Einfach leben ausgeglichen erfüllt zufrieden



Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.

Alexis Carrel

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Copyright © 2012 Susanne Grenz, Jürgen Weckel

Susanne Grenz

E-Mail: info@levande.de Web: www.levande.de

Jürgen Weckel

E-Mail: juergen.weckel@ansprech-bar.de

Web: www.ansprech-bar.de

Lektorat: Gabriele Pässler

Umschlagfoto © doris oberfrank-list – fotolia.com

1. Auflage Dezember 2012

Erschienen im Verlag: Weckel Media, Damme/Dümmer. E-Mail: info@weckel-media.de Web: www.weckel-media.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion, Vervielfältigung jeder Art, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Susanne Grenz & Jürgen Weckel

Einfach leben

ausgeglichen | erfüllt | zufrieden

WECKEL media

www.weckel-media.de

Inhalt

Einleitung7
Das Phänomen Stressg
Anforderungen – Handlungsmöglichkeiten13
Anspannung – Entspannung20
Stress entsteht im Kopf24
Leben in Balance3
Die Säule "Körper"35
Die Säule "Beziehungen"39
Die Säule "Aufgaben"45
Die Säule "Zukunft"49
Die Säule "Besitz"53
Das Fundament "Sinn"57
Das Dach "Identität"77
Einfach leben 8 ⁻
Ausgeglichen leben82
Erfüllt leben93
Zufrieden leben103
Ausblick107
Die Autoren110

Einleitung

Einfach leben – ausgeglichen, erfüllt, zufrieden –, das beschreibt für viele von uns eine Wunschvorstellung, von der wir uns im Alltag mehr oder weniger weit entfernt sehen. So haben sicher auch Sie schon Momente oder Phasen erlebt, wo Sie diesen Zustand der Ausgeglichenheit, des Erfülltseins und der Zufriedenheit empfunden haben. Im Alltag jedoch verlieren sich diese Empfindungen nur allzu schnell – sie sind nicht von Bestand und Dauer.

Wie kann es gelingen, diesen Zustand über den Moment hinaus in den Alltag hinüberzuretten? Wie kann ich über das Wochenende, über den Urlaub hinaus dieses Lebensgefühl im Alltag verankern? Wie gelingt es mir, unter den heutigen Bedingungen mein Leben meinen eigenen Wünschen und Anforderungen entsprechend zufriedenstellend zu führen?

Um auf diese Fragen eine tragende Antwort zu finden, schauen wir uns zunächst unseren Lebensalltag mit seinen Herausforderungen und Schwierigkeiten an. Dabei betrachten wir zuerst, wie Stress entsteht und was Stress ist. In einem zweiten Schritt wenden wir uns den Ursachen und Gründen für das Empfinden von Ausgeglichenheit, Erfüllung und Zufriedenheit zu. Die Betrachtung des Lebenshauses und die Analyse unserer

Lebensbalance öffnen die Augen für Unstimmigkeiten und lassen Ansatzpunkte für die Erfüllung unserer Wünsche erkennen. So erhalten Sie viele konkrete Ideen, Ihre Lebensführung zu überdenken und Hinweise, wie sich obige Fragen für Sie ganz persönlich beantworten lassen.

Das Phänomen Stress

Aus jedem Tag das Beste zu machen, das ist die größte Kunst.

Henry David Thoreau

Wie oft gelingt es Ihnen, aus einem Tag das Beste zu machen?

Kennen Sie folgende oder ähnliche Situationen?

- Sie haben einen wichtigen Termin. Aber seit einer halben Stunde stehen Sie im Stau, und kein Ende ist in Sicht.
- Sie wollen gerade das Haus verlassen, da klingelt das Telefon.

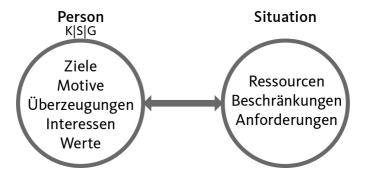
- Sie haben eine anstrengende Woche hinter sich und brauchen dringend Erholung. Aber am Wochenende wartet Ihre alte und einsame Mutter sehnsüchtig auf Ihren Besuch.
- Am Ende dieses Tages wird von Ihnen ein Arbeitsergebnis erwartet. Aber kurz vor Feierabend fallen Ihnen noch diverse Fehler auf, die sich eingeschlichen haben.
- Sie erwarten Besuch und bei Ihnen zu Hause herrscht das Chaos ...

