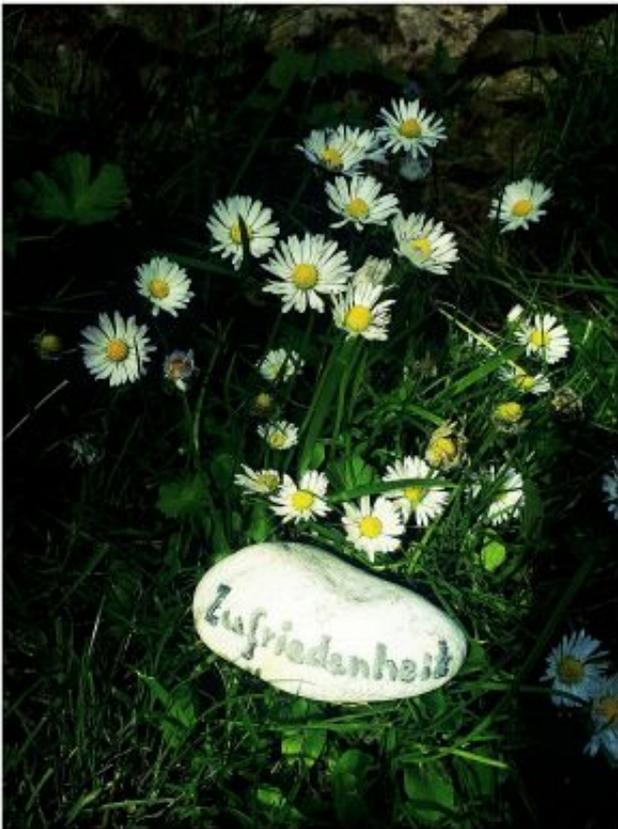


Was macht mich zufrieden?

17.05.2019 19:26 von Melanie Rotter

Was macht mich zufrieden?



Unter Zufriedenheit und was dazu gehört hat jeder seine ganz eigene Vorstellung.

Im Stangl Lexikon für Psychologie und Pädagogik steht über Zufriedenheit: "...die Übereinstimmung einer bestimmten Erwartung eines Menschen vor einer Handlung mit deren tatsächlichem Erleben danach, abhängig vom Ausmaß der Abweichung zwischen dieser Erwartung und dem Handlungsergebnis."

Heißt das, wir können nur zufrieden sein, wenn unsere Erwartungen weitestgehend erfüllt werden?

Zufriedenheit ist eine Grundstimmung, die mal höher und mal weniger hoch ist. Wenn Ihnen etwas passiert, das Sie toll und schön finden, dann sind Sie glücklich und damit zufriedener. Wenn Ihnen etwas widerfährt, das nicht so schön ist und nicht unseren Erwartungen entspricht, dann sind wir enttäuscht, traurig oder wütend und in dem Moment nicht zufrieden.

Was macht mich zufrieden?

Ich höre von vielen Menschen, dass sie oft gar nicht so genau wissen, was sie denn zufrieden macht. Worin sich aber fast alle einig sind, ist, dass sich das Gefühl der Zufriedenheit ruhig und friedlich anfühlt - nach

innerer Ausgeglichenheit - Glücklich zu sein, mit dem, was man hat - Nichts zu meckern zu haben.

Zufriedenheit kann bedeuten, glücklich zu sein mit dem was Sie haben und trotzdem Wünsche, Träume und Ziele zu hegen. Zufriedenheit sollte kein Zustand von Stillstand werden. Das Hinarbeiten auf Ihre Wünsche, Träume und Ziele erhält den Zustand von Zufriedenheit oder steigert ihn sogar noch mehr.

Viele erwarten von sich, immer positiv zu denken

Zufriedenheit heißt nicht, dass Sie sich nicht mehr ärgern oder traurig oder wütend sein dürfen. Im Gegenteil: Ihre Gefühle zu verleugnen oder zu unterdrücken, weil Sie vielleicht glauben, alles positiv sehen zu müssen, kann Ihnen das Gefühl geben, dass etwas nicht mit Ihnen stimmt, weil Sie sich eben nun mal traurig oder wütend fühlen.

Es ist aber ganz normal auch Gefühle zu haben, die wir als negativ erleben. Es gibt Dinge, die Sie unangenehm finden, Sie ängstigen, Sie traurig oder wütend machen. Wenn Sie lernen, diese Gefühle auszuhalten, wenn Sie die Erfahrung machen, dass Sie damit umgehen können und diese Gefühle Sie nicht umhauen, dann wird das Ihre zufriedene Grundstimmung steigern. Denn Sie wissen, egal wie furchtbar Sie sich gerade fühlen, es ist in Ordnung und wird wieder besser.

Verstehen Sie mich nicht falsch, positiv zu denken und an Dinge positiv heranzugehen ist gut und wichtig. Manche Menschen kommen aber erst an ihre positive Energie heran, wenn sie eine zeitlang traurig oder wütend sein durften.

Was kann ich tun, um zufriedener zu werden?

Vielleicht haben Sie es schon öfter gehört und gelesen: Dankbarkeit macht zufrieden.

Wenn Sie jeden Abend kurz überlegen, wofür Sie dankbar sind, allgemein oder ganz speziell an diesem Tag, dann macht Sie das aufmerksamer für die schönen und guten Dinge in Ihrem Leben und steigert die Zufriedenheit.

Das hört sich jetzt vielleicht sehr abstrakt für Sie an: Akzeptanz macht zufrieden:

Es gibt Dinge in unserem Leben, die können wir nicht ändern. Statt damit zu hadern und uns die Zähne daran auszubeißen, ist es manchmal besser zu akzeptieren, dass es ist, wie es ist. Finden Sie heraus, wie Sie anders mit dem, was Sie nicht ändern können, umgehen könnten als bisher. Wenn Sie nicht mehr starr daran festhalten, dass etwas sein muss, wie Sie sich das vorstellen, macht Sie das weicher und entspannter. Es nimmt den Druck heraus. Das macht zufriedener.

Und wie wäre es, wenn Sie sich erlauben, dass Sie Ihre Erwartungen haben, aber daneben auch offen für anderes sind? Dann könnte das, was Ihnen widerfährt zwar nicht Ihren Erwartungen entsprechen, aber bei näherer Betrachtung vielleicht auch ganz gut sein? Oder sogar besser!

Probleme und Konflikte hat jeder und kommen immer wieder. Sie sind unvermeidlich. Vielleicht möchten Sie mal ausprobieren, wie es ist, wenn Sie diese nicht als Bürde, sondern als Herausforderung ansehen? Könnten diese eine Chance zu Ihrer persönlichen Weiterentwicklung sein? Könnten Sie diese als Lerneinheiten nutzen? Was wird wohl passieren, wenn Sie diese Sicht auf Problematiken haben? Es kann sein, dass Sie Ihre Probleme dadurch ganz anders angehen, als bisher.

Nicht immer ist es möglich dies im Alleingang zu bewerkstelligen. Manchmal ist es nicht leicht aus Denk- und Verhaltensmustern auszubrechen oder sie zu verändern. Vielleicht wissen Sie auch nicht, wie das in Ihrem Fall aussehen könnte. Wenn Sie für sich herausfinden möchten, was Sie zufrieden macht und was Sie dafür tun können, dann nehmen Sie gerne meine psychologische Beratung in Anspruch.

Ich wünsche Ihnen eine zufriedene Zeit!

Herzlichst Ihre
Melanie Rotter