

# Zufrieden – zu sein!

**Haben Sie auch schon überlegt, ob Sie mit Ihrem Leben zufrieden sind? Mit Ihrer Beziehung? Mit Ihrem Arbeitsplatz? Zufriedene Menschen haben das wirkliche Glück gefunden: ihren Seelenfrieden. Doch wie genau können wir zufrieden werden?**

Die Zufriedenheit ist vergleichbar mit dem Glücksgefühl, dauert aber länger an und ist stabiler. Sie ist ein ruhigerer Gefühlszustand als Freude und Glück, wirkt eher im Hintergrund. Sie basiert auf einer grundlegenden Lebensbejahung. Im Begriff «Zufriedenheit» steckt das Wort «Friede», und an diesem inneren Frieden, der Seelenruhe, können wir arbeiten, was allerdings keine einfache Sache ist. Zufriedenheit ist das Ergebnis eines Vergleichs: Wir setzen unsere Lebenssituation in Beziehung zu den persönlichen Idealvorstellungen. Je kleiner uns die Kluft zwischen diesen beiden Zuständen zu sein scheint, desto zufriedener sind wir. Doch was sind die Wege zum wirklichen Glück, zur Zufriedenheit?

## 1. Nicht bewerten

Wir sollen nicht so viel urteilen – nicht über andere und nicht über uns selbst.

## 2. Eigene Ziele überprüfen

Wer sich unerreichbar hohe Ziele steckt und daran festhält, ist anfällig für eine depressive Störung. Jeder sollte prüfen, ob einmal gefasste Vorhaben oder Meinungen noch passen.

## 3. Vorsicht beim Vergleichen

Wer sich «nach oben» vergleicht, also mit wohlhabenderen, schöneren, gesünderen oder anderswie besser situierten Menschen, macht sich damit höchstwahrscheinlich unglücklich. Unsere Zufriedenheit hängt stark von unseren Massstäben ab. Vergleiche «nach unten» sind günstiger, meistens werden wir dadurch zufriedener. Versuchen Sie, sich selbst zu sein: Akzeptieren Sie Ihren Sozialstatus, Ihr Aussehen und Ihren Kontostand. Denken Sie nur an all die Schönheitsope-

rationen – der Massstab ist falsch! Gibt es wirklich nichts Wichtigeres im Leben?

## 4. In der Gegenwart leben

Grübeln Sie nicht in der Vergangenheit – vergessen Sie das Vergangene. Daran ändern können Sie sowieso nichts.

## 5. Sich selbst mit Distanz betrachten

Schreiben Sie Ihre eigene Grabrede! Versuchen Sie, so zu leben, wie die Leute vor Ihrem Sarg von Ihnen denken sollen.

## 6. Die Anspruchshaltung aufgeben

Wir haben kein Recht auf Glück, und es gibt auch kein Recht auf ein gesundes Leben. Akzeptieren Sie die Lebenssituation so, wie sie ist – basta! Jammern nützt nichts. Akzeptieren Sie die Dinge, wie Sie kommen, sonst verfallen Sie in Melancholie oder in eine Depression. Anpassungsstörungen, wie es die Psychiater bezeichnen, nehmen rapide zu.

## 7. Nicht alles wahrnehmen

Es scheint, als hätten zufriedene Menschen einen Schutzschild gegen eine zu detaillierte Wahrnehmung, die ihre Stimmung negativ tönen könnte. Ebenso wenig beobachten zufriedene Menschen sich ständig selbst. Sie sind weniger perfektionistisch und beurteilen ihre Leistungen weniger streng. Die Fähigkeit, grosszügig über unangenehme Dinge hinwegzusehen, fördert also die Zufriedenheit.

## 8. Sich mit anderen freuen

Warum fördert es die Zufriedenheit, wenn ein anderer sich mit uns freut? Indem wir

über ein positives Erlebnis berichten, verstärkt sich der Eindruck, den wir davon haben, das Positive wird noch positiver. Das Gefühl, Gutes zu tun, macht glücklich. Wenn wir uns von Herzen für einen anderen freuen, dann kommt die Freude wie ein Bumerang auch zu uns zurück.

Stellen Sie sich nun die Frage: «Bin ich zufrieden?» Wenn nicht, dann arbeiten Sie daran! Gerade in der bevorstehenden Advents- und Weihnachtszeit scheitern viele Menschen, weil sie die erwähnten Punkte mit sich selbst nicht ins Klare bringen.

Abschliessend einige Zitate meines Lieblingsphilosophen Seneca (ca. 4 v. Chr. bis 65 n. Chr.)

- «Was genug ist, ist niemals zu wenig.»
- «Wer sich also innerhalb des natürlichen Masses hält, der wird nichts von Armut verspüren; wer dagegen das natürliche Mass überschreitet, der wird auch bei grösstem Reichtum die Armut zur Begleiterin haben.»
- «Niemand kann alles haben, was er will; wohl aber kann er nicht wollen, was er nicht hat, und heiteren Sinnes geniessen, was ihm beschert wird.»
- «Fang jetzt zu leben an und zähle jeden Tag als ein Leben für sich.»

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete, zufriedene Weihnachtszeit

Dr. med. Claudio Lorenzet

[www.lorenzet.ch](http://www.lorenzet.ch)

[www.bergdietikon.ch/arzt](http://www.bergdietikon.ch/arzt)