Täglich sehen wir uns mit den unterschiedlichsten Herausforderungen konfrontiert: Zeitdruck, Termine, die Erwartungen anderer an mich, meine eigenen Ansprüche, konfliktreiche Beziehungen, Streit, Krankheit und so weiter. Empfinden wir die Herausforderungen als Überforderung, sprechen wir von "Stress".

Was bedeutet "Stress"?

Stress, abgeleitet aus dem Englischen ("Druck"), wird definiert als ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt. Dabei wird zwischen Eustress und Distress unterschieden. Eustress ist eine notwendige und positiv erlebte Aktivierung des Organismus, Distress eine belastende und schädlich wirkende Reaktion auf ein Übermaß an Anforderungen. Stress im letzteren Sinne bezeichnet also einen unangenehmen Zustand, den wir bemüht sind

zu vermeiden und in dem wir uns mit unseren Möglichkeiten überfordert fühlen. Die innere Haltung ist dabei auf "Nein" eingestellt, wir fühlen uns bedroht. Es handelt sich somit um eine bestimmte Person-Situation-Beziehung, wobei es entscheidend darauf ankommt, wie die betroffene Person ihre jeweilige Situation bewertet.



Dabei nimmt die ganze Person, als Einheit aus Körper, Seele und Geist (K|S|G), Einfluss auf die Situation, und zwar mit all ihren persönlichen Zielen und Motiven, Interessen, Überzeugungen, Werten und Fertigkeiten. Auch die der Situation innewohnenden Ressourcen, Anforderungen sowie Beschränkungen spielen eine wesentliche Rolle. Stress hat seine Ursachen demzufolge niemals nur in der Situation selbst (zum Beispiel Zeitdruck) oder nur in der Person (zum Beispiel in ihrem ausgeprägten Wunsch, etwas pünktlich und in hoher Qualität abgeben zu wollen), sondern ist immer als eine Art Wechselspiel zwischen diesen beiden Faktoren zu betrachten.

So erklärt sich auch, warum ein und dieselbe Situation bei zwei verschiedenen Personen hier eine Stressreaktion hervorruft und dort keinerlei derartige Auswirkungen nach sich zieht.

Erstellen Sie eine Liste: In welchen Situationen des Alltags empfinden Sie Stress – und welchen?

Anforderungen – Handlungsmöglichkeiten

Das Leben besteht nicht darin, gute Karten zu haben, sondern mit den Karten gut zu spielen.

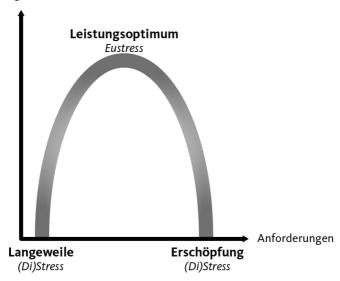
Bewältigen Sie Ihren Alltag mit einer spielerischen Leichtigkeit?

Zentral für unser Wohlbefinden ist die Frage nach der Art der Anforderungen, mit denen wir uns täglich konfrontiert sehen. Fühlen wir uns unterfordert, empfinden wir Langeweile – ein höchst unangenehmer Zustand, den es zu vermeiden gilt, den wir also als (Di-)Stress empfinden. Im Extrem handelt es sich hierbei um den *Bore-out* (aus dem Englischen, "to be bored" = sich langweilen).

Fühlen wir uns überfordert, handelt es sich ebenso um einen Stress-Zustand, nämlich den der Erschöpfung.

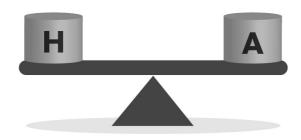
Bei extremer Ausprägung sprechen wir dann von einem *Burn-out* beziehungsweise *Knock-out* – auch diese Begriffe stammen aus dem Englischen, "to burn out" = ausbrennen, durchbrennen, verheizen und "to knock out" = bewusstlos schlagen, zunichtemachen.





