in Ihrem Leben, als kleine Hilfestellung.

Also lassen Sie uns beginnen, denn wie sagt der Deutsche?

„Wir haben keine Zeit zu verlieren“. :)

Warum sind Sie nicht zufrieden?

Um sich selber besser zu verstehen, macht es Sinn, erst einmal herauszufinden, warum Sie nicht zufrieden sind. Das macht es uns leichter, Probleme zu erkennen und die Gründe dafür besser zu verstehen.

Möglicherweise haben Sie ja auch ganz spezielle Gründe für Ihre Unzufriedenheit, ganz spezielle und private Ursachen.

Aber ich denke, es ist eher so, dass Sie, wie so viele andere auch, einfach ganz im allgemeinen unzufrieden sind.

Und ein wenig Selbstreflektion wird uns helfen die Dinge zu erkennen, die uns tagtäglich runterziehen.

Also nehmen wir uns die Zeit, um unseren Feind kennenzulernen.

Sind Sie ein Angsthase oder sind Sie ein Kämpfer?

Die Menschen können ganz grob aufgeteilt werden in Angsthasen oder Kämpfer. Die Überängstlichen sind natürlich sehr viel unzufriedener und weniger glücklich als die Kämpfer. Kämpfer haben in diesem Fall nichts mit dem Kampf Mann gegen Mann zu tun. Wir reden hier von den Kämpfern, die die Courage haben, sich dem Leben zu stellen und zu sehen, was es zu bieten hat. Diejenigen, welche die Herausforderungen des Lebens annehmen.

Zu welcher Sorte gehören Sie?

Wieviel Zeit verbringen Sie damit, ängstlich über alles nachzudenken, alle für und wieder abzuwägen und letztlich fast unfähig zu sein, eine Entscheidung zu treffen, aus lauter Angst, es könnte die falsche sein?

Denken Sie nicht auch, Sie könnten diese Zeit mit angenehmeren Dingen verbringen? Mit Dingen, die Sie genießen und die Ihnen Spaß machen? Natürlich können Sie das!

Sind Sie ein Griessgram?

Es wird immer vorkommen im Leben, dass andere Menschen Dinge tun, die uns ärgern oder sogar verletzen.

Dem werden wir uns niemals ganz entziehen können. Was wir aber ändern können, ist die Art, wie wir damit umgehen. Haben wir einen Groll in uns, so werden wir uns selbst damit langsam „vergiften“.

Dieses „Gift“ wird uns langsam und allmählich die Lebensfreude rauben. Unser Groll hat nicht nur einen Einfluss auf die Person, die dafür verantwortlich ist, (aus welchen Gründen auch immer, seien es nun reale oder auch nur eingebildete Gründe) sondern auch und vor allem auf uns selbst.

Man muss vergeben und vergessen können. Dieser spirituelle Rat (er steht schon in der Bibel) hat universelle Gültigkeit und das aus gutem Grund, er hilft uns, zufriedener zu sein und zu bleiben.

Spielen auch Sie das „Vergleichsspiel“?

Zufriedenheit entsteht nicht durch die Dinge, die wir im Vergleich zu anderen besitzen, auch wenn uns unsere, immer materialistischer werdende, Kultur das suggeriert.

Wenn Ihr Nachbar den neuesten Fernseher hat, wird es Sie nicht wirklich zufriedener machen, wenn Sie sich am nächsten Tag den gleichen Fernseher kaufen. Unsere Zufriedenheit kommt aus inneren Faktoren.

Wenn Sie das „Vergleichsspiel“ mitspielen, garantiere ich Ihnen, werden Sie in diesem Spiel immer der Verlierer bleiben. Sie können es nicht gewinnen.

Erinnern wir uns noch einmal an die Frage, warum gerade ärmere Menschen oft viel zufriedener sind, als die Reichen. Millionär zu sein macht nicht glücklich und zufrieden, es kann uns beruhigen, aber glücklich macht es uns nicht, denn Glück kann man nicht kaufen.

Isolieren Sie sich selber?

Einsamkeit ist doch ein grauenhaftes Gefühl. Herausforderungen und Probleme erscheinen uns ungleich größer und unlösbar, wenn wir diesen alleine gegenüberstehen.

Falls Sie dazu neigen, sich selber zu isolieren, dann kann dies einen großen Anteil daran haben, warum Sie nicht zufrieden sind oder sich sogar unglücklich fühlen.

Wir Menschen sind „Herdentiere“, soziale Wesen und die meisten von uns benötigen soziale Kontakte zu anderen Menschen, die uns wichtig sind und denen wir wichtig sind. Menschen die sich um uns kümmern und um die wir uns kümmern. Zu erfahren, dass sich andere um uns sorgen und kümmern und dass wir diesen Menschen wichtig sind, gibt uns ein schönes Gefühl von Glück, von Wärme und Geborgenheit.

*Wahre Freundschaft ist leider selten,
um so mehr soll man sie festhalten,
wenn man sie einmal gefunden hat.*

Umgeben Sie sich mit negativen Menschen?

Negative Menschen verbreiten Unzufriedenheit wie ein Virus. Schauen Sie sich einmal in Ihrem Umfeld um, mit welchen Menschen verbringen Sie täglich Ihre Zeit? Wer sind Ihre Freunde, wer Ihre Kollegen?

Sollten in Ihrem Bekanntenkreis solche Menschen überwiegen, die niemals ein gutes Wort zu sagen haben, die alles, aber auch alles, schlecht machen und über alles meckern und sich aufregen, dann wird es Zeit, etwas zu ändern.

Solche Mitmenschen schaden nicht nur ihrer eigenen Zufriedenheit sondern auch Ihrer. Wer sich immer nur mit negativen Menschen umgibt, wird am Ende selber negativ. Wer sich mit zufriedenen und erfolgreichen Menschen umgibt, wird selber zufrieden und erfolgreich. Das Gesetz der Anziehung. Es heisst nicht umsonst, wir sind das Ergebnis unserer Umwelt. Achten Sie darauf.

Leben Sie ungesund?

Eine ungesunde Lebensweise, wenig oder kein Sport, zu viel Alkohol und Nikotin und ungesundes Essen bilden das perfekte Umfeld für Unzufriedenheit.

Ihr Körper ist Ihr Fundament. Wenn Sie ihn behandeln wie einen Mülleimer und jeden Müll in ihn hinein werfen, müssen Sie sich nicht wundern, wenn die Zufriedenheit von Ihnen weicht und einen Bogen um Sie macht.

Haben Sie je bemerkt, dass gesunde und fitte Leute dazu tendieren, mehr Freude im Leben zu empfinden? Warum wohl?

Nun, diese Liste ist natürlich nicht vollständig und perfekt, aber sie sollte ausreichen um Ihnen eine kleine Vorstellung davon zu geben, welche Gebiete Ihnen die meisten Probleme bereiten und für Ihr Unwohlsein sorgen.

Diese Gründe zu verstehen und somit diese Probleme zu erkennen, sind der erste Schritt dazu, diese zu überwinden.



Lernen Sie, sich selbst zu lieben.

Bevor wir irgendwen lieben können, müssen wir lernen, uns selber zu lieben. Das ist der erste Schritt, um Zufriedenheit zu erreichen.

Wenn Sie einmal gelernt haben, die Person zu lieben, die Sie im Spiegel sehen, werden Sie es leichter haben, die Ideen und Methoden aus diesem Büchlein auch anzuwenden.

Sich selbst zu lieben, kann man als den Treibstoff betrachten, der es uns ermöglicht, unsere innere Maschine rund und effektiv laufen zu lassen.

Es spielt eine vitale Rolle bei unserem Versuch Zufriedenheit zu erlangen.

Selbstwahrnehmungsprobleme sind meist sehr schwer zu überwinden wenn man sich nicht mit den Techniken auskennt, die Experten entwickelt haben, um unser Selbstbewusstsein zu stärken.

Wenden Sie die nun folgenden Tipps an und Sie werden erstaunt sein, wie schnell es Ihnen gelingen wird, sich selber zu lieben.

Ich habe es immer wieder erlebt, wie diese Tipps funktionieren und ich sehe keinen Grund, warum diese bei Ihnen nicht auch funktionieren sollten.

Erkennen Sie Ihre Erfolge an

Wir sind oftmals selbst unsere härtesten Kritiker, obwohl wir sehr viel zufriedener sein würden, wären wir selbst unser größter Fan.

Hören Sie auf, Ihre Erfolge zu ignorieren, egal ob im Geschäftsleben, bei der Arbeit, im sozialen Leben, im Sport oder auf anderen Gebieten.

Ja, Sie sollten sich sogar selbst dafür auf die Schulter klopfen, dass Sie gerade dieses kleine Büchlein studieren um Ihrem Ziel näher zu kommen.

Loben Sie sich doch ruhig einmal selbst, Sie haben es verdient.

