

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Tu dir gut!

Wohl kaum jemand bekommt all seine Wünsche und Bedürfnisse erfüllt. Natürlich sind dafür auch gar nicht die anderen zuständig; weder Partner noch Chef, auch nicht andere Familienangehörige oder die beste Freundin. Zudem sind es nicht große Herzenswünsche, die sich erfüllen müssen, damit wir glücklich sind. Vor allem sind es die kleinen Dinge, die unsere Lebensqualität erheblich steigern können. Das hat die Glücksforschung herausgefunden. Dabei spielt es kaum eine Rolle, ob andere oder wir selbst uns etwas Gutes tun. Sich selbst zu verwöhnen, hat nichts mit Egoismus zu tun - es ist vielmehr die Basis für Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Alltag. Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere da sein.

Mein Tipp: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie alles auf, was genau Ihnen gut tut. Das kann ein Waldspaziergang sein, ein Saunabesuch, ein gutes Gespräch mit lieben Menschen, eine Runde Radfahren ... Nennen Sie aber nur Dinge und Ereignisse, deren Umsetzung Sie selbst in der Hand haben. Wenn Sie mindestens 25 (!) Genussmomente zusammengetragen haben, planen Sie die besten davon in Ihr Leben ein - und zwar verbindlich! Schreiben Sie Ihre täglichen Seelenstreichler in den Terminkalender und handhaben Sie diese in der Umsetzung dann genauso verbindlich wie wichtige geschäftliche oder familiäre Termine. Nur dann wird's auch was mit der Lebensfreude!