Um ein Leistungsoptimum zu erzielen und innere Spannkraft und Leistungsfreude zu empfinden, gilt es, Situationen mit mittlerem Anforderungsprofil zu suchen. Hierbei empfinden wir Eustress. Die innere Haltung ist auf "Ja" eingestellt, es wird genau die zur Bewältigung der Situation benötigte Aktivität mobilisiert, wir können zeigen, was in uns steckt.

Dabei gilt es also, Situationen stets so zu wählen, dass sich die eigenen Handlungsmöglichkeiten und die Anforderungen der Situation die Waage halten.

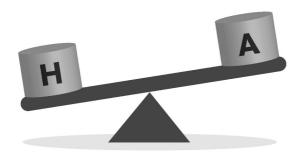


Zu meinen Handlungsmöglichkeiten gehören Fähigkeiten und Fertigkeiten. So habe ich beispielsweise als Kind ab und zu meiner Mutter beim Backen zugesehen und geholfen. Ich habe also Grundkenntnisse im Kuchenbacken erworben. Die Anforderungen der Situation beinhalten zeitliche sowie räumliche Begrenzungen:

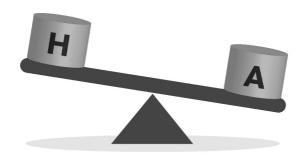
Zum Beispiel habe ich morgen Geburtstag, und in meiner Arbeitsstelle ist es üblich, einen selbst gebackenen Geburtstagskuchen auszugeben. So ist es denkbar, dass mich diese Situation einerseits herausfordert, weil ich seit meinem letzten Geburtstag gerade mal ein Rezept ausprobiert habe. Andererseits liegt es durchaus im Bereich des Möglichen, dass ich diese Aufgabe zufriedenstellend meistere.

Ganz anders sieht die Situation aus, wenn ich wöchentlich backe. Die Anforderungen sind dann möglicherweise

zu gering, die Waage neigt sich auf der linken Seite und ich empfinde Langeweile.



Wenn ich dagegen nie gelernt und geübt habe zu backen, werden meine Handlungsmöglichkeiten überschritten. Die Waage neigt sich auf der rechten Seite, da die Anforderungen zu hoch sind und ich sie nicht bewältigen kann. Ich empfinde Überforderung, Erschöpfung.



Überdenken Sie Ihre Stress-Liste: Entsprechen die Anforderungen Ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten?

Gewichtung von Handlungsmöglichkeiten

Ein exzellenter Kartenspieler spielt gerne.

Empfinden Sie Freude bei dem, was Sie tun?

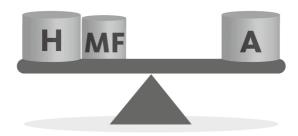
Nicht alles, was wir gut können, macht uns automatisch auch Spaß. In unserem obigen Beispiel könnte das bedeuten, dass ich zwar Kuchen backen kann und dies

auch regelmäßig mache, allerdings eher aus einer Art empfundener Notwendigkeit heraus. Um im Bild zu bleiben, halten sich die *Anforderungen* – einen Kuchen zu backen – und meine *Fähigkeiten*, diese Aufgabe erfolgreich zu bewältigen, in diesem Fall die Waage. Man würde also vermuten, dass ich keinen Stress dabei empfinde. Allerdings kann es durchaus sein, dass meine innere Haltung dennoch auf "Nein" eingestellt ist und es für mich ein überaus unangenehmer Zustand ist, einen Kuchen zu backen, das heißt, ich erlebe sehr wohl Stress. Woran liegt das?

Um der Vielfältigkeit unseres Alltags gerecht zu werden, bedarf es einer weiteren Unterscheidung von Fähigkeiten und Fertigkeiten: Wir unterscheiden zwischen Fertigkeiten, die ich gut beherrsche – den Fähigkeiten –, und den sogenannten Motivationsfähigkeiten. Motivationsfähigkeiten sind Fertigkeiten, die ich beherrsche und bei deren Ausübung ich darüber hinaus Freude und Spaß empfinde. Allein die Aussicht, mich mit dieser Tätigkeit beschäftigen zu dürfen, ist schon motivierend.

Im Beispiel des Geburtstagskuchens wäre es eine Motivationsfähigkeit, wenn ich so viel Spaß am Kuchenbacken hätte, dass ich häufig Kuchen backen und neue Rezepte ausprobieren würde. Dann würde ich mich schon lange vor meinem Geburtstag darauf freuen, meine Kollegen mit meinen neusten Kuchenkreationen zu überraschen.