Denken Sie daran, Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Viele Models würden auf die

Frage, ob sie sich für schön halten, mit einem klaren „Nein“ antworten. Und das trotz der Tatsache, dass sie ziemlich wohlhabend sind, weil andere sie für schön halten.

Dieses Paradoxon findet man häufig.

Wenn Sie in den Spiegel schauen und denken, dass Sie nicht sehr attraktiv sind, dann denken Sie daran, dass es viele Leute gibt, die dem nicht zustimmen würden. Glauben Sie mir, auch das habe ich selbst schon oft erlebt.

Haben Sie mehr Geduld mit sich selbst

Wir alle machen ab und an auch Fehler, das ist menschlich. Wenn Sie nun jemanden lieben und diese Person macht einen Fehler, würden Sie dann übertrieben harsch reagieren?

Falls ja, dann sollten Sie es ändern.

Und wenn Sie lernen sich selber zu lieben, dann sollten Sie auch mit sich selber nicht zu harsch ins Gericht gehen, wenn Sie einmal selbst einen Fehler machen. Mehr Geduld mit sich selber zu haben, nimmt sehr viel Stress und Druck von Ihnen. Versuchen Sie es, Sie werden sehen, dass Sie sich sofort sehr viel besser fühlen.

Tun Sie sich ab und an selbst etwas Gutes

Vielleicht haben Sie auch schon selber einmal die Idee gehabt, dass sich selbst zu belohnen ein Weg ist, sich selber mehr zu lieben. Damit liegen Sie vollkommen richtig. Und das trifft nicht nur für das Bewusstsein zu, sondern vielmehr noch für das Unterbewusstsein.

Wenn wir unsere Sinne und unser Empfinden für unseren Selbstwert im Unterbewusstsein stärken, geschehen viele Dinge oft von allein.

Tun Sie ab und an etwas für sich? Nein?

Das sollten Sie aber. Gehen Sie ins Kino und schauen sich einen schönen Film an, oder gehen Sie in ein Restaurant, das Sie schon immer mal ausprobieren wollten.

Wenn Sie es bisher nicht getan haben, fangen Sie jetzt damit an.

Nehmen Sie sich einen Abend im Monat, an dem Sie etwas wirklich schönes für sich selbst unternehmen. Wenn Sie sich selbst lieben, dann haben Sie es verdient.

Also genießen Sie es.

Auch wenn all diese Tipps sehr einfach und simpel klingen, so funktionieren sie doch. Eine

positive Selbstveränderung ist nicht sehr schwer zu erreichen. Sich selbst zu lieben und Zufriedenheit kommen immer Hand in Hand. Probieren Sie ruhig diese Tipps aus und sehen Sie, wie Sie sich jeden Tag etwas besser fühlen, als am vorherigen. Verändern Sie Ihre Selbstwahrnehmung zum Positiven und Sie werden sehen, dass auch andere Menschen Sie positiver wahrnehmen werden.

Die Macht der Dankbarkeit

Dies ist einer der seltenen Punkte, wo alle übereinstimmen. Vom Wissenschaftler über den Selbsthilfe Coach bis hin zu New Age Lehrern.

Dankbarkeit ist ein sehr wichtiger Punkt für Zufriedenheit. Es ist eines der Gebiete, auf denen unzufriedene Menschen meist versagt haben. Aber es ist eines der Gebiete, die sehr leicht zu kultivieren sind. Falls Sie Probleme damit haben, dann beachten Sie die folgenden Tipps, sie werden Ihnen dabei helfen.

Führen Sie ein „Dankbarkeits-Tagebuch“

Nehmen Sie sich ein kleines Notizbuch und legen es auf Ihren Nachttisch. Jeden Morgen, wenn Sie aufwachen, notieren Sie ein paar Zeilen darüber, wofür Sie gerade Dankbarkeit empfinden. Am Abend, bevor Sie schlafen gehen, lesen Sie noch ein mal die Notizen vom Morgen und schreiben ein paar Dinge auf, die Sie über den Tag erlebt haben und für die Sie ebenfalls dankbar sind. Machen Sie das für

wenigstens einen Monat. Viele Menschen bleiben oft länger dabei, als einen Monat, weil Sie plötzlich einen anderen Blick auf Ihr Leben erhalten. Probieren Sie es einfach mal aus, wie es Ihnen damit geht.

Helfen Sie Bedürftigen

Lassen Sie uns mal ehrlich sein, auch wenn wir manchmal raue Zeiten erleben, es gibt immer Menschen, denen es noch sehr viel schlechter geht.

Ein guter Weg, Dankbarkeit für unser eigenes Leben zu entwickeln, ist auch, anderen Menschen die Hand zu reichen, wenn wir können. Das können wir auf verschiedenste Arten machen. Vielleicht helfen Sie mal einen Tag in einem Obdachlosenheim aus oder Sie besuchen ein Seniorenheim und übernehmen vielleicht eine Patenschaft.

Manchmal geschehen wirklich mysteriöse Wunder. Es scheint manchmal so, als würde das Universum solche Taten sehen und oftmals unerwartet belohnen.

Bleiben Sie in Kontakt

Sehr oft nehmen wir unsere Freunde und Verwandten als selbstverständlich wahr. Dabei sind sie es, die wir am meisten schätzen sollten. Sie sind diejenigen, die einfach da sind, wenn wir sie brauchen, wenn die Zeiten mal hart sind und wir jemanden benötigen, der uns einfach nur zuhört und an dessen Schulter wir uns anlehnen können.

Zeigen Sie ihnen, wie wichtig sie Ihnen sind und wie dankbar Sie sind, dass es sie in Ihrem Leben gibt. Sie haben es verdient, selbst wenn Sie nicht immer perfekt sind.

Denken Sie daran „Danke“ zu sagen

Ein einfaches simples „Danke“ kann oftmals viel bewirken. Wann haben Sie das letzte Mal „Danke“ gesagt? Zum Beispiel zur Kassiererin im Supermarkt, der Kellnerin im Restaurant? Sicherlich, diese Leute werden dafür bezahlt, mich zu bedienen. Aber ein wenig mehr Dankbarkeit und Höflichkeit bewirken oftmals Wunder.

Wie oft beobachte ich Menschen, die es einfach als selbstverständlich hinnehmen, wenn Sie bedient werden. Aber derjenige, der mich bedient, ist ebenso ein Mensch und hat es verdient, mit Höflichkeit und Respekt behandelt zu werden. Ich beobachte oft Deutsche, die im Ausland sind und sich dort wie die Axt im Wald aufführen. Ist es ein Wunder, dass solche Zeitgenossen nicht gerne gesehen sind.

Leider haben viele unserer Mitmenschen immer weniger Manieren, manche halten sich für den Nabel des Universums und benehmen sich wie professionelle A... löcher.

Interessant dabei ist, dass solche Menschen damit kaum etwas erreichen. Denn nach wie vor gilt, mit Höflichkeit und guten Manieren kommt man einfach weiter. Das gilt ganz besonders im Ausland.

Wäre es Ihnen nicht auch viel lieber, man würde Sie freudestrahlend im Restaurant begrüßen, weil man dort weiss, dass Sie ein netter, höflicher und freundlicher Gast sind. Je öfter Sie „Danke“ sagen, desto mehr werden Sie erfahren, wie positiv Menschen darauf reagieren.

Sie werden schnell feststellen, dass es Sie selber zufriedener macht. Probieren Sie es aus, fangen Sie noch heute damit an. Wenn Ihnen jemand etwas gibt, oder etwas für Sie tut oder erledigt, sagen Sie einfach mal ein herzliches „Danke“ mit einem freundlichen Lächeln.

Wenn die Kellnerin Ihnen ein Getränk bringt oder das Essen, bedanken Sie sich. Übrigens, genauso positiv wirkt auch ein schlichtes „Bitte“, wenn man etwas haben möchte. In unserer heutigen, hektischen Zeit scheint es oft so, dass die einfachsten Grundsätze der Höflichkeit verloren gegangen sind. Doch glauben Sie mir, auch heute noch steht Höflichkeit hoch im Kurs. Menschen reagieren darauf.

Wenn ich mal in Deutschland zu Besuch bin, erlebe ich oft, dass mich eine Verkäuferin oder Kellnerin ganz erstaunt anschaut und dann plötzlich selber lächelt. Was wie Kleinigkeiten aussieht, in der Art wie wir uns verhalten, wie wir sprechen und denken, ist alles andere als unwichtig.

Diese Dinge addieren sich und die Zufriedenheitsskala verschiebt sich zu unseren Gunsten, die Waagschale neigt sich tiefer auf unserer Seite und wir erleben, dass wir glücklicher und zufriedener sind.

Beginnen Sie und kultivieren Sie Ihre Dankbarkeit und Sie werden erstaunliche Dinge erleben.

