

Ach, wenn ich nur glücklicher wäre ...

Was könntest du tun, um glücklicher zu sein?

Mehr Life-Hacks?

Mehr Tipps zur Denkweise?

Mehr Bewältigungsstrategien?

Mehr Pillen?

Mehr Einkaufstherapie?

Mehr Wellness-Apps?

Mehr ...?

Und während all diese Dinge zweifellos für den einen oder anderen ihren Platz im Leben haben, was ist, wenn dieses Streben nach mehr, um uns glücklich zu machen, ein Holzweg ist?

So mit dem Alter und je länger ich als Coach arbeite, desto mehr erkenne ich, dass der Schlüssel zum Glückseligkeit oft weniger und nicht mehr ist. Es geht darum, die Dinge zu entdecken, die dich unglücklich machen und dein Bestes zu geben, um diese zu eliminieren.

Oder, auch möglich, wenn du erkannt hast, was dich unglücklich macht, wäre es doch interessant, dieses Unglücklich machen zur Tagesroutine hinzuzufügen. Ein paar Anregungen:

Sich Sorgen machen ...

... über die Zukunft und/oder über die Meinung, die andere von dir haben, willst du auf jeden Fall beibehalten. Schliesslich ist sich Sorgen machen nicht nur unterhaltsam, sondern hilft, deine Fantasie zu entwickeln, weil du dir ja dieses schreckliche Ereignis vorstellen und imaginieren willst. Gleichzeitig gibt dir dies auch das Gefühl, das du wenigstens etwas tust.

Sich Sorgen machen vertreibt die Hilflosigkeit. Zudem gibt uns sich Sorgen machen das Gefühl, oder zumindest die Illusion, dass wir die Kontrolle über etwas haben – nämlich über die Konstruktion, dass wir uns schlecht fühlen. Damit können wir unsere Freiheit ausleben. Und je kreativer wir dabei in unseren Gedanken sind, umso so mehr können wir uns stressen.

Die Welt ist schlecht und nicht fair. Manches erschreckt uns, ängstigt uns. Kaum jemand mag dich wirklich leiden. Das ist die Realität. Die Welt meint es nicht gut mit dir. Da darf man doch nicht die Augen davor verschliessen.

Lese täglich möglichst viele verschiedene Tageszeitungen. Wird zwar überall über das gleiche Elend in der Welt berichtet, aber du lernst, wie man die Leiden und Qualen unterschiedlich ausformulieren kann.

Angst ist gut und ein Hinweis auf deine Kompetenzen. Erstens, deine Fähigkeit, dir die Zukunft so beschissen vorzustellen, wie es nur geht und gleichzeitig dabei dieses Gefühl der Ohnmacht zu geniessen. Das soll dir erst einmal jemand nachmachen.

Stress-Strategie: JA-sagen

Es ist keine Lüge, dass du besser lernen solltest, wie du mit dem Stress umgehst. Stressmanagement ist die beste Lösung, gerade bei chronischem Stress. Und du könntest denken, wie von Gunther Schmid gehört: «Wer Angst hat, hat Zukunft!»

Ein Beispiel:

Nehmen wir an, deine Arbeit stresst dich. Dann reiss dich zusammen, mache ein paar Atemübungen und führe dein Dankbarkeitsjournal. Behandle also die Symptome, denn das lenkt dich gut ab und der Stress ist halb so wild. Herzrasen und hoher Blutdruck sind doch Ehrensache und sprechen Bände davon, wie erfolgreich du bist. Dein Mantra als Antwort auf die Frage, «Wie geht es dir?» darf nur heissen: «Oh, ich bin gestresst!»

Nur mit dem Durchhalten dieser Stress-Strategie kannst du vermeiden, dass du nicht dummerweise über die ursprüngliche Ursache des Stresses (den Stressor) nachdenkst und in lächerlicher Weise auch noch versuchen würdest, sie zu beheben. Stell´ dir das mal vor. Da würde das Gefühl des Stresses (die Stressreaktion) ja regelrecht untergraben.

Zu guter Letzt könnte es noch passieren, dass du deiner grössten Stärke auf die Schliche kommst: Immer, wenn neue Projekte auf deinem Tisch landen, gibt es dir ein gutes Gefühl, «Ja, will ich» zu sagen. Wer gutes Stressmanagement beherrscht, dem sind die ursächlichen Stressoren doch egal.

Was würden die anderen von dir denken, wenn du «NEIN» sagen würdest? Wenn du dich beim «NEIN» sagen ertappst, dann hilft nur noch der nächste Absatz.

Innere Dialoge trainieren

Lerne von deinen Selbstgesprächen, deinen inneren Dialogen. Diese andauernden Kommentare über alles Mögliche, von den Fragen, welche Schuhe heute und warum, bis hin zur Frage, was wohl die Sekretärin des Chefs über deinen neuen Haarschnitt denkt.

Dieser innere Erzähler, der ständig die Geschichte unseres Lebens beschreibt, während es sich entfaltet, will gepflegt werden. Mache es wie Kühe, immer wieder wiederkäuen. Dann vergisst du nicht, dich regelmässig abzuwerten.

Nur harsche und brutal abwertende innere Dialoge motivieren dich. Ein Drill-Sergeant-John-Wayne Ton, wie zum Beispiel, «Zieh dich an deinen eigenen Stiefelschlaufen hoch, du Weichei» ist die beste Quelle für intrinsische Motivation, kommt doch eben von innen.

Auf keinen Fall dein Selbstgesprächsprogramm, das in deinem Betriebssystem seit zig Jahren läuft, updaten. Und auch klar, so schön abwertend wie du mit dir sprichst im internen Dialog, so solltest du auch mit anderen sprechen. Sie werden dir dankbar sein und voll motiviert an die Arbeit gehen.

Wer stark, nützlich und glücklich sein will, der trainiert stündlich seinen passiven Auffangcontainer für negative und unreine Gedankenströme, indem er ihn vergrössert. Den aktiven Runter-Mach-Wortschatz erweitern - das ist Bildung. Und einen Hinweis habe ich noch, vielleicht der wichtigste überhaupt:

Die eigenen Gedanken bedingungslos lieben

Deine Gedanken sind grossartig. Ihnen kannst du bedingungslos glauben. Ernsthaft, alles was dir in den Sinn kommt, verdient sehr viel Respekt, hat Autorität und immer Bedeutung. Der Gedanke, dass dich deine Kollegin für faul hält, ist da, plötzlich aus dem Nichts.

Die Tatsache, dass du den Gedanken hattest, hat Bedeutung. Allein dein Gedanke ist ein echter Beweis, dass es wahr ist.

Jedes Mal, wenn solche oder ähnliche negative Gedanken in dir auftauchen, dann schenke ihnen tonnenweise Aufmerksamkeit, verwende viel Liebesmühe, um sie tief in dir zu konservieren. Gib ihnen möglichst tiefgründige, gewichtige Bedeutungen. Nur so trainierst du dein Gehirn und Verstand, dir noch mehr solcher Gedanken einzuzimpfen.

Deine Gedanken sind etwas Besonderes. Nur Schwächlinge haben eine Skepsis gegenüber ihrer Gedanken. Wenn schon unglücklich sein, dann richtig. Mit deinen Gedanken darfst du Hand in Hand gehen. Nicht die Situationen machen dich unglücklich, das schaffst du nur mit deinen Gedanken.