Oder es wäre nur eine Fähigkeit: Dann könnte ich vielleicht sogar so gut Kuchen backen, dass meine Backkünste gelobt würden. Mir selbst würde es aber trotzdem Stress bereiten, einfach weil mir das Backen keine Freude macht.



In der Waagschale mit den Handlungsmöglichkeiten liegen also unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten mit unterschiedlicher Gewichtung. So wiegen Motivationsfähigkeiten weit mehr als bloße Fähigkeiten. Demzufolge kann die Waage leicht aus dem Gleichgewicht geraten, wenn ich für die Bewältigung meiner Aufgaben zwar das Können habe, aber keine Freude daran empfinde.

Sehen Sie sich nun noch einmal die Stress-Liste an: In welchen Situationen empfinden Sie Stress, weil die Aufgabe Ihnen keine Freude bereitet?

AnspannungEntspannung

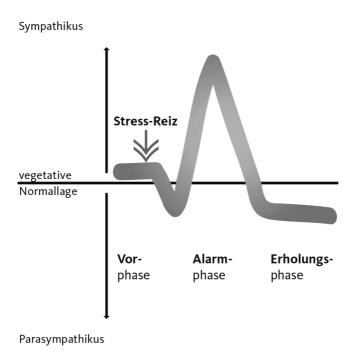
Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten drei Dinge gegeben: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.

Immanuel Kant

Was passiert eigentlich auf der körperlichen Ebene, wenn wir Stress empfinden?

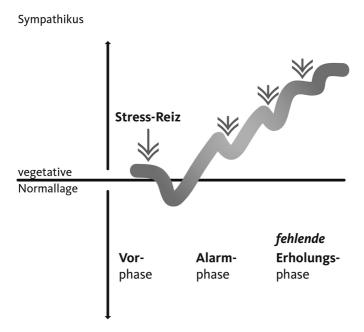
Schauen wir uns einmal diese Abläufe an. Bei Stress geraten wir aus unserem natürlichen Gleichgewicht. Das vegetative Nervensystem versucht, das innere Gleichgewicht zu stabilisieren. Dabei leitet die Reizung des Sympathikus die "Notfallreaktion" ein, der Körper stellt sich auf Flucht oder Kampf ein ("flight or fight"). Mit dieser Reaktion stellt der Körper alle Ressourcen zur Verfügung, um die Situation erfolgreich bewältigen zu können. So steigt

der Blutdruck an, die Herzschlagfrequenz erhöht sich, die Leber setzt Glukose zur Energiezufuhr für die Muskeln frei, das Gehirn wird zu erhöhter Leistungsbereitschaft mobilisiert, die Atmung geht schneller und oberflächlicher und es kommt zu erhöhter Schweißabsonderung an Händen, Füßen, Stirn und in den Achselhöhlen.



Nach der Bewältigung der stressreichen Situation setzt für den Körper eine Erholungsphase ein, er kehrt zu seinem vegetativen Normalzustand zurück. In diesem Falle handelt es sich um einen gesundheitlich günstigen Stress-Ablauf – wir sprechen deshalb von *Eustress*.

Unser Alltag sieht allerdings häufig anders aus:



Parasympathikus

Die Erholungsphasen fehlen. Ein Stressreiz folgt dem nächsten und der Körper findet keine Zeit mehr, zur vegetativen Normallage zurückzukehren. Wir werden im wahrsten Sinne des Wortes in Atem gehalten und geraten dabei nur allzu oft aus der Puste. Das Schaubild verdeutlicht einen gesundheitsgefährdenden Stress-Ablauf. Dann sprechen wir von Distress.

Hält diese Situation über einen längeren Zeitraum an, sind ernstzunehmende körperliche Beschwerden die Folge. Hierzu gehören Symptome wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur, Bluthochdruck, überhöhter Blutzuckerspiegel, Herzschmerzen, Allergien, Magen- und Darmgeschwüre und Magenschleimhautreizungen, Hyperventilation und anderes mehr.

Problematisch ist also nicht der Stressreiz oder das Stressempfinden an sich, sondern das Fehlen von Erholungsphasen. Entscheidend ist, dass sich Anspannung und Entspannung abwechseln.