Ich bin dafür dankbar, dass Sie sich die Zeit nehmen, daran zu arbeiten. Die Ergebnisse werden Sie beeindrucken.

Ändern Sie Ihre Einstellung

Wir können immer wählen, wie wir mit all unseren Lebenserfahrungen umgehen wollen. Die Art und Weise, wie wir dies tun, bildet die Grundlage für unsere weiteren Erfahrungen.

Das ist der Grund dafür, dass Menschen mit einer negativen Einstellung, die den Tag schon mit einem grimmigen Gesicht beginnen, am Ende immer neue schlechte Erfahrungen machen. Ihre negative Einstellung wird zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Sie setzen sich selbst einen „Fluch“ und zerstören damit jede Chance auf positive Erfahrungen und damit auch jede Chance zu mehr Zufriedenheit im Leben.

Wer so durch's Leben geht, wird keine positiven Erfahrungen machen, weil er keine erwartet. Sie suggerieren dem Universum; „Ich will nichts Positives erleben“ und das Universum reagiert darauf. Wir alle kennen das Sprichwort, „Wie es in den Wald herein ruft, so schallt es auch wieder heraus“.

Wir selber erschaffen uns die „Wirklichkeit“ in der wir leben und wir haben es in der Hand, das Drehbuch zu dieser „Wirklichkeit“ zu schreiben. Wir selber kreieren Kapitel für Kapitel in unserem Leben.

Die gute Nachricht ist, dass selbst eine Horrorgeschichte sich im Laufe der Handlung doch noch zu einer Lovestory entwickeln kann. Wir müssen sie nur „schreiben“.

Sind Sie bereit dazu, die nächsten Kapitel in Ihrem Leben umzuschreiben? Prima, dass dachte ich mir. Die Ideen in diesem Büchlein werden Ihnen dabei helfen.

*Hören Sie Musik und schauen Sie Filme an,
die Ihre Stimmung heben*

Wenn es um unsere Unterhaltung geht, sollten wir weise wählen. Die Art der Unterhaltung hat einen großen Einfluss darauf, wie wir die Welt wahrnehmen.

Wer sich deprimierende Musik anhört oder verstörende Filme ansieht, wird es oft schwer haben, eine positive Einstellung zu gewinnen. Umwelt prägt den Menschen, dies trifft natürlich auch ganz besonders auf unsere Unterhal-

tung zu. Wer viel lacht und oft lustige Filme sieht, wird eine fröhlichere Einstellung bekommen, als jemand, der sich ständig verstörende Filme reinzieht.

Auch spielt es eine Rolle, was wir in den Nachrichten erfahren. Haben wir nicht alle schon bemerkt, dass uns schlechte und negative Nachrichten runterziehen? Auch wenn es sich merkwürdig anhört, schauen Sie weniger Nachrichten. In unserer heutigen Welt sind die täglichen Nachrichten voll von negativen Themen.

„Only bad news are good news“, sagen amerikanische Nachrichtenmacher. Heisst soviel wie, „nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten“ und das bezieht sich auf die Einschaltquoten. Je schlimmer die Nachrichten, desto mehr Menschen schauen.

Es scheint, als würden sich die Menschen damit betäuben, dass es so viele andere gibt, denen es noch schlechter geht als ihnen selber. Weltuntergangsstimmung ist in und lässt sich gut verkaufen.

Hören Sie auf, sich solch deprimierenden Nachrichten anzuschauen. Schauen Sie sich

lieber einen Film an, der Sie zum Lachen bringt und hören Sie Musik, die Sie fröhlich macht. Hören Sie keine Musik, die Sie an negative Ereignisse in Ihrem Leben erinnert. Macht Sinn, oder?

Ersticken Sie Ihre negativen Gedanken

Negative Gedanken schleichen sich immer wieder in unser Leben, speziell wenn wir noch am Anfang stehen, eine positive Einstellung zu entwickeln.

Der Trick ist, solchen Gedanken nicht zu gestatten, sich einzunisten. Ersticken Sie negative Gedanken sofort im Keim, indem Sie sofort an positive Dinge in Ihrem Leben denken, an positive Dinge die gerade in Ihrem Leben geschehen.

Wann immer Sie fühlen, dass sich negative Gedanken breit machen wollen, drücken Sie den „Resetknopf“ und programmieren Sie Ihre Gedanken um, zu den positiven Erlebnissen, die Sie gerade erfahren oder erfahren haben. Denken Sie an schöne Dinge.

Lassen Sie keine negativen Gedanken zu, je länger Sie zögern, diese zu vertreiben, desto mehr schlechten Einfluss werden diese auf Ihr Leben haben. Das weiss jeder Coach und Sie haben es schon Millionen Mal gehört, und ich kann es hier nur wiederholen;

„Think Positive“

Setzen Sie positive Affirmationen

Wir haben bereits die Kraft und Wirkung der Worte auf unsere Zufriedenheit kennengelernt. Jetzt wollen wir noch etwas tiefer darauf eingehen und unser Wissen nutzen, um unsere Einstellung täglich mit einigen positiven Affirmationen zu verbessern.

Eine Affirmation ist einfach gesagt eine positive Aussage, die Sie zu sich selbst ein paar Mal am Tag wiederholen. Zum Beispiel gleich am Morgen nach dem Aufwachen und Abends vor dem Schlafengehen.

Sie könne solche Affirmationen auch benutzen, wenn Sie merken, dass sich negatives

Denken breit machen will und Sie von Ihren positiven Gedanken weglocken möchte.

Sie können Ihre eigenen Affirmationen aufschreiben oder aber einige nutzen, die Sie in unzähligen Büchern über positives Denken finden. Zum Beispiel;

„Jeden Tag meines Lebens werde ich besser“.

Sollten Sie Ihre eigenen schreiben wollen, denken Sie bitte daran, Dinge aufzuschreiben, die Sie sich wünschen, nicht Dinge, die Sie vermeiden wollen.

Einfach gesagt, dass Unterbewusstsein kennt das Wörtchen „nein“ nicht.

Also anstatt dass Sie schreiben, „Ich bin nicht dick“, sollten Sie schreiben; „Ich bin fit und schlank“ oder anstatt; „Ich bin nicht arm“, schreiben Sie zum Beispiel; „Ich habe genug Geld“.

Unser Unterbewusstsein trickst uns manchmal gerne aus und deshalb müssen wir auf unsere Gedanken achten.

Je positiver unsere eigene Einstellung ist, desto zufriedener werden wir in Zukunft sein. Deshalb sollten Sie diese kleinen Tipps ernst nehmen. Manchmal sind es eben wirklich nur die Kleinigkeiten, die den Unterschied ausmachen. Denken Sie daran, wenn Sie sich Ihre Affirmationen aufschreiben und diese täglich wiederholen.

Finden Sie einen Traum - Setzen Sie sich Ziele

Haben Sie schon einmal Probleme gehabt, Morgens aufzustehen und zu einer Arbeit zu fahren, die Ihnen nicht gefällt und die Sie nicht befriedigt? Oder in die Uni zu fahren um etwas zu studieren, was Sie eigentlich langweilt?

Ich glaube, jeder hat das schon einmal erlebt, oder zumindest fast jeder.

Täglich etwas tun zu müssen, was einen selber nicht befriedigt oder nur, weil andere es von einem erwarten, ist der beste und schnellste Weg zu permanenter Unzufriedenheit.

Dies erklärt uns auch, warum es so viele „erfolgreiche“ Menschen gibt, die sich trotzdem schlecht fühlen. Trotz Millionen auf der Bank sind diese Menschen nicht glücklich oder zufrieden. Warum? Weil Sie keine Leidenschaft empfinden, für das, was ihnen ihr vieles Geld einbringt. Sie empfinden ihr Leben als langweilig oder anstrengend. Burn Out's sind oft eine Folge davon. Warum?

Weil solche Menschen nicht leben sondern einfach nur funktionieren. Sie funktionieren auf Autopilot und können oftmals die schönen Dinge des Lebens weder erkennen noch genießen.

Damit kommen wir zu einem ganz einfachen Spruch, den ich mir schon lange zu eigen gemacht habe.

Auch wenn er recht simpel erscheint, er ist ernst gemeint und vor allem ist er wahr.

„Was bedeutet schon Geld? Ein Mensch ist erfolgreich, wenn er zwischen Aufstehen und Schlafengehen das tut, was ihm gefällt.“

Viele Menschen leben in einem Hamsterrad und machen den Fehler und lassen es zu, dass sie in diesem „Hamsterrad“ gefangen bleiben. Manchmal aus Angst davor, was andere über sie denken könnten.

Warum halten wir jemanden für verrückt, der einen Job als Broker kündigt um vielleicht Fitnesstrainer zu werden?

Oder jemanden, der einen gut bezahlten Job kündigt, um Schriftsteller zu werden.

Wir halten Menschen für verrückt, die eine vermeintliche Sicherheit gegen eine ungewisse Zukunft eintauschen.

Dabei sind wir selbst die Verrückten, weil wir an einem Leben festhalten, das uns nicht zufrieden macht.

Doch haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum es Menschen gibt, die einfach eine vermeintliche Sicherheit wegwerfen, um dann auszuwandern und in einem anderen Land noch einmal ganz von vorne ein neues Leben anzufangen? Die meisten von uns sind in ihrem anerzogenen Denken gefangen. Davon müssen wir uns befreien. Niemand kann für Sie entscheiden. Und andere wissen nicht, wie Sie sich fühlen und was gut für Sie ist. Einzig Sie selber sind für Ihr Leben verantwortlich und dafür wie Sie sich fühlen.

Wenn Sie davon träumen, in der Karibik zu leben und eine Strandbar zu betreiben, anstatt einen ungeliebten Job zu machen und sich tagtäglich mies zu fühlen, dann sollten Sie es tun.

Der eine ist vielleicht glücklich, wenn er tausend Euro am Tag verdient hat, der andere

vielleicht, wenn er abends in der Karibik in einer Strandbar, mit einem Drink in der einen Hand und einer schönen Frau an der anderen den Sonnenuntergang genießt. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen sagen, Letzteres fühlt sich besser an und macht, zumindest mich, glücklicher.

Also was immer Ihr Traum und Ihr Ziel ist, arbeiten Sie daran es wahr werden zu lassen. Ich versichere Ihnen, es wird ein fantastisches Abenteuer.

Und eines möchte ich hier noch als Warnung mit auf den Weg geben:

Je älter die Menschen werden, desto schwerer tun sie sich damit, ihre Träume wahr werden zu lassen. Sie verschieben ihre Träume und damit ihr Glück und ihre Zufriedenheit auf später.

Die typische „Wenn dann“ Mentalität. „Wenn die Kinder mal groß sind“, „Wenn meine Eltern mal nicht mehr sind“, „Wenn ich Summe X auf dem Konto habe“.

Wenn Sie darauf warten, dass erst ein bestimmtes Ereignis eintritt, dann werden Sie niemals etwas ändern.

Dieses Problem können Sie nur mit mehr Selbstbewusstsein lösen. Glauben Sie an sich! Und dann tun Sie es!

Betrachten Sie Ihre bisherigen Erfahrungen

Haben Sie auch schon einmal erlebt, dass Menschen ihr Leben vollkommen umkrempeln und genau das Gegenteil werden, von dem was sie mal waren?

Zum Beispiel der erfolgreiche Fitnesstrainer, der selber mal 50 Kilo Übergewicht hatte.

Oder ein Therapeut, der als Kind selber große Probleme hatte. Oder ein Dating Coach, der selber erst mit 20 sein erstes Date hatte.

Diese Beispiele könnte man endlos fortsetzen.

Wenn Sie herausfinden möchten, was Sie wirklich wollen, dann schauen Sie auf Ihre Vergangenheit und die Antwort springt Ihnen vielleicht direkt ins Gesicht.

Manchmal findet man so seine wirkliche Bestimmung. Diese kann durchaus ganz etwas anderes sein als das, was Sie bisher in Ihrem Leben getan haben.

Gibt es irgendwelche Ereignisse, die Sie immer wieder beschäftigen? Das könnte ein Zeichen dafür sein, was Ihre wahren Ziele und Wünsche sind. Haben Sie den Mut diese umzusetzen. Sie alle kennen sicherlich auch diesen Comedian im deutschen Fernsehen, der eigentlich Arzt ist. Es ist egal, was Sie bisher gemacht haben, was Sie gelernt haben und was andere darüber denken. Wenn Sie etwas finden, das Sie wirklich glücklich macht, dann haben Sie den Mut, Ihr Leben zu verändern. Fangen Sie neu an.

Ich selber zum Beispiel, habe sehr früh gemerkt, dass ich nicht in Deutschland leben will. Mit 34 Jahren bin ich ausgewandert, ohne viel Geld in der Tasche. Ich lebe bis heute im Ausland, seit nunmehr 24 Jahren. Bin ich Millionär? Nein. Bin ich reich? Nein. Bin ich zufrieden? Ja!

Ich tue Dinge, die mir Spaß machen, zum Beispiel schreiben. Ich arbeite, wenn ich Lust dazu habe und ich gehe an den Strand wann immer mir danach ist. Ich lebe in einem schönen Haus zur Miete und ich genieße den Sonnenuntergang von meiner Terrasse aus, ich

treffe jeden Tag nette Menschen, Ich habe eine Putzfrau und einen Gärtner und tue nur was mir gefällt.

Das nenne ich Erfolg.

Ich brauche weder Millionen, noch muss ich reich sein, es genügt, wenn ich immer 10 Dollar mehr in der Tasche habe, als ich gerade brauche.

Wenn Sie sich dabei ertappen, dass ein solches Leben eigentlich auch Ihr Traum ist, dann verwirklichen Sie ihn. Wenn Sie einen guten Job haben, der Ihnen aber keine Erfüllung bringt und Sie eigentlich viel lieber eine Hühnerfarm in Thailand betreiben möchten, dann tun Sie es. Und tun Sie es jetzt, warten Sie nicht auf „wenn dann“.

Und eines noch, es ist nie zu spät, etwas in Ihrem Leben zu ändern. Ich hatte einmal einen Freund, der wurde mit 62 Jahren in den Vorruhestand geschickt. Er war geschieden und allein, in seinem Reihenhaus fiel ihm die Decke auf den Kopf. Er war einfach nicht glücklich. Ich sagte ihm, „Pack deine Sachen, setz dich

in den Flieger und komm nach Thailand, ich habe immer ein Zimmer für dich“.

Wissen Sie was? Er hat es getan. Eine Woche später war er bei mir und drei Wochen später hat er eine nette Frau kennengelernt. Ein Jahr später besaß er ein kleines Haus in einem thailändischen Dorf und war glücklich und zufrieden.

Wenn Sie merken, dass Sie etwas ändern müssen und wollen, um wieder glücklich zu werden, dann tun Sie es jetzt, denn niemand wird Ihnen Ihre verlorene Lebenszeit ersetzen und das Leben ist zu kurz um es unzufrieden zu verbringen.

Haben Sie keine Angst vor großen Träumen

Je größer Ihr Traum, desto besser.

Es braucht vielleicht eine Weile, aber Schritt für Schritt kommen Sie da hin, wo Sie sein möchten. Vielleicht ist es auch anstrengend, aber es ist es wert. Selbst der größte Traum kann zur Wirklichkeit werden, wenn Sie dafür brennen.

Es gibt endlose und unglaubliche Geschichten von Menschen, die einfach alles hingeworfen haben und losgezogen sind, ihren Traum zu leben und die dabei unglaubliches erreicht haben, Zufriedenheit. Gibt es ein Geheimnis für Zufriedenheit? Vielleicht, so könnte es scheinen. Wenn es ihr Traum ist, anderen Menschen zu helfen, dann scheint es manchmal so, als würde das Universum kooperieren und Dinge zu Ihrem Vorteil geschehen lassen. Nennen Sie es Karma oder „Das Gesetz der Anziehung“ oder was auch immer, aber es ist da und es lässt sich schwer ignorieren. Leben Sie Ihren Traum, finden Sie Ihre Bestimmung...

...aber fangen Sie heute damit an!



Soziale Kontakte

Fürchten Sie sich vor sozialen Situationen? Oder sagen wir besser, Sie fürchten sich nicht, sondern Sie versuchen solche Situationen zu vermeiden?

Dann sind Sie damit nicht allein. Viele Menschen haben Probleme damit, sich in der Öffentlichkeit zu bewegen oder vor vielen Menschen zu sprechen.

Studien belegen, dass diese Angst vor solchen Situationen weit verbreitet ist. Studien belegen auch, dass unglückliche und unzufriedene Menschen öfter dazu neigen, soziale Kontakte zu vermeiden.

Im Unterschied dazu gibt es „soziale Schmetterlinge“, wir alle kennen solche Menschen. Man findet sie auf jeder Party. Aber es ist eine Tatsache, dass solche extrovertierten Menschen oftmals glücklicher und zufriedener sind als introvertierte Menschen.

Ich weiss, dass es vielen Menschen nicht leicht fällt, locker auf andere Menschen zuzu-

gehen oder vor einer größeren Gruppe zu sprechen.

Ich selber habe das Glück, dass mir diese Dinge nie schwer gefallen sind. Bereits in der Schule habe ich gelernt, vor großen Gruppen Reden zu halten und das hat sich dann durch mein ganzes Leben gezogen. Sehr oft musste ich vor vielen Menschen sprechen, Reden halten oder Seminare geben. Mit jedem Mal wurde es leichter und man bekommt Spass daran. Man kann lernen, lockerer auf andere Menschen zuzugehen. Und wenn Sie es einmal gelernt haben, werden Sie sehen, wie positiv es sich auf Ihr Leben auswirkt.