Wie machen sich fehlende Erholungsphasen bei Ihnen bemerkbar? In welchen Bereichen gönnen Sie sich zu wenig Erholung?

Stress entsteht im Kopf

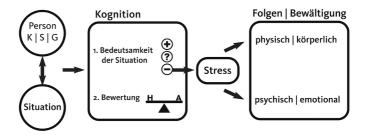
Mehr als alles, was man sonst bewahrt, behüte dein Herz. Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens.

Die Bibel, Sprüche 4,23

Haben Sie das Gefühl, gelebt zu werden?

Stress entsteht in erster Linie im Kopf. Die Tatsache, dass Phantasiereisen einen ähnlichen Erholungswert haben wie tatsächliche Reisen, ist ein weiteres Indiz dafür, wie wesentlich die Vorgänge im Gehirn für Anspannung und Entspannung sind.

Eine gute Veranschaulichung bietet folgendes Schaubild, das auf dem psychologischen Stressmodell von Lazarus und Launier (1974) basiert:



Entscheidend für die Entstehung von Stress ist das, was in unserem Kopf vor sich geht (Kognition). Dabei ist Stress abhängig von der Art und Weise, wie wir Umweltereignisse interpretieren. Zunächst findet eine Einschätzung der Situation statt: Was bedeutet diese Situation für mich? Wird sie mir schaden können oder wird sie mir guttun? Wenn ich mein Wohlergehen gefährdet sehe und eine Disbalance (Ungleichgewicht) zwischen den Anforderungen der Situation und meinen Handlungsmöglichkeiten wahrnehme, dann entsteht (Di-)Stress.

Charles Swindoll zur Macht der Einstellung

"Je länger ich lebe, desto mehr wird mir bewusst, welchen Einfluss meine Einstellung auf mich hat. Die Einstellung ist für mich wichtiger als Tatsachen. Sie ist wichtiger als die Vergangenheit, als Erziehung, als Geld, als Umstände, als Fehlschläge, als Erfolge, als das, was andere Menschen denken, sagen oder tun. Sie ist wichtiger als Aussehen,

Fähigkeiten oder Begabung. Die Einstellung baut ein Unternehmen auf oder zerstört es, oder eine Kirche, oder ein Zuhause. Die bemerkenswerte Tatsache ist, dass wir uns jeden Tag entscheiden können, mit welcher Einstellung wir durch diesen Tag gehen. Wir können nicht unsere Vergangenheit ändern. Wir können nicht die Tatsache ändern, dass Menschen in einer bestimmten Art und Weise handeln. Wir können nicht das Unvermeidliche ändern. Wir können nur den einen Trumpf, den wir haben, ausspielen: unsere Einstellung ... Ich bin davon überzeugt, dass das Leben zu zehn Prozent aus dem besteht, was mir passiert, und zu neunzig Prozent aus dem, wie ich darauf reagiere. Und ebenso steht es mit dir ... Wir sind dafür verantwortlich, welche Einstellungen wir an den Tag legen."

Die gute Nachricht heißt also: Wir sind nicht Opfer unserer Lebenssituation, wir sind den Umwelteinflüssen, den Stressoren nicht hilflos ausgeliefert. Wir können – und bewusst oder unbewusst tun wir das ohnehin stets – Einfluss ausüben und unser Leben gestalten durch die Art und Weise, wie wir unsere jeweilige Situation interpretieren.

Kennen Sie das Gefühl, nicht selbstbestimmt zu leben, sondern gelebt zu werden? In welchen Bereichen Ihres Lebens?

Stress hat Folgen

Die meisten Menschen richten sich nicht durch das Tempo ihrer Arbeit zugrunde, sondern durch das Tempo ihrer Erholung.

Norman White

Schlägt Ihr Körper bereits Alarm?

Stress hat sowohl körperliche (physische) als auch emotionale (psychische) Auswirkungen und kann deshalb auch auf diesen beiden Ebenen bewältigt werden.

	physisch	psychisch
Stress- Symptome	gesteigerte Atmung erhöhter Blutdruck Schwitzen beschleunigte Herzfrequenz erhöhter Blut- zuckerspiegel Verspannungen in Nacken und Schultern	Unruhe Angst Ungeduld Gereiztheit Ieichte Erregbarkeit

Beobachten Sie bei sich diese oder ähnliche körperliche oder psychische Beschwerden?