Lernen Sie, ansprechbar zu sein.

Wir haben schon darüber gesprochen, was ein Lächeln oder Höflichkeit bewirken kann. Und ich sage es hier nochmal, lernen Sie zu lächeln, offen und oft. Es zeigt Ihrem Gegenüber, dass Sie eine freundliche und soziale Person sind.

Übrigens ist dies auch der Grund dafür, warum Asiaten so oft lächeln. Sie zeigen damit, dass sie keine Bedrohung für den anderen sind. Das hat eine sehr lange Tradition.

Aber achten Sie dabei unbedingt auch auf Ihre Körpersprache und welchen Eindruck andere von Ihnen gewinnen. Ich will es hier dabei belassen, über dieses Thema allein sind schon viele Bücher geschrieben worden.

Augenkontakt

Man sagt, die Augen wären das Fenster zur Seele. Augenkontakt zu halten, wenn Sie mit jemanden sprechen, hilft Ihnen, selbst das Ungesagte als wahr und vertrauenswürdig zu unterstreichen. Sie erscheinen allein schon dadurch charismatischer weil Sie Augenkontakt herstellen und halten. Andere können möglicherweise nicht erklären, warum Sie sich von Ihnen angezogen fühlen.

Der Augenkontakt ist eine Technik, die das Unterbewusstsein zu unserem Vorteil nutzt. Arbeiten Sie daran, allein das kann schon Ihr Leben verändern.

Gehen Sie öfters aus

Auch wenn es wie ein alberner Rat klingt, aber öfters auszugehen, hilft uns, bessere soziale Kontakte zu pflegen.

Und obwohl wir alle darin übereinstimmen, so verbringen viele Menschen mehr Zeit allein zu Hause, anstatt auszugehen. Viele tun sich damit schwer. Beginnen Sie doch damit, regelmäßig in ein Fitness Studio zu gehen (das kommt auch Ihrer Gesundheit zu Gute), dann beginnen Sie, auch Abends auszugehen, mindestens einmal pro Woche. Je öfter Sie ausgehen und unter Menschen sind, desto weniger werden Sie sich dabei unwohl fühlen.

Stellen Sie Fragen

Ein einfacher „Trick“, dass andere Menschen Gefallen daran finden, sich mit Ihnen zu unterhalten, ist es, Fragen zu stellen. Reden Sie weniger und hören Sie mehr zu. Stellen Sie Fragen und hören Sie dann aufmerksam auf die Antworten.

Das wird schnell dafür sorgen, dass man sich gerne mit Ihnen unterhält. Man erhält so viel

leichter, interessante Konversationen und Ihr soziales Leben wird viel einfacher und entspannter werden.

Ein soziales Leben, ist ein zufriedenes Leben. Öffnen Sie die Tür und lassen Sie die Menschen in Ihr Leben. Sie werden es nicht bereuen. Ihr Leben wird dadurch interessanter.

Genießen Sie die einfachen Dinge im Leben

Ein großer Nachteil unseres modernen Lebens und einer „permanent connected World“ ist, dass viele Menschen in die Falle gehen und glauben, sie müssten immer das neueste elektronische Gadget haben oder das mehr Facebook Likes sie glücklicher oder erfolgreich machen. Nichts davon könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Wenn Sie mal ehrlich sind, macht Sie ein Facebook Like weder erfolgreich noch glücklich.

Es sind die einfachen Dinge im Leben, in denen wir Zufriedenheit finden. Wenn Sie sich einmal die Zeit nehmen, um diese Dinge wieder zu erkennen, werden Sie fast augenblicklich zufriedener und weniger angstvoll sein.

Ich habe einmal eine Liste der kleinen Dinge aufgeschrieben, die ich zum Beispiel genieße und für die man Dankbarkeit empfindet, wenn man einmal gelernt hat, diese kleinen Dinge zu schätzen, die wir manchmal für so selbstverständlich hinnehmen.

Meinen Morgenkaffee

Gehören Sie auch zu denen, die den Tag mit einer Tasse Kaffee beginnen? Oder bevorzugen Sie lieber Tee? Wie auch immer, das Prinzip ist das gleiche. Wir genießen unseren ersten Kaffee am Morgen. Viele Menschen können ohne Ihren Morgenkaffee einfach gar nicht in Gang kommen und Ihr Tag wäre ohne diesen kleinen Kaffee nicht komplett.

Ein gutes Buch

Einfach mal zurücklehnen und eine gutes Buch lesen. Das entspannt nicht nur sondern kann auch noch bilden. Gerade in unserem heutigen technisierten Leben ist es schön, einmal für ein paar Stunden der digitalen Technik zu entfliehen.

Und Gott sei Dank werden immer noch richtige Bücher verkauft.

Ich lese viel, auch am Computer, aber für mich ist es nunmal schöner, ein richtiges Buch in der Hand zu halten, als einen ebook Reader. Ein echtes Buch fühlt sich einfach viel besser

an und diese altmodische Art zu lesen ist eben viel schöner, entspannender und eben auch sehr viel besser für die Augen.

Lachen Sie öfters

Ja, Lachen ist die beste Medizin. Eigentlich hat man jeden Tag Gelegenheit mal richtig laut zu lachen. Ein herzhaftes Lachen kann Wunder bewirken, wenn man sich gerade einmal emotional down fühlt.

Wer viel und laut lacht, ist auch sonst einfach fröhlicher und nimmt das Leben leichter. Es hat bewiesenermaßen auch noch andere gesundheitlichen Vorteile.

Also lachen Sie oft und laut.

Zeit mit einem Tier verbringen

Tiere sind oft unsere besten Freunde, und das aus gutem Grund. Nicht nur emotional tun uns unsere tierischen Freunde gut. Studien haben belegt, dass der Umgang oder das spielen mit unseren Haustieren sogar den Blutdruck senken kann.

Und manchmal kann man auch noch so richtige herzhaft über unsere tierischen Kumpel lachen.

Den Sonnenuntergang beobachten

Es ist noch nicht klar bewiesen warum, aber einen schönen Sonnenuntergang zu beobachten, bringt vielen Menschen einen inneren Frieden. Vielleicht geht das zurück in die Zeit, als wir Menschen noch enger mit der Natur verbunden waren.

Anstatt nach Hause zu hetzen um das Abendessen vorzubereiten, nehmen Sie sich doch mal die Zeit ein paar Minuten inne-zuhalten und die Natur zu genießen.

Abends in der Hängematte zu liegen, den Sonnenuntergang zu beobachten, ein gutes Buch und einen guten Whisky, das Leben kann so schön sein. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, die einfachen, simplen Dinge des Lebens zu genießen, werden Sie bald feststellen, dass Sie einfach zufriedener sind.

Und darum geht es doch in diesem Büchlein, um mehr Zufriedenheit, oder?

Du bist, was Du isst

Ein wichtiger Punkt im Leben ist Gesundheit und Fitness. Keine Angst, ich werde Ihnen jetzt nicht seitenweise aufzählen, welche furchtbaren und angeblich so gesunden Nahrungsmittel Sie jeden Tag zu sich nehmen sollten.

Ich bin kein Fan davon, mich damit zu kasteien, dass ich mir ein Tofuschnitzel und geschmacklosen Salat als Abendessen auf den Teller lege. Das kann nicht zufrieden machen.

Abgesehen davon, dass Tofu gar nicht so gesund ist, wie uns immer fälschlicher Weise von der Werbung und irgendwelchen Veganern weissgemacht wird. In Fakt ist Tofu sogar höchst ungesund für unseren Körper, weil er aus Soja gewonnen wird und Soja zu den am meisten gentechnisch veränderten Pflanzen überhaupt gehört.

Ein solches „Essen“ kann bei mir keine Zufriedenheit auslösen. Schauen Sie sich mal die ganzen Vegetarier und noch schlimmer die Veganer an. Die sehen alle irgendwie nicht

glücklich aus, haben oft verhärmte Gesichtszüge und sehen auch sonst etwas kränklich aus. Kein Wunder bei dem Mangel an Nährstoffen.

Nicht umsonst heisst es „Essen hält Leib und Seele zusammen“. Und das ist so wahr.

Aber wahr ist auch, „Du bist was Du isst“.

Wir sollten darauf achten, dass wir gute Produkte zu uns nehmen. Vielleicht nicht jeden Tag Fleisch, dafür aber richtig gutes Fleisch.

Lieber einmal etwas mehr ausgeben. Statt jeden Tag billiges Fleisch vom Supermarkt zu essen, was auch nicht so gesund ist, lieber mal an einem Tag ein richtig gutes Stück Fleisch vom Metzger um die Ecke.

Ein richtig gutes Ribeye Steak, auf den Punkt zubereitet, was für ein Genuss.

Und wir müssen uns die Zeit nehmen, unser Essen zu genießen. Heute sind alle so hektisch, dass kaum Zeit zum essen bleibt.

Ich gehe zum Beispiel sehr gerne am Wochenende mit Freunden und Familie frühstücken, und dass dauert dann Stunden. Genau so gehe ich mindestens einmal in der Woche

Abends in ein Restaurant und lasse mich richtig verwöhnen. Natürlich habe ich noch den Vorteil, dass ich hier in der Karibik auch noch beim Abendessen den Sonnenuntergang genießen kann und einen tollen Ausblick auf das Meer habe. Aber auch ohne diesen Vorteil bringt uns ein solcher Abend zu dem Punkt, wo wir immer wieder feststellen, wie schön doch das Leben sein kann und wie wenig manchmal dazu gehört, dass wir uns glücklich und zufrieden fühlen.

Nehmen Sie sich also Zeit zum essen und genießen. Und achten Sie darauf, was Sie essen. Weniger ist oft mehr, etwas teurer aber dafür Qualität.

Denken Sie mal an die Franzosen, kennen Sie den Unterschied zwischen Deutschen und Franzosen?

Der Deutsche fährt am Freitag Abend mit einem teuren Auto in ein billiges Restaurant.

Der Franzose fährt mit einem billigen Auto in ein teures Restaurant.

Also, essen Sie vernünftig, aber gut. Genießen Sie Ihr Essen.

Ein gutes Essen mit einem geliebten Menschen, in einem schönen Restaurant, an einem schön gedeckten Tisch, einer Kerze und einem Glas guten Wein, was kann es schöneres geben?

Wann waren Sie das letzte Mal mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin in einem schönen Restaurant? Sie werden sich vielleicht wundern, wie zufrieden man sich nach einem solchen Abend fühlen kann.

Und nebenbei haben Sie noch Gelegenheit, mal wieder so richtig in Ruhe gemeinsam zu reden. Ein solcher Abend kann auch Ihre Partnerschaft sehr beleben und bereichern. Versuchen Sie es einmal.

Und wenn wir schon dabei sind, wer gut isst, der sollte versuchen auch etwas Sport zu treiben. Dass kommt nicht nur der Figur zu Gute sondern auch unserer Gesundheit, unserem Wohlbefinden und damit unserer Zufriedenheit. Wer sich schlapp fühlt, keine Power hat und sich müde durch den Tag schleppt, kann sich nicht zufrieden fühlen.

Suchen Sie sich einen Sport, der Ihnen zusagt und bei dem Sie sich auch wohlfühlen. Mann muss nicht jeden Tag in ein Fitnessstudio gehen und sich stundenlang auf dem Lauf-band quälen. Bringt auch gar nichts, wie die Wissenschaft heute weiss. Aber 2 bis 3 mal die Woche für 20 Minuten ein gutes Muskel-training zum Beispiel, wirkt Wunder.

Oder Laufen.

Viele Menschen genießen das Laufen und es gibt Ihnen ein tolles Gefühl. Wenn Laufen nicht so Ihr Ding ist, wie wäre es mit Schwimmen? Da trainieren Sie Muskeln, von denen Sie gar nicht wussten, dass sie die haben. Egal, was auch immer Ihnen zusagt, jede Form von Sport wird Ihnen helfen, fitter zu werden und sich besser zu fühlen.

Nach einer Weile werden Sie feststellen, dass Sie nach dem Sport so ein Gefühl von innerer Zufriedenheit empfinden. Das liegt an den „Glückshormonen“ die wir nachweislich während des Trainings ausschütten.

Wenn Sie noch keinen Sport treiben, fangen Sie langsam damit an, aber fangen Sie an.

Gutes, gesundes und ausgewogenes Essen und etwas Sport wird in Kürze zu mehr Energie führen. Sie werden sich rundum fitter und wohler fühlen und auch Ihr Sexualleben wird davon profitieren.

Und ja, auch Sex ist wichtig. Ein erfüllendes Sexualleben gehört mit zu den Dingen, die uns zufriedener machen und die wichtig für uns sind.

Auch wenn viele es oft nicht zugeben wollen, ein Leben ohne schönen erfüllenden Sex, ist für die meisten Menschen nicht vorstellbar und das aus gutem Grund.

Ein erfülltes Sexualleben ist gut für unsere Gesundheit (ich will hier nicht alle gesundheitlichen Vorzüge aufzählen, darüber könnte man ein ganzes Buch schreiben) sondern auch für unsere seelische Ausgeglichenheit.

Die Glückshormone die wir beim Sex ausschütten sorgen dafür, dass wir uns einfach wohlfühlen und sie helfen auch dabei, gesund zu bleiben. Das alles ist längst auch wissenschaftlich bewiesen. Also bringen Sie mal wie-

der etwas Schwung in Ihr Sexualleben und Sie werden sehen, es wirkt sich nicht nur auf Ihr Wohlbefinden aus.



Ihre Umwelt

Umwelt prägt den Menschen. Auch diesen Spruch haben wir alle schon gehört. Und auch dieser Spruch ist nur zu wahr.

Unser Leben wird geprägt von den Menschen und den Dingen, mit denen wir uns umgeben. Wir hatten schon darüber gesprochen, wer sich mit negativen Menschen umgibt, der wird selber negativ.

Ich will das hier nicht nochmal ausführlich wiederholen, nur nochmal daran erinnern.

Aber ebenso wie wir von den uns umgebenden Menschen beeinflusst werden, so werden wir von den Dingen beeinflusst, mit denen wir uns umgeben.

Wer in einem schönen Heim wohnt, der wird sich sehr viel wohler fühlen, als jemand der in einem unaufgeräumten, im Chaos versinkenden, Zuhause lebt.

Ein schönes und liebevoll dekoriertes Heim macht uns einfach auch glücklich. Wir freuen uns darauf, nach Hause zu kommen.

Wenn Sie sich in der Kneipe wohler fühlen als in Ihrer Wohnung, dann sollten Sie darüber nachdenken, etwas zu verändern.

Eltern leben länger und glücklicher

Nichts lässt sich mit der Liebe zwischen Kindern und Eltern vergleichen. Wir alle wissen das. Auch wenn es heute immer mehr Kinder gibt, die zu ihren Eltern kein gutes Verhältnis haben. Aber Studien belegen, dass Mütter, die ein enges Verhältnis zu Ihren Kindern haben, im Durchschnitt 10 Jahre länger leben, als Frauen ohne Kinder. Aber auch die Männer profitieren, denn insgesamt leben Eltern die ein gutes Verhältnis zu ihren Kindern haben gesünder und zufriedener.

Glückliche Partnerschaften - ein langes Leben

Eine einzigartige Form des Verstehens, die es nur unter glücklichen Paaren gibt, ist das wortlose Verstehen, ein Verstehen auf geistiger Ebene. Zu wissen, was der andere denkt und fühlt, ohne dass es ausgesprochen wird.

Ein solches Verstehen ist sehr selten und gibt es nur unter glücklichen Paaren. Leider gibt es diese Form heute nur noch selten.

Die Menschen sind heute mehr auf sich selber und ihr eigenes Glück fixiert, als auf das Glück des Partners. Wir alle sind egoistischer geworden. Die Scheidungsraten belegen es eindrucksvoll. Das Glück des anderen liegt heute den Menschen nicht mehr so sehr am Herzen wie das eigene Wohlergehen.

Dies ist in vielerlei Hinsicht bedauerlich. Zum einen, weil es nur noch wenige aufrichtige und ein Leben lang andauernde Partnerschaften gibt. Zum anderen, weil wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass glückliche Paare länger und gesünder leben.

Denken Sie mal darüber nach, ob es sich nicht doch lohnt, an der Partnerschaft zu arbeiten, anstatt immer gleich nach Scheidung oder Trennung zu rufen.

Viele rennen einem Ideal hinterher, dass es nicht gibt und welches sie nie finden werden.

Oft stellen wir fest, dass das neue Leben auch nicht besser ist, als das alte und dass wir et-

was aufgegeben haben, dass sehr viel wertvoller war, als wir uns eingestanden haben.

Leider geben sich die Menschen heute nur noch selten diese Mühe. Sie erwarten immer, dass alles von allein toll ist und wenn nicht, dann trennt man sich eben.

Aber etwas zu verändern heisst nicht immer, dass man sich trennen muss.

Liebe, Glück und Zufriedenheit sind Dinge an denen man arbeiten muss, sie kommen niemals von allein, auch nicht in der nächsten Partnerschaft.

Menschen auf die Sie zählen können

Ein Teil des Weges zu mehr Zufriedenheit besteht darin, unnötige Ängste und Stress aus unserem Leben zu verbannen.