Zu den körperlichen (physischen) Bewältigungsprozessen zählen neben Bewegung, Gymnastik, Sport, Massage und Physiotherapie auch verschiedene Formen der Entspannung wie die Eutonie, Atementspannung und die Muskelentspannung nach Jacobson. Meditation hingegen, Tiefenentspannung und die Umdeutung beziehungsweise Neubewertung der Situation sind emotionale (psychische) Methoden zur Stressreduktion.

	physisch	psychisch
Stress-Abbau	Atementspannung Bewegung, Gymnastik Massage, Physiotherapie Eutonie (Wohlspannung) Muskelent- spannung (PMR)	Meditation (meditatives Malen, Bildmeditation) Tiefenentspannung (Phantasie- reisen etc.) Umdeutung, Neubewertung der Situation

So sinnvoll und ratsam also eine entsprechende Behandlung und Bewältigung von Stress ist (siehe obige Tabelle), so unzureichend ist diese, wenn nicht eine weitreichende Analyse der Lebenssituation mit ihr einhergeht. Bei den genannten Bewältigungsstrategien handelt es sich lediglich um eine Symptombehandlung. Im folgenden Kapitel wollen wir die Ursachen ins Auge fassen, eine Analyse der Lebensbalance vornehmen.



Leben in Balance

Das Leben kann als ein wunderbares Abenteuer gelingen, wenn wir es im Einklang mit uns selbst leben.

Wie standfest ist Ihr Lebenshaus?

Das Leben verläuft in immer wiederkehrenden Zyklen. So wechseln sich aktive mit weniger aktiven Phasen ab, Wach- und Schlafphasen, Zeiten der Anspannung und Zeiten der Entspannung. Auch unser Leben ist durch unterschiedliche Bereiche geprägt, die miteinander im Wechselspiel stehen, die aufeinander Einfluss ausüben. Die Schwerpunkte verlagern sich je nach Lebensphase. So gibt es sehr arbeitsreiche Lebensphasen mit

Die Autoren

Susanne Grenz

Bleichstraße 25 33175 Bad Lippspringe

Telefon: 05252 971 968 Fax: 05252 971 970

E-Mail: info@levande.de Web: www.levande.de

Jürgen Weckel

Donaustraße 22 49401 Damme

Telefon: 05491 999 67 0 Fax: 05491 999 67 19

E-Mail: info@ansprech-bar.de Web: www.ansprech-bar.de Susanne Grenz ist Diplom-Pädagogin. Als Trainerin und

Coach bei "levande-Seminare und Coaching für mehr Lebensfreude" ist sie speziaauf die lisiert Themen Lebensplanung, Berufung Work-Life-Balance. sowie Mit ihrem Mann und ihren zwei Töchtern wohnt sie in Bad Lippspringe. Dort engagiert sie sich im Marburger Kreis, einer überkonfessionellen Glaubensund Lebensgemeinschaft.



Jürgen Weckel, in seiner ersten Berufung Dipl. Musik-



therapeut (Master), ist seit über 15 Jahren als selbstständiger Coach und Trainer unterwegs. Schwerpunkte sind die Themen Berufung und Persönlichkeitsentwicklung. Er lebt mit seiner Frau und seinen beiden erwachsenen Kindern in Damme, Nähe Osnabrück. Gemeinsam mit seiner Frau gründete er den überkonfessionellen christlichen Dienst "NetzwerkC".

Wer möchte das nicht: einfach aus dem Urlaub kommen und das ganze Jahr aufgetankt bleiben? Einfach mehr Zeit für die Familie, die Partnerschaft oder für sich selbst finden? Einfach mehr vom Leben haben, als nur zu arbeiten und mit dem täglichen Leistungsdruck zu kämpfen?

Dieses Buch will Ihren Alltag nicht wegdiskutieren, will Ihre real vorhandenen Anforderungen nicht herunterspielen oder irgendetwas schönreden.

Aber es kann Ihnen dabei helfen, die Weichen richtig zu stellen – für ein ausgeglicheneres, erfüllteres und zufriedeneres Leben.