Solche negativen Emotionen beeinflussen unser Leben und verhindern, dass wir zufrieden sind. Oftmals sind wir alleine dazu aber nicht in der Lage.

Wir brauchen Hilfe von Menschen, denen wir vertrauen und die für uns da sind. Allein zu wissen, dass wir solche Menschen um uns haben und das diese da sind, wenn wir sie brauchen, kann uns schon auf dem Weg helfen.

Menschen auf die wir zählen können, nehmen uns unnötige Ängste und stärken unser Selbstbewusstsein und verhelfen uns so zu mehr Zufriedenheit. Unter all den Menschen, denen sie vertrauen können, haben die meisten Menschen eine Person, auf die sie uneingeschränkt zählen können, die einem die Wahrheit aber auch ungeschminkt und manchmal brutal ehrlich ins Gesicht sagt, wenn es nötig ist. Das kann ein Bruder, eine Schwester aber auch einfach nur ein langjähriger Freund sein. Aber egal, um wen auch immer es sich handelt, es ist einer der wertvollsten Menschen in ihrem Leben.

Neue Freunde haben meist nicht den Mut dazu, unsere Gefühle zu verletzen. Das ist ganz natürlich. Einen Menschen zu haben, der einem seinen ehrlichen, manchmal auch schmerzhaften, Standpunkt ungeschminkt ins Gesicht sagt, scheint auf den ersten Blick nicht

wirklich zur Zufriedenheit beizutragen, aber das tut es, glauben Sie mir.

Langfristig werden Sie zufriedener werden, wenn Sie eine Freundschaft oder Partnerschaft haben, in der es erlaubt ist, sich auch die härtesten Wahrheiten zu sagen, wenn diese aus dem Herzen kommen und im Interesse des anderen sind.

Seien Sie offen für die, die Sie lieben.



Akzeptieren Sie die Höhen und Tiefen im Leben

Wir alle wissen, dass Leben besteht aus Höhen und Tiefen und manchmal fühlen wir uns, als hätte sich die ganze Welt gegen uns verschworen. Egal wie sehr wir uns auch bemühen, niemand bleibt davon verschont. Wir können nichts dagegen tun.

Was wir aber tun können, ist zu lernen, damit zu leben und damit umzugehen. Zu lernen, auch solche Zeiten zu überstehen ohne auf Dauer unglücklich zu werden.

Wir müssen nur akzeptieren, dass es im Leben nicht immer nur Sonnenschein gibt und wir müssen darauf vorbereitet sein, auch mal in rauen Zeiten den Mut nicht zu verlieren und optimistisch zu bleiben.

Sein Sie bereit, dass Leben so zu akzeptieren, wie es ist, nicht wie Sie es sich erhoffen. Dazu gehört, Dinge zu akzeptieren, aber auch, Dinge zu verändern. Wenn sich manche Dinge

nicht zu unserer Zufriedenheit entwickeln, haben wir fast immer die Möglichkeit, den Dingen eine andere Richtung zu geben.

Auch wenn wir nicht alles beeinflussen können, und wir auch nicht alles ändern können, (manche Dinge sind eben, wie sie sind), was wir ändern können, ist, wie wir mit diesen Dingen umgehen.

Wenn ich mit verschiedenen Dingen nicht zufrieden bin, dann muss ich diese ändern. Wenn sich Dinge nicht ändern lassen, muss ich Konsequenzen ziehen und entscheiden, wie ich damit weiter umgehen will.

Wenn ich zum Beispiel mit meinem Arbeitsplatz nicht zufrieden bin, diesen aber auch nicht ändern kann, dann muss ich mir eine neue Arbeit suchen.

Wenn ich Nachbarn habe, mit denen man nicht in Frieden leben kann, kann ich die Nachbarn nicht ändern, aber ich kann umziehen.

Auch wenn es manchmal im ersten Moment als unmöglich erscheint oder man meint, dass man eigentlich im Recht ist und die anderen sich ändern müssten.

Oftmals geschieht dies nicht und dann ist es besser, wenn ich etwas unternehme und eine Situation in der ich unzufrieden bin, ändere.

Es ist immer besser, etwas zu verändern, als in einer Situation zu leben, in der man unzufrieden ist.

Sie selbst haben es in der Hand, handeln Sie!

Alles geht einmal vorbei

Wenn Sie manchmal glauben, dass es so nicht weitergeht oder dass Sie bestimmte Dinge nicht länger ertragen können, denken Sie immer daran, alles geht einmal vorbei. Auch der längste Weg hat ein Ende. Denken Sie einfach einmal zurück, Sie haben sicher schon solche Dinge im Leben erfahren und auch diese sind irgendwann vorbei gewesen und Ihr Leben hat sich verändert.

Und wenn Sie sich manchmal die Frage stellen, warum bestimmte Dinge geschehen und warum ausgerechnet Ihnen bestimmte Dinge

passieren, dann denken Sie auch daran, „Alles im Leben hat seinen Sinn“, „Alles ist für irgend etwas gut“.

Oft erleben wir Dinge im Leben, die wir als unwahrscheinlich hart empfinden und die uns unglaublich wehtun und uns Schmerzen bereiten. Dann fällt es einem schwer, daran zu glauben, dass das für irgendwas gut sein soll.

Manchmal dauert es Jahre, bis wir plötzlich feststellen, dass wir uns in einem neuen glücklichen Leben befinden, in dem wir nicht wären, wenn nicht vor langer Zeit Dinge geschehen wären, die uns zwar damals wehgetan haben, aber durch die erst unser jetziges neues Leben möglich wurde.

Ein neues Leben, eine neue Liebe, ein neues Glück, das wir niemals gefunden hätten, wenn wir in unserem alten Leben geblieben wären.

Wenn Sie zum Beispiel ein geliebter Mensch plötzlich verlassen will, dann kann das sehr schmerzvoll sein. Denn schlimmerweise leidet immer derjenige, der zurückbleibt.

Der, der geht, will ein neues Leben anfangen. Er kümmert sich nicht mehr darum, wie es Ihnen geht. Jemand der sie einfach so verlässt, weil er sich denkt, dass er in einem anderen Leben glücklicher wird, hat vielleicht Ihre Liebe nicht verdient. Weiss Ihre Liebe vielleicht nicht zu schätzen. Vielleicht haben Sie die Person noch nicht getroffen, die Ihre Liebe zu schätzen weiss und die Ihrer Liebe wirklich wert ist. Manchmal ist es leider so, dass wir erst sehr schmerzlich verletzt werden müssen, bevor wir zu wirklicher Zufriedenheit finden. In dem Moment wo es passiert, sehen wir selten einen Sinn darin, trotzdem kann es passieren, dass Sie erst dadurch später zu einem erfüllten Leben finden.

Kopf hoch

Körpersprache und Gedanken können unser größter Feind auf dem Weg zu Zufriedenheit sein. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen und wir lassen nicht nur sprichwörtlich den Kopf hängen.

Wir fühlen uns einfach schlecht und haben keine Energie für unser tägliches Leben.

Manchmal fühlen wir uns einfach wie gelähmt und wissen nicht was wir tun sollen. Jeder von uns hat sicher schon einmal einen solchen Tag erlebt.

Und so lange es nur ein Tag ist oder wenige Tage, ist es auch nicht weiter tragisch.

Zum Problem wird es, wenn unsere gesamte Lebenseinstellung daraus besteht, den Kopf hängen zu lassen und uns schlecht zu fühlen. Mit einem kleinen Trick können wir uns aber daraus befreien. Auch wenn Ihnen manchmal nicht danach ist. Geben Sie sich einen Ruck, Kopf hoch, Schultern zurück und lächeln Sie dem Schicksal ins Gesicht. Sagen Sie dem Schicksal; „Nicht mit mir“.

„Never give up“, ist einer der wichtigsten Ratschläge. Stellen Sie sich dem Leben entgegen, stellen Sie sich den Herausforderungen und behalten Sie immer den Kopf oben, bleiben Sie positiv.

Auch wenn Ihnen das Leben mit einem eisigen Wind ins Gesicht weht. Nach jedem Sturm kommt auch wieder Windstille.

Es macht nichts, wenn Sie hinfallen, schlimm wäre nur, wenn Sie liegenbleiben. Stehen Sie

auf! Alles auf Anfang und nochmal von vorne. Lassen Sie sich niemals unterkriegen. Es geht immer weiter.

Kopf hoch!

Es läuft gut - genießen Sie es!

Auf der einen Seite, müssen Sie kämpfen, wenn es nicht zu Ihrer Zufriedenheit läuft. Aber alle Dinge haben ja bekanntlich zwei Seiten. Und so sollten Sie sich auf der anderen Seite nicht scheuen, es zu genießen, wenn die Dinge gut laufen. Das Leben ist eben ein ewiges Auf und Ab. Schwimmen Sie im Strom des Lebens und genießen Sie die schönen Dinge. Wir sprachen bereits darüber und ich will mich hier nicht wiederholen.

Denken Sie einfach nur daran, wenn die Dinge gut für uns laufen, sind wir am produktivsten. Genießen Sie den Augenblick und nutzen Sie jede Gelegenheit das Leben zu feiern, wenn Ihnen danach ist. Sie haben es sich verdient. So laden Sie Ihre Batterien auf, für die Regentage im Leben. Für die Zeiten, wo es nicht

ganz so gut läuft. Je besser Sie die guten Zeiten nutzen, desto besser werden Sie die kleinen Stürme des Lebens überstehen.

Das Leben ist eine Reise, nicht das Ziel

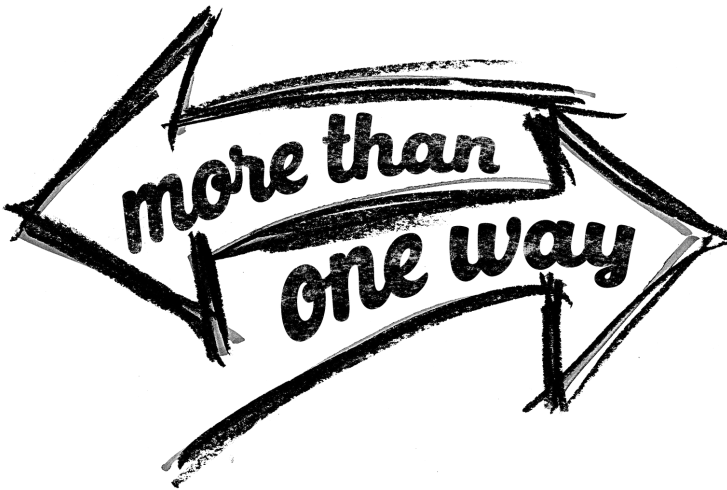
„Leben ist das, was einem zustößt, während man auf die Erfüllung seiner Träume wartet.“

Leben ist das, was Sie tun. Jeden Tag, jede Woche, jeden Monat, jedes Jahr. Es ist immer in Bewegung, wir sind immer auf der Reise.

Glauben Sie nicht, dass Sie festgefahren sind, wenn es mal nicht so läuft. Sie haben immer die Macht, etwas zu verändern. Sie haben immer die Möglichkeit, in eine neue Richtung zu gehen. Egal welche Richtung Sie dabei einschlagen. Denken Sie immer daran, Sie selber bestimmen das Spiel. Scheuen Sie sich niemals, neue Pläne zu machen, wenn die alten nicht funktionieren. Seien Sie kreativ.

Wenn die Dinge nicht laufen wie sie sollen,
ändern Sie diese.

Nichts muss so bleiben wie es ist. Sie selber
haben es in der Hand.



Fazit

Schön, dass sie soweit gelesen haben. Gratuliere. Sie haben es bis hierher geschafft, dann werden Sie es auch schaffen, etwas in ihrem Leben zu verändern.

Sicherlich sind meine Tipps nicht vollständig und sicher nicht der Weisheit letzter Schluss. Aber wenn Sie diese kleinen Tipps beherzigen, haben Sie schon mal eine gute Grundlage, in Ihrem Leben etwas zu verändern.

Ich habe versucht, Ihnen hier einige Wege aufzuzeigen, gehen müssen Sie diese Wege selber. Mancher Weg wird sich als steinig erweisen, mancher Weg ist vielleicht ein Irrweg im Leben.

Wie auch immer, für welchen Weg Sie sich auch entscheiden, denken Sie immer daran, dass Sie jederzeit die Richtung ändern können.

Viele Wege führen ans Ziel. Manchmal hilft auch ein Umweg, wenn man nicht direkt ans

Ziel gelangt. Manchmal hat man Glück und findet eine Abkürzung.

Doch an einem kommen wir nicht vorbei. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Machen Sie den ersten Schritt, dann den zweiten und so weiter. Schritt für Schritt werden Sie ans Ziel gelangen. Jeder einzelne Schritt bringt Sie ein Stück voran auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit.

Sein Sie bereit für Veränderungen

Veränderungen können manchmal beängstigend sein oder auch unbequem. Sie sind sicherlich mit einigen Dingen in Ihrem Leben unzufrieden, sonst hätten Sie wahrscheinlich nicht diesen Ratgeber gelesen.

Aber wenn Sie diese Dinge ändern wollen, müssen Sie bereit sein, etwas in Ihrem Leben zu verändern.

Sie müssen alles tun, was nötig ist, um Zufriedenheit zu erlangen. Wenn Sie dazu nicht bereit sind, wird sich in Ihrem Leben auch nichts verändern.

Da helfen die besten Ratschläge nichts und auch der nächste Ratgeber, den Sie lesen, wird Ihnen dann nicht helfen.

Leider ist es so, dass 85% der Menschen, die einen Ratgeber lesen, anschließend keinen Finger bewegen um irgendetwas zu ändern. Sein Sie nicht einer von diesen Nichtstuern. Entscheiden Sie sich dafür, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Sie werden es sich später selber danken.

Und wenn Sie wirklich etwas ändern wollen, dann fangen Sie heute damit an.

Morgen kann es zu spät sein!

Tappen Sie nicht in die Falle. Denken Sie nicht, Morgen oder nächste Woche fange ich an. Oder nächsten Monat ist ein guter Zeitpunkt. Wenn Sie das tun, werden Sie niemals anfangen.

Die meisten Menschen finden immer wieder Ausreden dafür, warum sich gerade jetzt bestimmte Dinge nicht durchführen lassen, warum es gerade jetzt nicht geht. Sie spielen das

Spiel, „Wenn, dann“. Wir haben darüber gesprochen. Aber dieses Spiel werden Sie verlieren. Wenn Sie wirklich etwas ändern wollen, wenn Sie wirklich Zufriedenheit erreichen wollen, dann müssen Sie etwas ändern und Sie müssen es jetzt tun. Morgen ist es zu spät.

Denn aus Morgen wird Übermorgen, aus Übermorgen wird nächste Woche, nächsten Monat, nächstes Jahr. Und ehe Sie es sich versehen, sind ein paar unzufriedene Jahre vergangen. Doch das Leben ist zu kurz um es in Unzufriedenheit zu verbringen.

Wenn Sie jetzt nicht beginnen die Dinge zu ändern, dann finden Sie sich vielleicht in ein paar Jahren in einem Hamsterrad wieder, aus dem es kaum noch ein Entkommen gibt. So jedenfalls wird es Ihnen dann vorkommen.

Sie werden sich irgendwann fragen, wo die Jahre geblieben sind. Und vielleicht denken Sie immer noch, „Wenn, dann“. Wenn ich erst Rentner bin, wenn ich erst Summe X auf dem Konto habe.

Dann geht es Ihnen vielleicht wie dem alten Herrn, der immer von einem anderen Leben

geträumt hatte und damit beginnen wollte, wenn er in Rente geht.

Und als er in Rente war, hat er nach 4 Wochen einen Herzinfarkt bekommen und starb.

Aber denen unter Ihnen, die es bisher genau aus diesen Gründen versäumt haben etwas zu ändern, und die nun denken, „jetzt ist es zu spät“, denen möchte ich sagen, für eine Veränderung ist es nie zu spät.

Die Ihnen noch verbleibenden Jahre sind zu wertvoll, um untätig zu bleiben. Vielleicht bleiben Ihnen noch 10, 15, 20 oder 40 Jahre?

Vielleicht aber auch nur eines.

Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre verbleibende Zeit glücklich und zufrieden verbringen, egal wie lange diese noch dauert.

Jeder Tag zählt!

Ich wünsche Ihnen Glück auf Ihrem Weg zu mehr Zufriedenheit.

Warum sind wir oft enttäuscht, ängstlich oder unzufrieden? Weil wir sehr hohe Erwartungen haben. Gesundheit, Freiheiten, Freunde, Schönheit, materiellen Wohlstand, wir können nie genug davon bekommen, setzen die Ansprüche immer höher und merken nicht, dass wir dadurch immer schwerer glücklich zu machen sind. Genügsamkeit ist das Zauberwort. Ohne sie ist keiner je zu befriedigen, aber mit ihr können uns Neid, Missgunst, Unzufriedenheit und Habgier nichts mehr anhaben. Es ist ein Gefühl großer Freiheit, wenn man Genügsamkeit empfindet. Nagarjuna, der große indische Denker sagt: "Derjenige, der die Zufriedenheit kennt, ist wirklich wahrhaft reich, auch ohne materielle Besitztümer."

Buddhistische Weisheit



*Es gibt keinen Weg zum Glück.
Glücklichsein ist der Weg.*

Buddha